



DZIŚ STRONA ZDROWIA

UDAR ATAKUJE CORAZ MŁODSZYCH!

NIE CZEKAJ, MASZ TE OBJAWY, TO WEZWIJ SZYBKO POGOTOWIE

Nr ISSN 0137-9518
Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

Nr 156 (22.757) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 8.07.2026

74
lata

GAZETA LUBUSKA

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Z naszych stron

Rok więzienia dla lekarza. Leczył pacjentów m.in. w Zielonej Górze

Rok temu w czerwcu medyk został wyciągnięty przez policjantów z samochodu, który prowadził, mając 1,6 promila alkoholu.

- Str. 4

Z naszych stron

Kto zostanie dyrektorem Lubuskiego Teatru?

Aż 11 kandydatów zgłosiło się do konkursu na szefa teatru, który to będzie kierował placówką przez kolejne pięć sezonów.

- Str. 3

W autobusach miejskich będą komunikaty głosowe w języku angielskim. To z myślą nie tylko o turystach - Str. 2

Toksyczne gąsienice już tu są. Lepiej nie stawiać na drodze korowódki sosnowki. Leśnicy ostrzegają: „Nie dotykaj, nie zbliżaj się”

- Str. 6



FOT. NADLEŚNICTWO RZEPIN

Gorzów

Rząd dawał kasę na pomoc Ukraińcom. Fiskus naliczył sobie podatek. „Jestem wkurzony” - mówi przedsiębiorca

Jarosław Miłkowski

Hotel Mieszko od lutego 2022 pomaga Ukraińcom. Od otrzymywanych na pomoc rządowych pieniędzy, które miały zerową stawkę VAT, fiskus... naliczył mu podatek. I to niemały.

- Trwa już burza mózgów prawników. Będziemy domagać się zwrotu zapłaconego przez nas podatku - mówi nam Les Gondor. Od ponad dwudziestu lat jest on właścicielem hotelu Mieszko. Gdy 24 lutego 2022 wybuchła wojna na Ukrainie, która spowodowała ucieczkę milionów ludzi, od razu przyjął do hotelu uchodźców. Na początku było to około trzydziestu osób. Później - po zwiększeniu miejsca - było ich nawet jednocześnie 410. Łącznie przez ponad cztery lata, tymczasowy dach nad głową znalazło tu 2,5 tys. osób. Gondor został za to wyróżniony w naszym plebiscycie Osobowość Roku.

- Gdy wybuchła wojna, zaczęła obowiązywać specustawa, która mówiła, że ci, którzy pomagają Ukraińcom, zwolnieni są z podatku dochodowego, a podatek VAT wynosi o proc. - mówi „Gazecie Lubuskiej” L. Gondor. Chodzi o pieniądze, które rząd wypłacał pomagającym (było to 70 zł dziennie za osobę).

Do dziś na stronach rządowych można znaleźć akapit, że „rozporządzenie dotyczące stawki o proc. VAT w przypadku pomocy materialnej, to ukłon w stronę tych obywateli naszego kraju, którzy nie są obojętni na potrzeby osób dotkniętych działaniami wojennymi w Ukrainie. To również sygnał z naszej strony,



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

- Od początku wojny pomogliśmy 2,5 tys. osób - mówi Les Gondor

że wspieranie potrzebujących ma zawsze sens” - czytamy na www.gov.pl. Na rządowych stronach jest też informacja, że zerowa stawka obowiązywała do 31 grudnia 2025 roku.

„Jako przedsiębiorca jestem wkurzony”

- Po trzech latach okazało się, że VAT wynosi już 8 proc. Musieliśmy więc za te ponad trzy lata zapłacić 1,2 mln zł. Później przyszła kolejna kontrola, która stwierdziła, że skoro zapłacony został podatek VAT, to musi być zapłacony także podatek dochodowy. No i naliczyli nam kolejne 255 tys. zł - mówi Gondor.

Gdy dostał wezwanie do zapłaty tej sumy, zaproponował w urzędzie skarbowym, by kwota została rozłożona na osiem rat.

- Złożyliśmy odpowiedni wniosek, a tu po dwóch dniach, gdy jeszcze nie został on rozpatrzony, urząd wszedł nam na konto, by zabrać te 255 tys. zł. Jako przedsiębiorca jestem na to wkurzony. Bo nie dość, że pobrano nam z konta sporą sumę, to jeszcze skarbowka naliczyła sobie 27 tys. zł za postępowanie egzekucyjne. I to zanim w ogóle wydano jakąkolwiek decyzję - mówi przedsiębiorca.

Na szczęście, konto nie zostało zablokowane, a jedynie została uszczuplona znajdująca się tam suma. Hotel Mieszko cały czas działa i przyjmuje gości.

- Tak jednak nie można traktować podatnika, przedsiębiorcy. Ta sprawa powinna być wyjaśniona przez wszystkich, którzy podejmują takie decyzje - mówi dziś Les Gondor.

Sprawa hotelu Mieszko stała się ostatnio głośna za sprawą artykułu w „Wyborczej”. Kilka tygodni temu podobną tematyką zajmował się też „Dziennik. Gazeta Prawna”, który pisał „wojewoda nie chciał VAT, ... fiskus go zażądał”.

„To tajemnica skarbową”

A co o sprawie mówią w Krajowej Administracji Skarbowej?

- Obowiązuje nas tajemnica skarbową - mówi Ewa Markowicz, rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej w Zielonej Górze.

Les Gondora do pomocy Ukraińcom ta sytuacja nie zraziła.

- Cały czas jest u nas jeszcze sześćdziesiąt osób. To seniorzy, niepełnosprawni. Będę im pomagał, dopóki będzie trzeba - mówi.

W TYM TYGODNIU W GAZECIE LUBUSKIEJ

Czwartek – Po Stronie Seniora Kiedy najlepiej przejść na emeryturę? Ważny jest nie tylko miesiąc, ale też dzień złożenia wniosku **Czwartek – Pod Paragrafem** Jak komuniści walczyli z pisarzami i niewygodnymi książkami **Piątek – Puls** Najciekawsze teksty publicystyczne **Sobota – Gwiazdy**, kuchnia, moda i porady

8.07.2026
Środa

Komentarz dnia



Jarosław Miłkowski: Kto dopłaca do Skolima?

Jedną z gwiazd „urodzin Gorzowa” był pan Skolim. Tak, to ten samozwańczy „król latino”, który coraz częściej znany jest z tego, że spóźnia się na swoje występy. Tak też było w nocy z piątku na sobotę. Już samo to, że jego koncert zaplanowano dopiero na 23.30, rodziło przypuszczenia, że spóźni się też w Gorzowie. No i tak też było. Koncert Skolima rozpoczął się ze sporym opóźnieniem, bo pan Konrad Skolimowski - tak się wykonawca nazywa - „musiał” dać w piątek koncert (czytaj: zarobić) także w Drawnie i w Szprotawie.

To, że pan Skolimowski umie robić kasę - nie tylko na występach, ale też na paliwie, parówkach czy perfumach - to ja nawet szanuję i doceniam. Ale jedno mi się w tym wszystkim nie podoba - dlaczego musi to robić kosztem czasu innych?

Gorzowski występ Skolima organizowany był przez Miejskie Centrum Kultury. Przez to, że rozpoczął się on kilkadziesiąt minut później, na miejscu imprezy dłużej musieli być nie tylko fani. Dłużej musieli być także MCK-owi pracownicy oraz także miejscy urzędnicy. A im już trzeba zapłacić. Za nadgodziny. I to w porze nocnej. Ciekawym więc, kto im za to zapłaci. Pan Skolim, bo za spóźnienie odda część swojej gaży? A może pójda na to pieniądze podatników, bo urząd zapłaci swoim pracownikom z własnej kieszeni? W tym drugim przypadku nie ma na to mojej zgody. Pan Skolimowski to ponoć najlepiej zarabiający wykonawca w Polsce, bo - zdaniem mediów - tylko latem ma zarobić 11 mln zł. I niech tyle zarabia! Chwała mu za to! Oby tylko - poza wzięciem gaży, na którą się z samorządami umawia - nie narażał na szwank publicznej kasy.

O to, czy pan Skolim dostał w Gorzowie mniejszą wypłatę i czy po jego spóźnieniu trzeba było zapłacić więcej nadgodzin, zapytałem w poniedziałek w MCK. Wciąż czekam na odpowiedź.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Gazetę
Lubuską”

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

POGODA



dzisiaj
23°C/11°C



jutro
25°C/11°C



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

www.gazetalubuska.pl

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



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



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

ZIELONA GÓRA

Gadające autobusy po angielsku i nie tylko

Leszek Kalinowski

Anglojęzyczne komunikaty głosowe zagospodzą w autobusach miejskich. Nowe rozwiązanie ma ułatwić podróżowanie nie tylko turystom z zagranicy, ale wszystkim gościom odwiedzającym miasto.

Jak informuje Jacek Newelski, kierownik działu przewozów Miejskiego Zakładu Komunikacji, komunikaty będą dotyczyć nie wszystkich, ale ważniejszych przystanków, tak jak dworzec kolejowy, uniwersytet, kąpielisko H2Ochla czy Centrum Rekreacyjno-Sportowe.

Mieszkańcy uważają, że to bardzo dobry pomysł.

- Faktycznie w autobusach często spotykam Hiszpanów, którzy chętnie przyjeżdżają na studia do Zielonej Góry. Ale też są Wietnamczycy. W Lumelu pracuje wiele osób z Indii. Z pewnością będzie to miły gest z naszej strony, że komunikaty będą też po angielsku. W większych miastach tak jest od dawna np. w warszawskim metrze - uważa Kamila Jodko z Zielonej Góry. - Ale nie zapominajmy też o turystach, których coraz więcej w naszym mieście i nie tylko pod-



FOT. MARIUSZ KAPALA

Komunikaty po angielsku? Mieszkańcy chwalą pomysł

czas wakacji. Taka nowość przyczyni się do tego, że będą się lepiej czuli w naszym mieście i łatwiej będzie się po nim poruszać.

Zdaniem Zbigniewa Roguckiego, warto byłoby też coś zrobić na dworcu kolejowym.

- Nasze perony ciągną się przez kilometr. Zupełnie w nieoczywistym miejscu jest peron nr 3. Dla tego podróżni często się mylą, a dworzec kolejowy mylą z Centrum Przesiadkowym, które jest dokładnie przy peronie nr 3 - mówi pan Zbigniew. - Przydałyby się tu jakieś drogowskazy czy plansze, pokazu-

jące gdzie się podróżny znajduje, w jakim miejscu i jak ma dość do dworca PKP, PKS czy Centrum Przesiadkowego.

- W mieście też przydałyby się mapy Zielonej Góry. Od połączenia miasta z gminą minęło 11 lat, a wciąż wiele osób nie ma świadomości, że Drzonków, Zatonie czy Ochla to Zielona Góra. W niektórych społeczeństwach są gabloty informacyjne z napisem Gmina Zielona Góra. Niektóre napisy Gmina zamieniły na słowo Miasto i to jest fajne - twierdzi Krzysztof Rudzki.

Waldemar Smoliński proponuje, by w ramach promocji turystycznej, postawić tablice np. przy domu, w którym mieszkała Maryla Rodowicz czy Urszula Dudziak. Dla wielu osób to dość ważna ciekawostka.

- Jak cię widzą, tak cię piszą. A jak nas widzą? Wysiadają pasażerowie z pociągu z Lublina, Warszawy czy Szczecina na peronie 2 i schodzą do tunelu, gdzie leżą worki z piaskiem. A płyty są zdjęte i rdzawe - dodaje Julia Gałuszko. - Od kilku lat tak samo to miejsce wygląda. Drugi Polak w kosmosie, a z takim problemem nie może sobie poradzić? Gości nie interesuje, kto za to odpowiada miasto, województwo, PKP? Dla nich to po prostu jest Zielona Góra.

FORUM CZYTELNIKÓW

Zbigniew Wantuch, zasłużony honorowy dawca krwi

W przestrzeni publicznej pojawiły się informacje o darmowych parkingach dla zasłużonych honorowych dawców krwi w Łodzi. Czy my, jako miasto Zielona Góra nie moglibyśmy podobnej inicjatywy wprowadzić w życie? Liczba takich zasłużonych dawców nie jest (niestety - z uwagi na potrzeby w zakresie krwiolecznictwa) jakaś kosmiczna - raptem byłoby to kilkadziesiąt osób.

Czyli koszt takiego darmowego parkingu - to raptem kilkanaście (może kilkadziesiąt) tysięcy złotych w skali roku - co dla miasta takie-

go jak nasze nie jest wydatkiem, który rozłoży budżet na łopatki. A za to wymierne korzyści dla wizerunku miasta - raz, że dbamy o tych, którzy oddają dla dobra wspólnego część siebie. Dwa - być może zachęci to kilka, może kilkanaście osób do regularnego oddawania krwi. Czyli - zyskuje na tym służba zdrowia - nasza, własna, zielonogórska, gdzie potrzeby w zakresie krwi i preparatów krwiopochodnych zawsze są ogromne. A jak wiadomo - nie ma substytutów krwi... Proponuję rozważyć taką inicjatywę - skorzystamy na tym wszyscy.

Teresa z Zielonej Góry

W poniedziałek na os. Zacisze świeciły się wszystkie lampy. Pewnie po to, żeby sprawdzić, czy działają. Tak się zdarza, co jakiś czas. Czy nie byłoby taniej, gdyby jeden pracownik dostał nadgodzinę za pracę wieczorem i sprawdził te lampy, a nie świeciły się wszystkie w dzień?

Tomasz z Zielonej Góry

Dziękuję chłopakowi na hulajnodzie, że się zatrzymał przed przejściem na ul. Nowojędrzychowskiej. Wyjechał za krzaków. Nie widziałem go. Fajnie też, że miał kask.

Lubuskie

• Kontakt z redakcją:
redakcja@gazetalubuska.pl

ZIELONA GÓRA

Kto zostanie dyrektorem Lubuskiego Teatru?

Leszek Kalinowski

Duże zainteresowanie fotelem dyrektora Lubuskiego Teatru. O to stanowisko ubiega się 11 kandydatów. Nowy dyrektor ma przejąć stery 1 września, a jego kadencja potrwa kolejnych pięć sezonów.

Kandydaci muszą m.in. mieć wykształcenie wyższe magisterskie o profilu humanistycznym; co najmniej pięcioletni staż pracy, w tym minimum 3 lata na stanowisku kierowniczym w podmiotach działających w sferze kultury; znać przepisy prawa regulujące funkcjonowanie samorządowych instytucji kultury.

Pierwsze posiedzenie komisji konkursowej ma odbyć się jeszcze w tym miesiącu. Drugie zostanie przeprowadzone nie wcześniej niż siedem dni po pierwszym. Protokół końcowy oraz dokumentacja konkursowa mają zostać przekazane Zarządowi Województwa Lubuskiego do 31 sierpnia br.

Kto będzie wybierał nowego dyrektora Lubuskiego Teatru? W skład komisji weszli: Anna Chinalska – przedstawicielka Zarządu Województwa Lubuskiego, przewodnicząca komisji. Kolejni członkowie to: Tatiana Janiak i Iwona Napieralska (przedstawicielki ZWL), Katarzyna Sołtys i Małgorzata Mostek-Łączyńska – reprezentujące Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Andrzej Chichłowski – ze Związku Artystów Scen Polskich ZASP-Stowarzyszenie, Wojciech Brawer – ze Stowarzyszenia Dyrektorów Teatrów, Marta Frąckowiak



FOT. JACEK KATOS

Aż 11 osób powalczy o fotel dyrektora Lubuskiego Teatru.

i Krzysztof Wójcicki – przedstawiciele zakładowych organizacji związkowych.

Wśród kandydatów są osoby z doświadczeniem dyrektorskim, twórcy scen niezależnych, reżyserzy, aktorzy, dramaturdzy, menedżerowie kultury i artyści związani wcześniej z Lubuskim Teatrem.

Kim są kandydaci?

Iwona Kusiak to dramaturżka, teatrolog, autorka sztuk teatralnych, adaptacji i tekstów piosenek. Jest absolwentką Wydziału Wiedzy o Teatrze Akademii Teatralnej w Warszawie. Pracowała jako kierowniczka literacka w Teatrze im. Juliusza Osterwy w Gorzowie oraz w Teatrze Polskim w Warszawie,

obecnie w Lubuskim Centrum Informacyjnym w Zielonej Górze.

Lech Mackiewicz to znany Zielonogórzanin aktor, reżyser i scenarzysta o bogatym doświadczeniu międzynarodowym. Od 2016 roku był związany z Lubuskim Teatrem w Zielonej Górze jako aktor i reżyser. Ukończył Wydział Aktorski PWST w Krakowie, a następnie przez wiele lat pracował poza Polską, m.in. w Australii.

Katarzyna Baraniecka to wrocławska aktorka, reżyserka, pedagogka, menedżerka i animatorka kultury. Od 2005 roku jest związana z Wrocławskim Teatrem Komedia, a od 2016 roku prowadzi fundację i niezależny Teatr Kombinat, któ-

rego jest założycielką, dyrektorką i menedżerką.

Tomasz Dutkiewicz – aktor, reżyser teatralny i menedżer kultury, który przez lata kierował Teatrem Polskim w Bielsku-Białej oraz warszawskim Teatrem Komedia. Ukończył Wydział Aktorski i Wydział Reżyserii warszawskiej PWST.

Filip Frączak to aktor teatralny i filmowy, od 2014 roku związany z Teatrem Nowym im. Tadeusza Łomnickiego w Poznaniu. Ukończył Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Krakowie, a wcześniej pracował m.in. w Teatrze im. Wilama Horzycy w Toruniu oraz Teatrze Miejskim w Gdyni.

Przemysław Furdak to aktor, reżyser, producent i menedżer kultury związany przede wszystkim z wrocławskim Teatrem Układ Formalny. Ukończył Wydział Lalkarski Akademii Sztuk Teatralnych we Wrocławiu, wcześniej studiował animację kultury na Uniwersytecie Zielonogórskim. Jest współtwórcą jednej z najaktywniejszych niezależnych grup teatralnych na Dolnym Śląsku.

Piotr Jędrzejczak to reżyser teatralny, kulturoznawca-teatrolog, psycholog, wykładowca i menedżer kultury. Ma już bezpośrednie doświadczenie w kierowaniu Lubuskim Teatrem, którego był dyrektorem naczelnym i artystycznym w latach 1996–1998. Od 2020 roku kieruje Teatrem Lalki i Aktora „Kubuś” w Kielcach.

**Katarzyna Kawalec-Do-
wgiąło** to aktorka, reżyserka, autorka scenariuszy i twórczyni teatru dla najmłodszych widzów. Ukończyła Wydział Sztuki Lalkarskiej Akademii Teatralnej w Białymstoku

i przez lata pracowała w teatrach lalkowych oraz dramatycznych. Była związana również z Lubuskim Teatrem w Zielonej Górze, gdzie występowała w spektaklach tej sceny. Jest założycielką Teatru Sensorycznego Minimi, specjalizującego się w spektaklach i instalacjach dla najmłodszych dzieci.

Paweł Skrzypczyński to menedżer kultury związany z województwem lubuskim. Absolwent Wydziału Filologicznego Uniwersytetu Wrocławskiego na kierunku filologia polska oraz studiów podyplomowych w zakresie public relations na Wyższej Szkole Bankowej w Poznaniu. Pracował jako dziennikarz i redaktor naczelny lokalnej gazety, był menedżerem Aloszy Awdiejewa z krakowskiej Piwnicy pod Baranami, dyrektorem Lubuskiego Domu Kultury oraz Biblioteki w Lubsku.

Anna Wieczur, to reżyserka teatralna, filmowa, operowa, radiowa i telewizyjna. Jest laureatką Nagrody im. Cypriana Kamila Norwida w kategorii teatr za reżyserię spektaklu „Sztuka intonacji” w Teatrze Dramatycznym w Warszawie. Jej dorobek obejmuje m.in. „Amadeusza”, „Sztukę intonacji” i projekty realizowane dla Teatru Polskiego Radia.

Justyna Zar-Schabowska to aktorka, reżyserka teatralna i wokalistka, absolwentka Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwrowicza w Warszawie, Wydziału Sztuki Lalkarskiej w Białymstoku. Współpracuje z teatrami dramatycznymi, lalkowymi i muzycznymi w całej Polsce. Ma w dorobku zarówno role aktorskie, jak i autorskie projekty reżerskie oraz spektakle dla dzieci.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545112



REGION

Rok więzienia dla lekarza. Leczył pacjentów m.in. w Gorzowie i Zielonej Górze

Eliza Gniewek-Juszczak

Lekarz dwóch specjalizacji pracował w kilku lubuskich szpitalach. Rok temu w czerwcu został wyciągnięty przez policjantów z samochodu, który prowadził, mając 1,6 promila alkoholu.

O tym, że Sąd Rejonowy w Zielonej Górze skazał lekarza Mikołaja M. na rok więzienia poinformowała w poniedziałek TVP Gorzów. Lekarz otrzymał pięcioletni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych, liczony od momentu uprawomocnienia się wyroku. Sąd ukarał go też grzywną w wysokości 20 tysięcy złotych, która ma być wpłacona na rzecz funduszu osób pokrzywdzonych oraz pomocy postpenitencjarnej. Mężczyzna ma też wnieść na rzecz skarbu państwa równowartość pojazdu, którym kierował podczas przestępstwa, to 186 tysięcy złotych.

Do zatrzymania doszło 18. czerwca ubiegłego roku, kiedy



FOT. YOUTUBE/RADIONDEX

Pijanego lekarza zatrzymano w miejscowości Droszków

mieszkaniec Droszkowa w gm. Zabór zauważył auto taranujące elementy małej architektury w pobliżu sali wiejskiej. Powiadomił o tym policjantów, którzy we wsi zabezpieczali protest mieszkańców walczących o obwodnicę.

Mimo uruchomienia sygnałów świetlnych i dźwiękowych, które miały kierującemu dać do zrozumienia, że musi się zatrzymać, ten nie zareagował. W pewnym momencie wjechał na wysoki krawężnik, który uniemożliwił mu dalszą

ucieczkę – mówiła „GL” podinspektor Małgorzata Stanisławska z Komendy Miejskiej Policji w Zielonej Górze po zdarzeniu.

Policjanci otoczyli pojazd, a inny kierowca, zajeżdżał drogę mężczyźnie z przeciwnego kierunku.

Mundurowi wybiegli z radiowozu i nakazali kierującemu, żeby otworzył drzwi. Ten jednak nie reagował. Policjanci ostrzegli go, że wybiją szybę, ale w dalszym ciągu nie wykonywał poleceń. Po chwili funkcjonariusze przy użyciu pałki służbowej wybili szybę, wyciągnęli kierowcę, obezwładnili go i założyli mu kajdanki. Od 58-latkę wyczuwalna była silna woń alkoholu. Badanie wykazało, że miał 1,6 promila – relacjonowała wówczas rzecznik zielonogórskiej policji.

Jak podaje TVP Gorzów, lekarz nie stawiał się w poniedziałek w sądzie, a jego obrońca wnosił o warunkowe zawieszenie kary. Jednak ze względu na wcześniejsze czyny mężczyzny popełnione pod wpły-

wem alkoholu, sąd się do tego nie przychylił.

Przypomnijmy, Mikołaj M. został zawieszony na dwa lata w prawie do wykonywania zawodu w związku z błędem lekarskim, który doprowadził do zgonu pacjentki.

Współpraca z nim była trudna. Wpływało do nas wiele skarg na niego. Cenię go jednak jako fachowca. To bardzo dobry specjalista, który pomógł nam stworzyć oddział internistyczny w szpitalu w Krośnie Odrzańskim. To specyficzny człowiek, który zmagają się ze swoimi problemami, również zdrowotnymi – mówiła „GL” Jolanta Siwicka, prezes Zachodniego Centrum Medycznego.

Mikołaj M. pracował też jako lekarz w Gorzowie. Mieszkańcy również zgłaszali przypadki podobne do tych, które miały miejsce w Krośnie Odrzańskim. Pracował też w Zielonej Górze i Szprotawie.

Poniedziałkowy wyrok nie jest prawomocny.

DROBNE

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

SZPACHLOWANIE, MALOWANIE tel. 512594490

MONTAŻOWE

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

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

Matrymonialne

EMERYT pozna szczupłą Panią po sześćdziesiątce. tel. 666 220 470.

AUTOREKLAMA

Co masz zlecić – zleć to nam

Tutaj zlecisz ogłoszenie!
tel. 510 026 518
bo.gazetalubuska@polskapress.pl
tel. 510 026 986
bog.gazetalubuska@polskapress.pl

REKLAMA

0011550567

BURMISTRZ MIĘDZYRZECZA

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami

informuje, że do publicznej wiadomości podany został wykaz:

- w sprawie przeznaczenia nieruchomości gruntowych do wydzierżawienia na okres do 3 lat (Zarządzenie nr 82/2026 z dnia 2 lipca 2026 roku Załącznik)

Wykaz wywieszony jest na tablicy ogłoszeń od dnia 2 lipca 2026 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu przy ul. Rynek 1 oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego www.bip.miedzyrzecz.pl

REKLAMA

0011547748

AUTOREKLAMA

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie ul. Rynek 18, 64–710 Połajewo

ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

nieruchomości położonej w Połajewie ul. Rynek 18, działka nr 1329/2 i działka nr 1329/4, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00017810/7.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 2.000.000,00 złotych.

Przetarg odbędzie się w dniu **27.07.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64–710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej tj. kwoty 100.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 24.07.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64–710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 24.07.2026 roku do godziny 15:00. Oferta winna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu – PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 24.07.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 27.07.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 2567013.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentom nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 2567013.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

strefa BIZNESU.pl



**Know-how
w dobrym biznesie**

strefabiznesu.pl

GORZÓW

Radny miasta: „Piłkarze i siatkarze już stoją w kolejkach po wejście na korty”

Jarosław Miłkowski

- Czy naprawdę musiał pan zgodzić się na tak zbędną inwestycję sportową, która będzie deficytowa i na którą nie stać olbrzymiej większości mieszkańców? - pyta prezydenta Gorzowa radny Sebastian Pieńkowski.

Temat budowy kortów miejskich (pisał o tym wczoraj) z miejsca rozpalili emocje wśród Gorzowian. Siedem kortów oraz zaplecza szatniowe przy ul. Jaskółczej na Zakanalu ma kosztować około 2,9 mln zł. W planach jest także postawienie budynku oraz budowa kortów pod dachem (co miałoby kosztować około 20 mln zł). Na razie mowa jest tylko o pierwszym etapie.

W poniedziałek minister sportu Jakub Rutnicki wręczył prezydentowi Jackowi Wójcickiemu decyzję o przyznaniu dofinansowania w wysokości 1,157 mln zł. Resztę, czyli około 1,75 mln zł ma wyłożyć miasto. Przetarg

ma zostać ogłoszony już niebawem. Magistrat chce, by wykonawca był wybrany jesienią, a otwarcie kortów nastąpiło w przyszłym roku.

Do pomysłu budowy odnoszą się już nasi Czytelnicy.

- Dlaczego nie można za te pieniądze zrobić czegoś ważniejszego? Są korty przy ulicy Czereśniowej. Należą do miasta, są w zarządzie Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących, które również finansuje miasto. Dlaczego nie można przywrócić do użytkowania tamtych kortów? - napisał w komentarzu pan Iwo.

- Prezydent najpierw zaorał sześć kortów przy Słowiance, a teraz chce budować korty na wygnajewie. Gdzie tu logika? - zagadnął naszego gorzowskiego dziennikarza jeden z przechodniów w centrum miasta.

Sprawdziliśmy opinie Czytelników, co piszą o obiektach tenisowych przy Czereśniowej.

- One są wykorzystywane. Odbywają się na nich zajęcia wychowania fizycznego. W tenisa grają na nich nasi uczniowie. Rakiety



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

W pierwszym etapie ma powstać siedem kortów ziemnych

i piłki tenisowe mamy na wyposażeniu - mówi nam Leszek Sokołowski, wicedyrektor ZSTiO. O tutejsze korty zapytaliśmy też w magistracie. Skierowaliśmy do urzędników pytania o to, czy zamierzają je odświeżyć i kiedy mogłoby to nastąpić. Czekamy na odpowiedź.

W sprawie przyszłych kortów interpelację napisał już Sebastian Pieńkowski, radny niezrzeszony

(ale z związany z Konfederacją Korony Polskiej, który od ponad trzech miesięcy pisze bardzo dużo zapytań do miasta).

„Ta ekskluzywna dyscyplina sportu w mieście z najniższą pensją w przeliczeniu na mieszkańca wśród miast wojewódzkich pozwoli co najmniej co drugiemu dziecku skorzystać i zająć się uprawianiem tej jakże taniej dyscypliny sportu” - ironizuje

radny. „Piłkarze ręczni, siatkarze, piłkarze nożni już stoją w kolejkach po bezpłatne wejście na korty. Nie wspomnę o tłumach nauczycieli, którzy całymi klasami będą grały z dziećmi w tenisa na lekcjach wychowania fizycznego” - pisze dalej Pieńkowski.

Przypomnijmy: w rozmowie z „GL” prezydent Gorzowa zapowiedział, że miasto rozważa wprowadzenie programu powszechnej nauki gry w tenisa (na wzór nauki pływania) lub utworzenie klas tenisowych w szkole sportowej.”

W związku z budową radny ma pytania: Skąd konkretnie prezydent przesunie brakujące prawie 2 mln zł na budowę kortów oraz jaki będzie roczny koszt utrzymania obiektu.

„Czy naprawdę musiał pan zgodzić się na tak zbędną inwestycję sportową, która będzie deficytowa i na którą nie stać olbrzymiej większości mieszkańców?” - pyta na koniec radny.

Odpowiedzi należy się spodziewać w ciągu dwóch tygodni.

REKLAMA

0011546639

Umowa śmieciowa?

Nie musisz się na to godzić.

8 lipca w życie wchodzi nowe przepisy o Państwowej Inspekcji Pracy. Jeśli pracujesz jak na etacie, ale nie masz umowy o pracę, możesz zgłosić się do Państwowej Inspekcji Pracy.

Teraz PIP będzie mogła przekształcić Twoją umowę śmieciową w umowę o pracę, gwarantując Ci należne prawa pracownicze:

- ✓ płatny urlop
- ✓ płatne zwolnienie chorobowe
- ✓ ochronę przed zwolnieniem z dnia na dzień
- ✓ płatny urlop macierzyński, ojcowski i rodzicielski
- ✓ inne uprawnienia z Kodeksu pracy zwiększające pewność i bezpieczeństwo pracy

Dowiedz się więcej:



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

**NOWY PORZĄDEK
NA RYNKU PRACY**



STRZELCE KRAJEŃSKIE

Dostęp do poradni stomatologicznej na NFZ

Leszek Kalinowski

Od lipca działalność rozpoczęła poradnia stomatologii ogólnej dla dorosłych oraz dzieci i młodzieży do osiemnastego roku życia, świadcząca usługi finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Świadczenia będą realizowane przez lekarza dentystę Miłosza Turkowskiego w gabinecie przy ul. Juliusza Słowackiego 17.

Dzięki temu zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe będą mogły korzystać z bezpłatnego leczenia stomatologicznego w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

- Uruchomienie poradni to efekt działań Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego

NFZ, który konsekwentnie podejmował starania o zapewnienie mieszkańcom powiatu strzelecko-dreźnieckiego większego dostępu do świadczeń stomatologicznych - mówi Joanna Branicka, rzecznik prasowy lubuskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia. - Działania wspierał również burmistrz Strzelec-Krajeńskich. Wcześniej, przez kilka lat, z powodu braku zainteresowania realizacją świadczeń na tym terenie nie było dostępu do bezpłatnych usług stomatologicznych.

Pełny wykaz poradni stomatologii ogólnej dla dorosłych oraz dzieci i młodzieży działających w województwie lubuskim dostępny jest w wyszukiwarce „Gdzie się leczyć”.

KRÓTKO

Łęknica

Nie wszystko złoto, co się świeci

Ponad pięćset sztuk podrobionej odzieży i toreb damskich zabezpieczyli policjanci z województwa lubuskiego podczas działań przeprowadzonych na miejskim targowisku w Łęknicy. Wartość przejętych towarów oszacowano na co najmniej pół miliona złotych.

Akcja była poprzedzona wielotygodniową pracą operacyjną. Policjanci zajmujący się zwalczaniem przestępczości ekonomicznej zdobyli informacje wskazujące, że na jednym ze stoisk sprzedawane są produkty oznaczone podrobionymi znakami towarowymi znanych światowych marek.

- Podczas kontroli funkcjonariusze ujawnili odzież oraz damskie torebki z nielegalnie naniesionymi logotypami. W czynnościach uczestniczył biegły, który potwierdził, że zabezpieczone przedmioty są podróbkami. Wszystkie artykuły zostały wycofane z obrotu, a ich wartość oszacowano na nie mniej niż pół miliona złotych - relacjonuje młodszy aspirant Oskar Stroński z Komendy Wojewódzkiej Policji w Gorzowie. **SNDR**

REGION

Spacerujesz po lubuskich lasach? Na to lepiej uważaj. Leśnicy: „Nie dotykaj, nie zbliżaj się”

Magdalena Marszałek

W lasach pojawiły się toksyczne gąsienice korowódki, których włoski mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia ludzi i zwierząt.

Zdjęcia opublikowane przez Nadleśnictwo Rzepin pokazują charakterystyczny korowód gąsienic przemieszczających się zygzakowato po ściółce. Owady poruszają się w idealnym szyku, tworząc nawet kilkumetrowe kolumny. To właśnie od tego nietypowego sposobu przemieszczania się pochodzi ich nazwa. Choć taki widok może wydawać się niezwykle, lepiej zachować bezpieczny dystans.

- Uwaga! Do lasów na terenie Nadleśnictwa Rzepin zawędrowała korowódka sosnowka. Ich ciała pokrywane mikroskopijne włoski, które po kontakcie ze skórą mogą wywołać silne reakcje alergiczne, niebezpieczne dla zdrowia - ostrzegają leśnicy.

Gąsienice utrzymują ze sobą stały kontakt dotykowy, a przed rozerwaniem grupy chroni je cienka nić przędzy. W ciągu dnia przemierzają las w poszukiwaniu pożywienia, natomiast noc spędzają wspólnie w gniazdach.

Maszerujący korowód gąsienic bez wątpienia należy do najbardziej niezwykłych zjawisk, jakie można zaobserwować podczas letniego spa-



W lubuskich lasach pojawiły się toksyczne gąsienice

ceru po lesie. Warto jednak pamiętać, że za tym fascynującym spektaklem kryje się realne zagrożenie.

- Jeśli podczas leśnej wędrówki natrafimy na charakterystyczny „pociąg” gąsienic, pod żadnym pozorem nie próbujmy go dotykać ani przeganiać. Zachowajmy bezpieczny dystans, nie pozwólmy zbliżyć się do niego dzieciom oraz zwierzętom, zwłaszcza psom, które z ciekawości mogą obwąchiwać lub lizać larwy. W przypadku korowódki najskuteczniejszą ochroną jest ostrożność - apelują.

Dorośla korowódka jest niewielkim motylem nocnym, który pojawia się od lipca do września i nie jest niebezpieczny dla człowieka. Prawdziwy problem kryje się właśnie w jej stadium larwalnym.

Już od pierwszych dni życia ciało gąsienicy pokrywane jest dziesiątki tysięcy mikroskopijnych, parzących włosków. Każda larwa ma ich nawet około sześćdziesięciu tysięcy. Choć mierzą zaledwie około dwóch milimetrów długości, zawierają białka oraz silnie drażniącą toksynę zwaną thaumetopoeiną.

Kontakt z toksycznymi włoskami może wywołać szereg nieprzyjemnych, a niekiedy bardzo groźnych objawów. Najczęściej pojawiają się: silnie swędząca wysypka; zaczerwienienie i zapalenie skóry; podrażnienie błon śluzowych; pieczenie i łzawienie oczu; kaszel oraz problemy z oddychaniem.

U osób szczególnie wrażliwych mogą wystąpić również: gorączka, zawroty

głowy, nudności i wymioty, napady astmy, silna reakcja alergiczna, a nawet wstrząs anafilaktyczny.

Objawy mogą pojawić się natychmiast po kontakcie lub dopiero po kilku godzinach.

Specjaliści zalecają przede wszystkim zachowanie spokoju i jak najszybsze usunięcie toksycznych włosków.

Należy zdjąć odzież, na której mogły osadzić się włoski i wyprać ją w wysokiej temperaturze.

Ze skóry najlepiej usunąć je za pomocą taśmy klejącej, delikatnie przykładając ją do podrażnionego miejsca i ostrożnie odrywając, a następnie dokładnie przemyć skórę letnią wodą. Nie należy drapać ani pocierać zaczerwienionych miejsc, ponieważ może to nasilić podrażnienie.

0011550367

REKLAMA

0011546788

Z żalem zawiadamiamy, że w wieku 88 lat zmarł

ś^{tp} **Franciszek Żurek**

Pogrzeb odbędzie się w czwartek 9 lipca 2026 roku o godz. 11.10 na starym cmentarzu komunalnym w Zielonej Górze.

Pożegnanie w kaplicy od godz. 10.40.

Pograżona w smutku
Żona z Synem

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Kondolencje i nekrologi

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

ibo.polskajpress.pl

INFORMATOR POGRZEBOWY

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

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

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



FOKUS

• Obecną odsłonę „Czystego Powietrza” pozytywnie ocenia 25 proc. gmin, a 34 proc. wystawiło ocenę negatywną

WARSZAWA

Szef MON twierdzi, że prezydent wiedział o sprzeczce przekazywanym Ukrainie

Otoczenie prezydenta kłamie, twierdząc, że Karol Nawrocki nie wiedział o sprzeczce przekazywanym Ukrainie – oświadczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

Karolina Wrońska

W poniedziałek MON odtajnił informacje nt. wsparcia dla Ukrainy w latach 2022-2026. Kosiniak-Kamysz poinformował wówczas, że łączny koszt zrealizowanych donacji Polski dla Ukrainy wynosi około 16,45 mld zł, z czego 14,9 mld zł przypadło na lata 2022-2023, za rządów PiS. Wśród przekazanych Ukrainie od 2024 roku środków szef MON wymienił m.in. pociski rakietowe PAC-3 do systemu Patriot.

Tego samego dnia szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki napisał na X, że przekazywanie sprzętu Ukrainie jest wyłączną kompetencją rządu. Dodał, że uchwały w tej sprawie są podejmowane w trybie niejawnym, a procedura ich podejmowania nie przewiduje konsultacji ani udziału prezydenta, ani Biura Bezpieczeństwa Narodowego.

We wtorkowym wpisie na X Kosiniak-Kamysz napisał, że „otoczenie prezydenta kłamie, twierdząc, że prezydent Nawrocki nie wiedział o sprzeczce przekazywanym Ukrainie”. Szef MON wskazał, że ta sprawa była omawiana na posiedzeniach Komitetu Bezpieczeństwa Rady Ministrów z udziałem przedstawiciela BBN 10 i 17 lutego oraz 24 marca tego roku. Zaznaczył, że informacje otrzymał także szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki, a „z samym Karolem Na-



Władysław Kosiniak-Kamysz podczas konferencji prasowej przedstawił szczegóły pomocy wojskowej udzielonej Ukrainie

wrockim rozmawiał o tym sekretarz generalny NATO Mark Rutte”. „W czym interesie kłamiecie?” – zapytał Kosiniak-Kamysz.

Do wpisu ministra obrony narodowej, także na X, odniósł się szybko prezydent Karol Nawrocki. „Panie Premierze (...), zdumiewa mnie Pan. Ja zarówno z Panem, z Panem Premierem Donaldem Tuskiem czy z Sekretarzem Generalnym NATO Markiem Rutte rozmawiam o wielu sprawach, na różnych forach, często bez konkluzji. Nie opowiadałem wówczas,

że coś ustaliliśmy” – napisał prezydent. „Decyzję podjął Pan, proszę się z nią po męsku zmierzyć. Mogę natomiast pomóc – wyjdę z inicjatywą legislacyjną i z chęcią wezmę pełną odpowiedzialność także za donację sprzętu” – dodał prezydent.

„Panie prezydencie (...) odpowiedzialność za modernizację polskiej armii i jej wzmocnienie, a także donację sprzętu w uzgodnieniu z naszymi sojusznikami ponosi rząd” – odpowiedział prezydentowi szef MON. „Rząd z tej odpowiedzialności się wywiązuje,

na nikogo jej nie przerzucam” – podkreślił Kosiniak-Kamysz. „Pana współpracownicy powinni jednak być precyzyjni i przekazać zgodnie z prawdą, że o każdym takim działaniu jest Pan informowany. Przedstawiciele Kancelarii Prezydenta nie mogą opowiadać kłamstw” – dodał.

Oto, czy prezydent miał informacje o przekazaniu Ukrainie pocisków do systemów przeciwlotniczych Patriot, był też pytany na wtorkowym briefingu przed wylotem na szczyt NATO w Ankarze szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz. – Decyzję podjął rząd i to rząd ponosi za to pełnię odpowiedzialności – odparł Przydacz i dodał, że nie była ona konsultowana z prezydentem ani Biurem Bezpieczeństwa Narodowego. Oświadczył również, że nie da się wciągnąć w dyskusję, którą – według niego – „proponuje strona rządowa o tym, w jakiej formule prezydent był informowany, czy nie był” albo czy uchwała rządowa została do niego przesłana.

– Uchwała, tak jak mówię, była niejawną. Ważna jest decyzja i decyzję podjęła Rada Ministrów i to Rada Ministrów ponosi odpowiedzialność za tę decyzję – ocenił Przydacz. Dodał, że próba „podzielenia się odpowiedzialnością” z innymi aktorami jest próbą „niegodną” i nie będzie wchodził w tego typu dyskusję. PAP

KRÓTKO

Wrocław

Usunięto niewybuch z II wojny światowej

Patrol saperski usunął we wtorek 250-kilogramową bombę lotniczą z II wojny światowej, którą znaleziono podczas prac ziemnych w okolicy ul. Trzemeskiej w centrum Wrocławia. Na czas usuwania niewybuchu zarządzono ewakuację budynków w promieniu 300 metrów od miejsca, w którym znaleziono bombę. Według szacunków urzędu miasta na tym obszarze mieszka około 3 tys. osób, ale ostatecznie w szkole podstawowej, gdzie przygotowano miejsca dla ewakuowanych, przebywało około 120 osób. PAP

Łódź

Po ekstradycji z Peru trafił za kratki

Poszukiwany listami gończymi i czerwoną notą Interpolu 43-latek, który uciekł do Peru, by uniknąć orzeczonej przez sąd w Łodzi kary ośmiu lat więzienia, wrócił do Polski. Stało się to dzięki procedurze ekstradycyjnej. Skazany został m.in. za udział w zorganizowanej grupie przestępczej specjalizującej się w wyłudzeniu pieniędzy metodą na policjanta.

Olsztyn

Polska aktywistka zamordowana w Ekwadorze?

Prokuratura Okręgowa w Olsztynie, która wyjaśnia okoliczności śmierci polskiej aktywistki Moniki Silvy-Koniuszek w Ekwadorze, otrzymała wstępny raport z sekcji zwłok. Dokument wskazuje na celowe działanie osób trzecich. Polska prokuratura nie ujawnia szczegółów dotyczących obrażeń Silvy-Koniuszek ani innych dokumentów przekazanych przez stronę ekwadorską.



FOT. L. SZYMANSKI/PAP

Polska polityka w odniesieniu do wojny rosyjsko-ukraińskiej jest polityką stabilną i nie będzie zależała od politycznych emocji czy politycznych gier pomiędzy partiami w Polsce

DONALD TUSK
premier

PROKURATURA

Serbia nie potwierdza pobytu Romanowskiego

Marcin Koziestański

Do Sądu Okręgowego w Warszawie wpłynęła odpowiedź prokuratury dotycząca miejsca pobytu byłego wiceministra sprawiedliwości Marcina Romanowskiego.

Dokument został przekazany w związku z prowadzonym postępowaniem dotyczącym ewentualnego

uchylenia Europejskiego Nakazu Aresztowania (ENA) wobec byłego wiceministra sprawiedliwości.

Jak podaje RMF FM, prokuratura nie dysponuje potwierdzeniem, że Romanowski przebywa obecnie w Serbii. To efekt oficjalnej odpowiedzi przekazanej przez serbskich śledczych.

Wniosek o uchylenie ENA złożył wcześniej obrońca Marcina Romanowskiego. Argumentował on, że według doniesień medialnych polityk miał opuścić Węgry i przenieść się do Serbii. Zdaniem obrony miałyby to oznaczać, że ENA nie może zostać skutecznie wykonany, ponieważ Serbia nie należy do Unii Europejskiej.

BEZPIECZEŃSTWO

Fotoradary i OPP staną w nowych miejscach?

Mariusz Michalak

Obecnie w systemie CANARD działa 516 fotoradarów i 114 odcinkowych pomiarów prędkości (OPP). Jeden z posłów ma pomysł, gdzie jeszcze można ustawiać takie urządzenia.

Poseł Jarosław Wałęsa w interpelacji skierowanej do ministra infrastruktury przedstawił propozycję

nowego wykorzystania tego typu urządzeń. Zasugerował, aby były one znacznie częściej wykorzystywane na odcinkach dróg, na których prowadzone są remonty lub prace związane z ich rozbudową.

– Na czas prowadzenia robót wprowadzane są ograniczenia prędkości, zwięźnienia pasów ruchu, zmiany toru jazdy oraz tymczasowa organizacja ruchu. Mimo stosowanego oznakowania wielu kierowców nie przestrzega wprowadzonych ograniczeń (...). Stanowi to zagrożenie nie tylko dla samych kierowców, lecz przede wszystkim dla pracowników drogowych – uzasadnia swój pomysł Jarosław Wałęsa.

DAMASZEK

Wybuchy w Damaszku podczas wizyty prezydenta Francji Emmanuela Macrona

Anna Nagel

Co najmniej 18 osób, w tym czterech policjantów, zostało rannych we wtorek rano w wyniku dwóch eksplozji w stolicy Syrii, Damaszku. Do eksplozji doszło w czasie, gdy wizytę w mieście składał prezydent Francji Emmanuel Macron.

Agencja Reutersa podała za mediami syryjskimi, że oba ładunki eksplodowały w pobliżu hotelu, w którym Macron uczestniczył we wtorek w spotkaniach. Jednak prezydent Francji opuścił hotel wcześniej, udając się do pałacu prezydenckiego na rozmowy z tymczasowym prezydentem Syrii Ahmudem al-Szarą. Pałac Elizejski przekazał, że Macron nie słyszał eksplozji, gdy wyjeżdżał na to spotkanie.

Pierwszy z improwizowanych ładunków wybuchowych został umieszczony w zaparkowanym samochodzie, a drugi – w kontenerze na śmieci. Pierwszy wybuch nastąpił wkrótce po tym, gdy konwój Macrona wyruszył w kierunku pałacu prezydenckiego. Drugi – kilkadziesiąt sekund później. Do eksplozji doszło obok karetki zaparkowanej na miejscu zdarzenia, gdzie zgromadziło się około dwudziestu osób.

Według źródła z ministerstwa spraw wewnętrznych, cytowanego

przez oficjalną agencję Sana, służby bezpieczeństwa odkryły bomby, które wybuchły w momencie, gdy próbowano je rozbroić.

Prezydent Francji przybył do Damaszku w poniedziałek wieczorem. Jest to pierwsza wizyta przywódcy zachodniego mocarstwa od czasu dojścia do władzy koalicji islamiistycznej w Syrii w grudniu 2024 r. Wizyta Macrona podkreśla geopolityczną transformację Syrii pod rządami al-Szary, byłego dowódcy Al-Kaidy, który – dążąc do odbudowy kraju, zniszczonego w ciągu 13 lat wojny domowej – nawiązał bliskie stosunki z mocarstwami zachodnimi i bliskowschodnimi.

PAP



Syrijski prezydent Ahmad al-Szara, podejmuje francuskiego przywódcę w Damaszku

CHINY

Burze, tornada i zalania. Są ofiary śmiertelne i zaginięci

Anna Nagel

Co najmniej 15 osób zginęło, a 17 uznano za zaginione w wyniku gwałtownych burz, tornad i powodzi, które w ostatnich dniach nawiedziły środkowe i południowe Chiny.

W prowincji Hubei w środkowej części Chin poniedziałkowe tornada i wiatry wiejące z prędkością blisko 150 km/godz. zabiły 11 osób i raniły 173. Żywił zrywał dachy i niszczył infrastrukturę m.in. w miastach Huanggang i Huangshi.

W regionie autonomicznym Kuangsi, na południowym wschodzie kraju, utrzymujące się od kilku dni ulewne deszcze wywołały przez tajfun Maysak spowodowały powodzie i przerwanie tamy w okolicach

miasta Nanning. Zginęły co najmniej cztery osoby, a blisko 48 tys. ewakuowano.

W prowincji Gansu trwają ponadto poszukiwania 16 zaginionych po zejściu potężnej lawiny błotnej – podała rządowa telewizja CCTV.

W reakcji na rozległe zniszczenia w wielu regionach państwa przywódca ChRL Xi Jinping wezwał we wtorek państwowe służby ratownicze do podjęcia „wszelkich możliwych wysiłków” w celu ratowania poszkodowanych.

Zagrożenie rośnie, ponieważ znad Pacyfiku w stronę wschodniego wybrzeża Chin zmierza szarpata Bavi, któremu towarzyszą wiatry o prędkości do 290 km/godz.

Co roku Chiny zmagają się latem z klęskami żywiołowymi.

PAP

POLSKA-UKRAINA

Budanow: kulminacja napięć z Polską może nastąpić wkrótce

Adam Kielar

W kontekście rocznicy tragedii wołyńskiej, która przypada 11 lipca, sytuacja może się zaostrzyć, bo Ukraina nie zamierza przyjmować ultimatum od nikogo.

Kyryło Budanow, szef Biura Prezydenta Ukrainy, przewiduje, że napięcia w stosunkach z Polską wkrótce osiągną punkt kulminacyjny. W wywiadzie dla RBK-Ukraina podkreślił, że najtrudniejszy etap w relacjach dwustronnych dopiero nadejdzie.

– Ten (punkt kulminacyjny) na pewno nastąpi wkrótce. Nie ma w tym żadnej wielkiej tajemnicy (11 lipca) przypada rocznica rzezi wołyńskiej. Z informacji, które posiadam, wynika, że oni przygotowują (strona polska) cały szereg – powtórzę to – działań prowadzących do eskalacji, więc najwyraźniej wszystko to będzie teraz kontynuowane – powiedział Budanow.

Budanow podkreślił, że Ukraina nie przyjmie żadnego ultimatum, nawet od potężniejszych krajów, takich jak Rosja.

– Ukraina nie przyjmie ultimatum od nikogo na tym świecie. Ostatnio to Rosja próbowała postawić nam ultimatum – bez urazy wobec Polski, ale (Rosja) jest nieco potężniejsza niż Polska – a my i tak go nie przyjęliśmy. Tak, jest ciężko, źle, jest dużo krwi. Ale nawet ich ultimatum nie przyjęliśmy. Dlaczego więc ktoś sądzi, że przyjmimy coś innego, z innej strony? Nie należy rozmawiać z nami za pomocą ultimatum – mówił szef gabinetu prezydenta Ukrainy.

Ukraina nie zamierza podejmować pochopnych decyzji ani błęd-



Kyryło Budanow, szef Biura Prezydenta Ukrainy, zabiera głos na temat relacji polsko-ukraińskich

nych kroków. Budanow zapowiedział, że każdy przejaw nieprzyjanej polityki spotka się z odpowiednią reakcją.

– Jeśli uznajemy, że ktoś podejmuje niedojrzałe działania, to po co mamy odpowiadać i sami wykonywać błędne kroki z wyprzedzeniem? Niech najpierw wykonają ruch – wtedy zastanowimy się i odpowiednio zareagujemy. Nikt nie zamierza siedzieć z założonymi rękami – zadeklarował.

Budanow wyraził nadzieję, że największa eskalacja doprowadzi do deeskalacji, a nie do katastrofy.

W ostatnich miesiącach doszło do napięć w relacjach polsko-ukraińskich w związku ze sporem o kwestie historyczne, w tym o upamiętnianie Ukraińskiej Powstańczej Armii (UPA) i związanych z nią postaci. Spór wywołała podjęta pod koniec maja decyzja prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego o nadaniu ukra-

ińskiej jednostce wojskowej nazwy Bohaterów UPA.

Decyzja ta spotkała się z krytyką w Polsce. Negatywnie ocenili ją m.in. premier Donald Tusk, szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz, resort dyplomacji, a prezydent Karol Nawrocki 19 czerwca poinformował, że zdecydował o odebraniu Zełenskiemu Orderu Orła Białego. Dzień później Zełenski odesłał order do Warszawy za pośrednictwem firmy kurierskiej.

Polska uznaje zbrodnie popełnione przez UPA na ludności polskiej za ludobójstwo, podczas gdy wielu ukraińskich historyków i polityków interpretuje je jako element szerszego konfliktu polsko-ukraińskiego.

Wołodymyr Zełenski podkreślił, że Polskę i Ukrainę łączy historia i że oba kraje muszą myśleć o bezpieczeństwie w obliczu wspólnego agresora. PAP

POROZUMIENIE

Pociski PAC-3 będą serwisowane w Europie

Anna Nagel

Polska podpisała z USA, Niemcami, Holandią oraz Szwecją porozumienie w sprawie utworzenia w Europie centrum serwisowania pocisków PAC-3 do systemów Patriot – poinformował wczoraj szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

O podpisaniu porozumienia minister obrony narodowej poinformował we wpisie na X. „Podpisaliśmy

porozumienie z USA, Niemcami, Holandią oraz Szwecją w sprawie utworzenia w Europie centrum serwisowania pocisków PAC-3 do systemów Patriot” – napisał szef MON. „To znacznie zwiększy moce oraz przyspieszy produkcję i serwis pocisków” – podkreślił.

„Tym, którzy od kilku dni straszą, że Polska traci zdolności obronne, udowodnimy, jak bardzo się mylą” – zaznaczył szef MON.

Kosiniak-Kamysz wskazał, że celem Polski jest nie tylko kupowanie nowoczesnego uzbrojenia, ale rów-

nież udział w produkowaniu i serwisowaniu go w Europie.

Wcześniej, na marginesie szczytu NATO w Ankarze, wiceminister obrony USA Michael Duffy powiedział, że Stany Zjednoczone nie wykluczają produkcji zaawansowanych pocisków PAC-3 Patriot firmy Lockheed Martin poza granicami kraju. Z kolei portal Politico wskazywał, że do podpisania porozumienia w tej sprawie dojdzie we wtorek, podczas NATO Defence Industry Forum.

PAP

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Kameralne uzdrowisko • Choroby, którymi możesz zarazić się na basenie

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNY CHWAST

Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, gdy zobaczysz z daleka

Barszcz Sosnowskiego, największy chwast Europy, to niepozorne, lecz śmiertelnie niebezpieczne zagrożenie. Może prowadzić do ciężkich oparzeń, trwałego uszkodzenia tkanek, a nawet śmierci.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Barszcz Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi*) to największa roślina zielna w Europie. Niestety, jest niebezpieczna dla człowieka, a groźne może być nawet przebywanie w jej pobliżu, zwłaszcza latem.

Jak wygląda barszcz Sosnowskiego i gdzie rośnie?

Każdego lata barszcz Sosnowskiego pojawia się w mediach, które ostrzegają przed tą toksyczną rośliną. Chociaż rośnie w całej Polsce, wciąż nie każdy potrafi ją rozpoznać ani powiedzieć, w jaki sposób oddziałuje na organizm człowieka.

Barszcz Sosnowskiego należy do rodziny selerowatych (*Apiaceae*), nazywanych też baldaszkowatymi (*Umbelliferae*) – obok warzyw i przypraw takich, jak m.in. marchew, kmień czy kolendra.

Barszcz Sosnowskiego to gatunek obcy, inwazyjny i niebezpieczny dla człowieka. Sprowadzono go do Polski z Kaukazu w latach 50. ubiegłego stulecia, ponieważ miał być rośliną pastewną. Wówczas nie znano jeszcze jego szkodliwych właściwości. Gdy okazał się nieprzydatny, problemem stało się rozprzestrzenienie rośliny po całym kraju. Z uwagi na kontekst historyczny chwast ten wciąż bywa nazywany „zemstą Stalina”.

Barszcze kaukaskie rozprzestrzeniają się szybko i są niezwykle wytrzymałe. Potrzebują małej powierzchni i niezwykle szybko rosną. Rośliny te nie mają dużych wymagań, jeśli chodzi o stanowisko i glebę. Rozrzucają wiele nasion o dużej trwałości, dlatego tak trudno jest je wyplenić z danego obszaru. Niemniej jest regularnie zwalczany na terenie kraju.

Z czym jest mylony barszcz Sosnowskiego?

Barszcz Sosnowskiego na pierwszy rzut oka przypomina bardzo duży koper. Jest jednak znacznie większy niż nawet bardzo wyrosnięty osobnik tej rośliny – może bowiem osiągać 4 metry wysokości. Rośliną podobną do barszczu Sosnowskiego jest barszcz Mantegazziego, przy czym obie rośliny to tzw. barszcze kaukaskie. Z perspektywy innej niż badacza



Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia

jest to jednak niewielka różnica, ponieważ barszcz Mantegazziego (zwany także barszczem olbrzymim, kaukaskim lub mantegazyjskim) również wywołuje groźne poparzenia. Niestety, różne gatunki barszczu mogą się między sobą krzyżować, dlatego nawet wprawni botanicy mają problem z ich poprawnym oznaczeniem.

Jak rozpoznać barszcz Sosnowskiego? Należy zwrócić uwagę na następujące cechy:

- gruba, zielona, bruzdowana łodyga, pokryta u dołu fioletowymi plamkami,
- szerokie liście o charakterystycznych zaokrąglonych końcach, które mają zazwyczaj do 2 m długości (wraz z ogonkiem liściowym), a powierzchnia liścia sięga 1,2-1,5 metra kwadratu,
- białe kwiaty tworzące duży i gęsty baldach o średnicy 30-80 centymetrów.

Barszcz Sosnowskiego spotkamy w miejscach takich jak: nieużytki, łąki, pola uprawne, lasy, parki, przydroża, nasypy kolejowe, działki, ogrody, brzegi rzek i jezior. Występowanie barszczu Sosnowskiego nie jest ograniczone do konkretnego regionu Polski. Chwast ten rośnie praktycznie

w całym kraju. Według badań największa liczba stanowisk z tą rośliną znajduje się w centralnej i wschodniej części Polski.

Barszcz Sosnowskiego – oparzenia i właściwości toksyczne

Szkodliwość barszczu Sosnowskiego związana jest przede wszystkim z zawartością toksycznych związków chemicznych zwanych furanokumarynami. Znajdują się one w soku rośliny oraz w wydzielinie z włosków znajdujących się na jej powierzchni. Gdy barszcz kwitnie i owocuje, co zwykle przypada na okres od czerwca do lipca, stężenie toksyn w roślinie jest największe. Warto jednak wiedzieć, że substancje występujące w jej liściach są toksyczne we wszystkich fazach wzro-

Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego

stu. Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia.

Gdy jest gorąco, do poparzenia może dojść nawet bez bezpośredniego kontaktu z chwastem. Pod wpływem wysokiej temperatury furanokumaryny przechodzą bowiem w postać lotną, tworząc toksyczną chmurę wokół roślin.

Stężenia tych związków mogą być bardzo wysokie, ponieważ na czas największych upałów w roku przypada zarazem moment kwitnienia i owocowania barszczu Sosnowskiego. Ten etap cyklu życiowego rośliny charakteryzuje się wydzielaniem największej ilości furanokumaryn. Furanokumaryny powodują nie tylko bolesne poparzenia. Udowodniono, że mogą mieć działanie rakotwórcze i teratogenne, czyli zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia wad płodu u kobiet w ciąży.

Objawy poparzenia barszczem Sosnowskiego i skutki zatrucia

Poparzenie barszczem Sosnowskiego nie jest odczuwane bezpo-

średnio po kontakcie z rośliną, jak ma to miejsce np. w przypadku niegroźnego (a wręcz leczniczego) oparzenia pokrzywą zwyczajną.

Pełne działanie żrące związków furanokumarynowych rozwija się w ciągu 30 minut do nawet 2 godzin od momentu kontaktu ze skórą i promieniami UV. W związku z tym osoby takie jak ogrodnicy czy np. dzieci mogą być przez dość długi czas narażone na działanie tych toksyn, zanim zorientują się, że ich skóra miała z nimi kontakt.

Poparzenie barszczem Sosnowskiego wywołuje następujące objawy:

- Zaczerwienienie skóry i powstanie pęcherzy wypełnione surowiczym płynem, które utrzymują się przez około 3 dni.

- Następnie poparzona skóra ciemnieje, a zmiana ta może utrzymywać się nawet przez kilka miesięcy.

- Skóra dotknięta poparzeniami jest przez długi czas nadwrażliwa na działanie promieni UV. Efekt ten może utrzymywać się nawet przez kilka lat.

- Poparzenie barszczem Sosnowskiego może skutkować powstaniem widocznych blizn.

Intensywność poparzeń zależy od wrażliwości skóry, temperatury otoczenia, nasłonecznienia oraz wilgotności. Na poparzenia w większym stopniu narażona jest skóra spocona niż sucha.

Dodatkowo kontakt z furanokumarynami może wywołać następujące symptomy: nudności i wymioty, bóle głowy, podrażnienie dróg oddechowych, podrażnienie oczu, zapalenie spojówek.

Na tym szkodliwość barszczu Sosnowskiego się jednak nie kończy. Roślina ta jest śmiertelnie niebezpieczna dla osób osłabionych, z przewlekłymi chorobami lub nadwrażliwych na wydzielane przez nią substancje. Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co w konsekwencji może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego. Dotyczyły one jednak głównie osób w podeszłym wieku i przewlekle chorych.

UZDROWISKA

Kameralne uzdrowisko zbiera laury. Kuracjusze nie mogą się nachwalić

Busko-Zdrój nie jest tak sławne jak Ciechocinek, ale to właśnie ta miejscowość zbiera laury dla najlepszych polskich uzdrowisk.

Ola Głowacka

I słusznie, bo wyróżnia się na tle innych, również europejskich miejscówek swoim unikalnym połączeniem silnych właściwości leczniczych wód siarczkowych, korzystnego mikroklimatu oraz spokojnego, sprzyjającego regeneracji charakteru miejscowości. To jedno z nielicznych miejsc, gdzie kuracje balneologiczne mają tak szerokie zastosowanie i długą tradycję.

Busko-Zdrój – zdrowie w sercu Poniidzia

Busko-Zdrój, położone w malowniczym regionie Poniidzia, od lat przyciąga kuracjuszy szukających skutecznej terapii schorzeń przewlekłych. Naturalne zasoby lecznicze, szczególnie wody siarczkowe i solankowe, stanowią fundament tutejszej oferty zdrowotnej. Zawarte w nich związki siarki wykazują działanie przeciwzapalne, odtruwające i regenerujące tkanki, co czyni je szczególnie cennymi w leczeniu chorób reumatologicznych, dermatologicznych i ortopedycznych.

Uzdrowisko słynie z kompleksowego podejścia do zdrowia. Połączenie balneoterapii, fizjoterapii i spokojnego trybu życia sprawia, że organizm ma szansę na rzeczywistą regenerację, a efekty terapii utrzymują się

długo po zakończeniu pobytu. Busko-Zdrój ma na koncie konkretne nagrody i wyróżnienia jako miejscowość uzdrowiskowa oraz jako ośrodek usług zdrowotnych i SPA.

Mikroklimat Buska-Zdroju i jego wpływ na organizm

Jednym z największych atutów Buska-Zdroju jest jego mikroklimat, który znacząco wpływa na skuteczność leczenia. Region charakteryzuje się dużą liczbą dni słonecznych w roku, niską wilgotnością powietrza oraz niewielkimi wahaniami temperatur. Taka kombinacja sprzyja stabilizacji układu krążenia i oddechowego oraz poprawia ogólną wydolność organizmu.

Powietrze wolne od przemysłowych zanieczyszczeń, nasycone naturalnymi aerozolami, działa korzystnie na drogi oddechowe i układ nerwowy. Spokojne, zielone otoczenie parków zdrojowych wspiera redukcję stresu i napięcia, co ma kluczowe znaczenie w terapii chorób cywilizacyjnych.

Pobyt w Busku-Zdroju szczególnie polecany jest osobom cierpiącym na schorzenia reumatologiczne, zwyrodnienia stawów, choroby skóry, problemy neurologiczne oraz pacjentom po urazach i zabiegach ortopedycznych.

nych. Coraz częściej trafiają tu także osoby zmagające się z przewlekłym stresem i wypaleniem zawodowym.

Historia uzdrowiska

Historia Buska-Zdroju jako uzdrowiska sięga XIX wieku, choć właściwości lecznicze miejscowych wód znane były znacznie wcześniej. Oficjalny rozwój kurortu rozpoczął się w latach 20. XIX wieku, kiedy to rozpoczęto budowę pierwszych zakładów kąpielowych. Kluczową postacią dla rozwoju miejscowości był Feliks Rzewuski oraz lekarz Ludwik Gerson, który popularyzował walory lecznicze buskich wód.

W 1836 roku powstał klasycystyczny Zakład Kąpielowy zaprojektowany przez Henryka Marconiego, który do dziś pozostaje jednym z symboli uzdrowiska. W kolejnych dekadach Busko rozwijało się jako prestiżowy kurort, przyciągając elitę intelektualną i artystyczną. Miejsce to odwiedzali m.in. pisarze, artyści i politycy, co wzmacniało jego renomę.

Po II wojnie światowej uzdrowisko zostało znacjonalizowane, a następnie unowocześnione, stając się jednym z najważniejszych ośrodków leczenia uzdrowiskowego w Polsce.

Najlepsze sanatoria i skuteczne zabiegi

Busko-Zdrój oferuje szeroką bazę sanatoryjną, obejmującą zarówno duże kompleksy uzdrowiskowe, jak i bardziej kameralne obiekty. Do najbardziej cenionych należą Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A. z Zakładem Przyrodolecznictwa, Sanatorium Marconi, Sanatorium Krystyna oraz Hotel Bristol Art & Medical SPA. Każdy z nich zapewnia dostęp do profesjonalnej kadry medycznej i nowoczesnych metod leczenia. Największą popularnością cieszą się kąpiele siarczkowe, które stanowią wizytówkę Buska. Zabiegi te działają przeciwzapalnie, poprawiają ukrwienie tkanek i wspomagają regenerację stawów. Równie istotne są kąpiele solankowe, borowinowe okłady, masaże lecznicze oraz zabiegi fizykoterapeutyczne, takie jak elektroterapia czy magnetoterapia. W ostatnich latach oferta została rozszerzona o nowoczesne programy rehabilitacyjne oraz zabiegi wellness, co sprawia, że Busko-Zdrój łączy tradycję uzdrowiskową z nowoczesnym podejściem do zdrowia.



Wilgotne środowisko oraz woda sprzyjają rozwojowi różnych patogenów, które mogą wywołać uciążliwe choroby

CHOROBY

Tymi chorobami możesz zarazić się na basenie. Uważaj na ukryte patogeny

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Wilgotne środowisko oraz woda sprzyjają rozwojowi różnych patogenów, które mogą wywołać uciążliwe choroby. Jak zakażenia są najczęstsze w basenach? Czy chłamydią można zarazić się na basenie? Jak objawia się infekcja intymna po basenie?

Grzyby, zwłaszcza dermatofity, uwielbiają ciepłe i wilgotne środowisko. Płytki basenowe nagrzane słońcem, mokre podłogi pod prysznicem czy wilgotne maty w przebieralni stanowią dla nich idealne warunki do przetrwania i namnażania. Wystarczy chwila nieuwagi – kontakt bosej stopy z zanieczyszczoną powierzchnią, by doszło do zakażenia grzybicą stóp, zwłaszcza jeśli na skórze występują otarcia lub mikrourazy.

A co z pozostałymi zagrożeniami? Kąpiele w chlorowanej wodzie mogą prowadzić do zaburzeń naturalnej mikroflory pochwy. Spadek liczby pałeczek kwasu mlekowego powoduje wzrost pH, co ułatwia rozwój bakterii beztlenowych. W efekcie środowisko pochwy staje się mniej kwaśne, co sprzyja rozwojowi niepożądanych bakterii beztlenowych. Taka zmiana równowagi może prowadzić do infekcji intymnych, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Warto zdawać sobie sprawę, że osoby korzystające z basenów są narażone także na chłamydiozy.

Jakie bakterie można znaleźć w basenie? Okazuje się, że podczas korzystania z publicznych kąpielisk często dochodzi do infekcji dróg moczowych, za które najczęściej odpowiadają bakterie E. coli. Te mikroorganizmy mogą przedostać się do cewki moczowej, a stamtąd wnikać do pęcherza moczowego, powodując stan zapalny.

Niestety, korzystanie z basenów niesie ze sobą także ryzyko zakażeń skórnych, w tym brodawkami wirusowymi, czyli kurczakami. Kurczajki,

inaczej brodawki wirusowe, są wywoływane przez wirus brodawczaka ludzkiego (HPV).

Jak się zakażamy? Używanie cudzych kąpek to jeden z najczęstszych sposobów pośredniego zarażenia się grzybicą stóp na basenie.

Wilgotne i ciepłe środowisko basenów tworzy także idealne warunki do przetrwania wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). Miłośnicy pływania korzystają z tych samych powierzchni, pryszniców, podłóg, ławek czy przebieralni, co zwiększa możliwość przeniesienia wirusa. Wirus HPV przenosi się głównie poprzez bezpośredni kontakt skóry ze skażonymi powierzchniami.

Nawet drobne uszkodzenia naskórka, takie jak mikrourazy lub otarcia, ułatwiają wirusowi wnikięcie i rozwój infekcji. Zmiany skórne po basenie, takie jak kurczajki to niestety konsekwencja zakażenia.

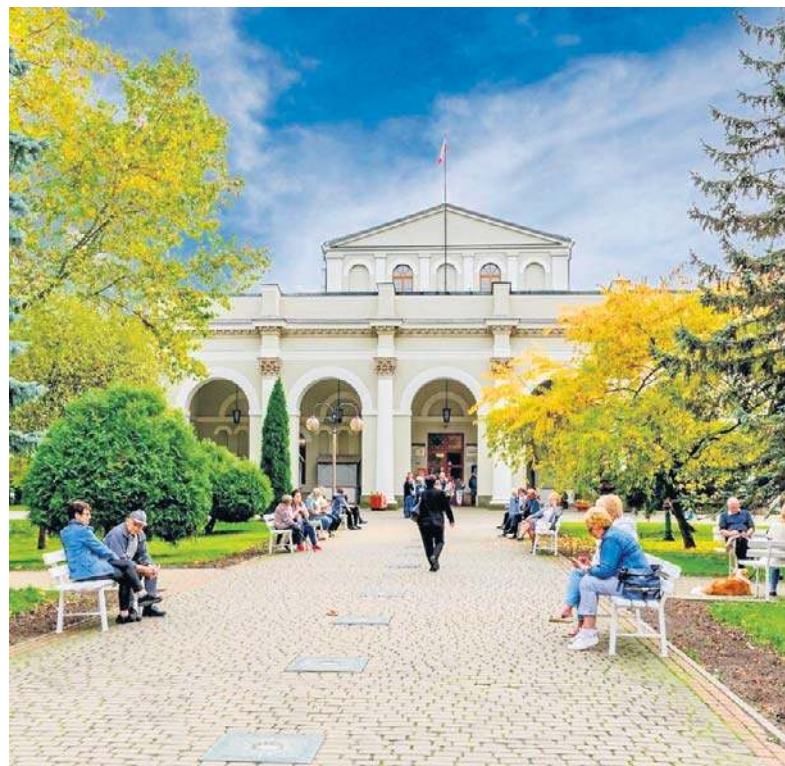
Ryzyko zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) w środowisku basenowym jest bardzo niewielkie, ponieważ wirus ten szybko traci zdolność do zakażania poza organizmem człowieka.

Mimo to nie można całkowicie wykluczyć możliwości transmisji, szczególnie w sytuacjach, gdy dochodzi do bezpośredniego kontaktu skóry z wilgotną powierzchnią, z której niedawno korzystała osoba zakażona.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że bakterią Chłamydia trachomatis można się zarazić nie tylko podczas zbliżenia, ale także na basenie.

Bakterie mogą przetrwać w wilgotnym, ciepłym środowisku, a jeśli dojdzie do kontaktu z zakażoną wodą lub powierzchnią, na przykład poprzez drobne uszkodzenia skóry czy błony śluzowe, istnieje ryzyko zakażenia.

Jeśli woda nie jest odpowiednio chlorowana i dezynfekowana, bakterie E. coli, pochodzące np. z kału, mogą przetrwać i wnikać do układu moczowego (np. podczas kąpieli lub siadania w jacuzzi), szczególnie u kobiet, których cewka moczowa jest krótka i blisko odbytu.



W XIX wieku do buskich wód zjeżdżała polska śmietanka towarzyska. Leczy się tu m.in. choroby przewlekłe

UDARY



Jeśli dzieje się coś nagłego i niepokojącego, należy dzwonić po pogotowie. W przypadku udaru czas ma kluczowe znaczenie

Udar dotyczy coraz młodszych osób. Nie czekaj, wzywaj pogotowie

Lekarze coraz częściej diagnozują udar u młodych ludzi. O przyczynach tego zjawiska rozmawiam z neurologiem Ryszardem Nowakiem.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Coraz częściej słyszymy o udarach u osób młodych. To bardzo niepokojący trend.

Ryszard Nowak, neurolog, wieloletni ordynator Oddziału Neurologii i Udarów Mózgu Szpitala im. Ludwika Rydygiera w Krakowie, konsultant Województwa Małopolskiego w dziedzinie neurologii od 2019 związany z Centrum Medycznym SafiMed w Zabierzowie: Zaczniemy od tego, czym właściwie jest udar. Przez udar rozumiemy każde nagłe zachorowanie związane z zaburzeniem krążenia krwi w zakresie mózgowia. W tej grupie wyróżniamy przede wszystkim udary niedokrwienne oraz udary krwotoczne, czyli krwotoki. Zdecydowanie częstsze są udary niedokrwienne. Można przyjąć, że na 10 udarów około 9 to udary niedokrwienne, a 1 to udar krwotoczny. W Polsce rocznie na udar mózgu choruje około 85 tys. osób. To bardzo duża grupa pacjentów. Jeśli przełożymy to na Małopolskę, można szacować, że problem dotyczy prawie 10 tys. osób rocznie w tym województwie. Udary u osób młodych są

szczególnie niepokojące, ponieważ mogą prowadzić do trwałego upośledzenia sprawności ruchowej, ale też psychicznej, u osób, które są dopiero na początku dorosłego życia, pracy zawodowej, aktywności rodzinnej i społecznej. Udar może zdarzyć się również u dzieci, ale mówiąc o młodych pacjentach, zwykle mamy na myśli osoby w wieku około 30 lat i młodsze.

Jakie są najczęstsze przyczyny udarów u młodych?

Można je podzielić na kilka podstawowych grup. Pierwszą stanowią wady serca albo zaburzenia rytmu serca, które wcześniej nie zostały rozpoznane. Mogą one prowadzić do powstawania materiału zatorowego i w konsekwencji do udaru. Drugą ważną przyczyną jest nadciśnienie tętnicze. Niestety, coraz częściej obserwujemy, że styl życia sprzyja jego wcześniejszemu rozwojowi, także u osób młodych. Do tego dochodzą używki: papierosy, nadmierne spożycie alkoholu, ale też

inne substancje psychoaktywne. U młodych kobiet osobnym czynnikiem ryzyka mogą być leki hormonalne, zwłaszcza doustna antykoncepcja hormonalna. To oczywiście nie oznacza, że każda kobieta stosująca antykoncepcję jest zagrożona udarem, ale w określonych sytuacjach, szczególnie przy współistnieniu innych czynników ryzyka, może mieć to znaczenie. Są też rzadsze przyczyny, na przykład wady naczyń mózgowych. U młodych osób warto wspomnieć również o rozwarstwieniu tętnic doprowadzających krew do mózgu. Może do niego dojść po gwałtownych ruchach szyją, po niektórych urazach, podczas sportów walki, po intensywnych masażach czy różnego rodzaju rękoczynach w obrębie szyi. W takich sytuacjach uszkodzenie ściany naczyń może stać się przyczyną udaru.

Jakie objawy powinny natychmiast zaniepokoić pacjenta albo jego otoczenie i skłonić do szybkiego działania w przypadku podejrzenia udaru?

Najważniejsze są objawy nagłe. Typowe objawy udaru to nagłe zdrętwienie albo osłabienie ręki, nogi lub jednocześnie ręki i nogi, szczególnie po jednej stronie ciała. Bardzo charakterystyczna może być asymetria twarzy, czyli na przykład opadnięcie kącika ust albo skrzywienie twarzy. Niepokojące są również nagłe, gwałtowne zawroty głowy, szczególnie jeśli towarzyszą im nudności lub wymioty, nagłe zaburzenia widzenia, na przykład niedowidzenie po jednej stronie, a także problemy z mową.

● **Nie wolno czekać, aż objawy same miną**

Jeśli pojawia się osłabienie ręki lub nogi, asymetria twarzy, zaburzenia mowy, zaburzenia widzenia, nagłe silne zawroty głowy – nie należy czekać

W takiej sytuacji trzeba wezwać zespół ratownictwa medycznego. Pacjent nie musi mieć pewności, że ma udar. Lekarze i ratownicy to oceniają.

SZPITALA

70 godzin na dyżurze. NIK ujawnił, co dzieje się w polskich szpitalach klinicznych

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Ponad 90 proc. skontrolowanych szpitali klinicznych naruszało przepisy dotyczące czasu pracy personelu medycznego – wynika z najnowszych raportu Najwyższej Izby Kontroli. Ponad 70 godzin pracy bez istotnej przerwy to nie incydent, lecz objaw głębszego kryzysu organizacyjnego.

Najwyższa Izba Kontroli objęła badaniem dziesięć największych szpitali klinicznych funkcjonujących w głównych ośrodkach akademickich w Polsce. Wśród skontrolowanych placówek znalazły szpitale kliniczne w Warszawie, Białymstoku, Bydgoszczy, Gdańsku, Katowicach, Krakowie, Łodzi, Rzeszowie, Szczecinie. Wyniki raportu ujawniły nieprawidłowości dotyczące czasu pracy personelu, a także uchybienia w obszarze infrastruktury i sprzętu.

Lekarz na dyżurze przez prawie trzy doby

Wyobraźmy sobie lekarza, który zaczyna dyżur w poniedziałek rano, a kończy go dopiero w czwartek nad ranem. Przez ten czas podejmuje kolejne decyzje dotyczące zdrowia i życia pacjentów, choć zmęczenie narasta z każdą godziną.

W dziewięciu z dziesięciu skontrolowanych przez Najwyższą Izbę Kontroli placówek lekarze i pielęgniarki pracowali z naruszeniem przepisów. Kontrola wykazała, że 75 osób świadczyło pracę nieprzerwanie przez ponad 24 godziny. Rekordzista pozostał na dyżurze przez 70 godzin i 10 minut – niemal trzy doby bez przerwy.

Dlaczego do tego dochodzi? Dyrektorzy szpitali wskazywali przede wszystkim na braki kadrowe i nagłe nieobecności personelu. Gdy nie ma kto zastąpić lekarza lub pielęgniarki, dyżur jest przedłużany. Dodatkowo

część medyków pracuje jednocześnie na etacie i na kontraktach, a obecny system nie pozwala skutecznie kontrolować łącznego czasu pracy.

Szpitala tłumaczyły również, że osoby zatrudnione na podstawie umów cywilnoprawnych nie podlegają przepisom Kodeksu pracy. Zdarzało się więc, że lekarze sami decydowali o pozostaniu na kolejnym dyżurze, kierując się dobrem pacjentów i obawą, że nie będzie miał ich kto zastąpić. Kontrola wykazała także błędy administracyjne – złe ułożone grafiki czy brak przepływu informacji między działami.

Zdaniem Najwyższej Izby Kontroli problem wykracza daleko poza kwestie organizacyjne. Przemęczony personel oznacza większe ryzyko pomyłek i niższą jakość opieki nad pacjentami. Dlatego NIK od lat apeluje o stworzenie jednego systemu ewidencji czasu pracy dla wszystkich medyków, niezależnie od tego, czy pracują na etacie, czy na kontrakcie. Tylko wtedy będzie można skutecznie kontrolować, ile naprawdę czasu spędzają w pracy i czy mają zapewniony odpoczynek.

Pod względem finansowym najlepiej wypadły placówki w Gdańsku i Zabrze. Niemal przez cały analizowany okres utrzymywały dodatni wynik, zachowywały płynność i nie notowały zadłużenia. Najtrudniejsza sytuacja panowała natomiast w szpitalu w Warszawie. Choć w latach 2023–2024 wykazywał dodatnie wyniki ze sprzedaży usług, jego bieżąca działalność była prowadzona przy stałym deficycie i wysokim poziomie przeterminowanych zobowiązań. Kontrolerzy zauważyli, że podczas gdy jedne oddziały były dobrze obłożone, na innych wiele łóżek przez długi czas pozostawało pustych. To z kolei oznaczało, że szpitale ponosiły koszty utrzymania personelu i infrastruktury, mimo że część przygotowanych miejsc nie była wykorzystywana.



Nawet 70 godzin pracy bez przerwy. Alarmujący raport o szpitalach klinicznych

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Śmiertelnie niebezpieczny owoc
Dlaczego wilcza jagoda jest śmiertelnie niebezpieczna?

Chociaż latem wiele osób decyduje się kupić leśne owoce na targu lub w sklepie, są też tacy, którzy wolą zbierać je samodzielnie. Warto jednak pamiętać, że brak wiedzy o leśnych roślinach może mieć bardzo poważne konsekwencje. Jednym z największych zagrożeń dla niedoświadczonych zbieraczy jest pokrzyk wilcza jagoda. To jedna z najbardziej trujących roślin w Europie. Toksyczne substancje obecne są w całej roślinie – od korzeni i liści po charakterystyczne, ciemne owoce. Nawet niewielka ilość może wywołać poważne zatrucie, a nawet doprowadzić do niewydolności organizmu i śmierci. Największe stężenie toksycznych alkaloidów znajduje się w korzeniach i owocach rośliny. Spożycie około 10 owoców przez dorosłego może za-

kończyć się śmiercią. Dziecku do wystąpienia stanu bezpośredniego zagrożenia życia mogą wystarczyć zaledwie cztery wilcze jagody. Pierwszymi objawami zatrucia są najczęściej: • zaczerwienienie skóry • przyspieszony oddech • światłowstręt • rozszerzone źrenice • pobudzenie • nudności i wymioty. W cięższych przypadkach mogą pojawić się także wysoka gorączka, halucynacje, agresja, drgawki, zaparcia oraz zaburzenia słuchu, wzroku i mowy. Lasy Państwowe ostrzegają, że owoce wilczej jagody są słodkie w smaku, przez co mogą łatwo zmylić osoby nieświadome zagrożenia. Jedną z substancji zawartych w wilczej jagodzie jest atropina – alkaloid, który znajduje szerokie zastosowanie w medycynie. W odpowiednio dobranych dawkach wykorzystuje się ją m.in. w okulistyce do rozszerzania źrenic przed badaniem dna oka, a także jako składnik niektórych leków o działaniu rozkurczowym. Problem poja-

wia się jednak wtedy, gdy atropina występuje w bardzo wysokim stężeniu, jak ma to miejsce w wilczej jagodzie. Wówczas działa silnie toksycznie. Poraża zakończenia układu nerwowego, zaburza pracę mięśni gładkich i może powodować zaburzenia widzenia czy halucynacje.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Jagody prosto z krzaczka**Dlaczego należy myć jagody?**

Jagody leśne są smaczne i będąc w lesie, nie możemy się oprzeć, żeby nie skosztować ich prosto z krzaczka. Wiele jednak ryzykujemy, ponieważ na nieumytych owocach mogą znajdować się jaja groźnego pasożyta. „Chorobą brudnych jagód”, czyli bąblowicą, możemy się zarazić, jedząc niemyte owoce, szczególnie leśne, takie jak jagody (a dokładniej borówka czernica) czy poziomki, ale też inne brudne owoce i warzywa czy surowe mięso. Nie-

które osoby przestrzegają dzieci, mówiąc im, żeby nie jadły brudnych jagód, bo lisy na nie sikają i roznoszą w ten sposób choroby. Jest w tym wiele racji, ponieważ jaja bąblowca mogą znajdować się w odchodach, a dokładnie w kale zwierząt leśnych takich jak właśnie lisy, wilki, rysie, jenoty, ale też nieodrobaczane psy i koty. Dlatego zawsze należy myć jagody przed jedzeniem. W przeciwnym razie możemy zarazić się groźną dla zdrowia i życia bąblowicą. To odzwierzęca choroba pasożytnicza, którą wywołuje tasieniec bąblowcowy (bąblowiec). Istnieją dwa rodzaje tej choroby: bąblowica jednojamowa i wielojamowa, przy czym ta druga jest najbardziej niebezpieczna dla życia. Pasożyt bytuje w jelicie cienkim głównie lisów, ale też wilków czy rysi, dużo rzadziej psów i kotów. Jego jaja są wydalone z kałem zwierząt i trafiają na runo leśne, skąd w łatwy sposób mogą zostać przeniesione na rosnące nisko jagody czy poziomki.

Tasieniec ma około 2 mm, a jego jaja zaledwie około 0,04 mm i nie są dostrzegalne gołym okiem. Jaj pasażer nie zauważymy więc na skażonych nimi owocach leśnych. Po zjedzeniu jagód zainfekowanych jajami tasienca trafiają one do naszego układu pokarmowego. Larwy tasienca zagnieżdżają się najczęściej w wątrobie, niszcząc ten narząd, ale też w płucach, nerkach, śledzionie, ośrodkowym układzie nerwowym, kościach, oku, a nawet mózgu. Organizm, próbując bronić się przed pasożytem, wytwarza torbiel wokół niego, która z czasem rośnie i uciska na tkanki i narządy. Największym zagrożeniem dla życia jest pęknięcie torbieli, które objawia się nagłą gorączką, silnym bólem, kaszlem i intensywnymi, wodnistymi wymiotami. Szybko może dojść nawet do śmierci.

Monika Góralska



FOT. FREEPIK.COM

ZDROWA DIETA

Ranking najzdrowszych owoców i warzyw, które warto jeść latem

Lato jest najlepszą porą roku na świeże produkty. Półki w sklepach uginają się od soczystych arbuźów, żółtej dyni i rubinowoczerwonych, tradycyjnych odmian pomidorów. Po które owoce i warzywa warto sięgnąć?

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk

Każdy ma swoje ulubione owoce i warzywa, jednak zdaniem ekspertów nie wszystkie są sobie równe. To, co trafia na szczyt ich listy, może wiele osób zaskoczyć.

Zamiast sięgać po lśniące czerwone czeresnie czy syjące plastry bakłażana, dietetyczka z Cleveland Clinic, Julia Zumpano, przyznała w rozmowie z „The Independent”, że postawiłaby raczej na owoce jagodowe i szpinak.

„Najlepiej byłoby zdecydowanie postawić na owoce jagodowe, ponieważ mają one najwyższą zawartość przeciwutleniaczy” – wyjaśniła.

Przeciwutleniacze pomagają zwalczać szkodliwe stany zapalne w organizmie, które mogą zwiększać ryzyko nowotworów i innych chorób. Można jeść maliny, truskawki, jeżyny czy borówki. To naprawdę bez znaczenia.

„Cokolwiek, co zalicza się do owoców jagodowych, będzie idealne” – powiedziała Zumpano.

Kolejną dużą zaletą owoców jagodowych jest ich niższa zawartość cukru i wysoka zawartość błonnika. Filiżanka malin zawiera około 5,4 grama cukru i osiem gramów błonnika, podaje Rochester Medicine.

Tymczasem taka sama ilość melona miódowego ma 13,8 grama cu-



FOT. GETTY IMAGES

Najlepsze owoce i warzywa to te, które lubisz i które będziesz jeść regularnie. Najgorsze to te, których nie lubisz i lądują z tyłu lodówki

kru i 1,36 grama błonnika. Winogrona mają także wyższy stosunek cukru do błonnika, jak wskazuje Zumpano.

W filiżance czerwonych lub zielonych winogron jest 24,7 grama cukru i tylko 1,44 grama błonnika, podaje Rochester Medicine.

„Do owoców o wyższej zawartości cukru należą zazwyczaj te z rodziny melonów, jak kantalupa, melon miódowy czy papaja. Mają one zazwyczaj więcej kalorii, więcej cukru i węglowodanów. I nie zawierają tyłu przeciwutleniaczy” – zauważyła Zumpano.

Nadmiar cukru w diecie może powodować gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, zwiększając ryzyko chorób serca.

Włącz te warzywa do swojej diety

W przeciwieństwie do owoców, warzywa rzadko stwarzają problem z nadmiarem cukru – wręcz przeciwnie, mogą pomagać w ograniczaniu jego gwałtownych skoków. Badania pokazują, że warzywa liściaste wspierają kontrolę poziomu glukozy we krwi i zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Są one także doskonałym źródłem potasu – kluczowego minerału, który pomaga przeciwdziałać nadmiarowi soli w organizmie. Już filiżanka jarmużu dostarcza niemal 300 miligramów tego pierwiastka, zarówno w wersji surowej, jak i po ugotowaniu.

„Moim numerem jeden byłyby warzywa liściaste i wynika to z faktu,

że są one bardzo gęste pod względem składników odżywczych, mają mnóstwo witamin i minerałów, są bardzo, bardzo niskokaloryczne, a jednocześnie bardzo bogate w błonnik” – powiedziała Zumpano.

Kiedy więc warzywa mogą być niekorzystne? Wiele problemów z warzywami wynika ze sposobu ich przygotowania. Najgorszym warzywnym wyborem, zdaniem Zumpano, jest skrobiowy biały ziemniak, który najczęściej używany jest do przygotowania frytek i hash browns (drobno siekanych, smażonych ziemniaków).

Skrobia, czyli węglowodan złożony z cząsteczek cukru, może podnosić poziom cukru we krwi. Obieranie ziemniaków przed podaniem również ogranicza ilość składników odżywczych, jakie z nich czerpiemy, powiedziała Zumpano.

„Większość osób obiera ziemniaki ze skórki, przez co traci część cennych składników odżywczych. Traci się część błonnika” – dodała.

Smażenie ziemniaków powoduje powstawanie toksyny zwanej akrylamidem, którą uważa się za substancję rakotwórczą. Nie oznacza to jednak, że ludzie muszą całkowicie zrezygnować z ziemniaków. Amerykanie je uwielbiają i jedzą je częściej niż jakiegokolwiek innego warzywa, wynika z badania Potatoes USA z 2025 roku.

Bulwy są świetnym źródłem potasu, żelaza, witaminy C i beta karotenu – przeciwutleniacza, który w organizmie przekształcan jest w witaminę A – powiedziała The Independent Debbie Fetter, profesor nadzwyczajna żywienia na University of California w Davis. Witaminy A i C są kluczowe dla ochrony układu odpornościowego.

Świeże czy mrożone jagody?

Jagody są również doskonałym źródłem tych witamin i minerałów, a przy tym należą do ulubionych produktów Fetter.

Zawierają związki roślinne, które chronią zdrowie naszych komórek, powiedziała. W ich przypadku sposób przygotowania nie ma aż tak dużego znaczenia jak przy warzywach. Można je kupować świeże lub mrożone.

„Mrożone jagody sprawdzają się świetnie. Często mają nawet wyższą zawartość niektórych składników odżywczych” – powiedziała.

Jej przesłanie dotyczy jednak mniej konkretnych owoców i warzyw, a bardziej znaczenia zbilansowanej diety, która może przynosić liczne korzyści zdrowotne.

Z danych federalnych wynika, że około 10 procent dorosłych nie spożywa wystarczającej ilości owoców i warzyw.

PROGRAMOWO



G. 20:50

Godzilla II: Król potworów

TVN

Legendarna Godzilla powraca w filmie pełnym widowiskowych efektów specjalnych. Przedstawiciele agencji Monarch muszą zmierzyć się z grupą potworów o gigantycznych rozmiarach. Potężna Godzilla staje do walki z Mothrą, Rodanem i swoim najgroźniejszym wrogiem – trzygłowym Królem Ghidorahem. Kiedy olbrzymi przedstawiciele gatunków, nagle powstają, rozpoczyna się walka o dominację, a przyszłość ludzkości staje pod znakiem zapytania. Produkcja tego widowiskowego filmu kosztowała ponad 170 mln dolarów.

G. 20:00

Cast Away: Poza światem

Paramount

Chuck Noland (Tom Hanks) jest menedżerem w firmie kurierskiej. Bezgranicznie oddany pracy, zaniedbuje narzeczoną, Kelly. Szybkość i punktualność stały się jego obsesją.

Podczas lotu dochodzi do katastrofy. Samolot wpada do oceanu, a morze wyrzuca go na brzeg bezludnej wyspy. Musi nauczyć się żyć w samotności, zdobywać pożywienie. W takich warunkach Chuck spędza 4 lata. Buduje tratwę i wyrusza po ocalenie...



G. 19:55

SŁYSZELIŚCIE O MORGANACH?

Polsat



Komedia romantyczna z elementami thrilleru. Hugh Grant i Sarah Jessica Parker w rozkosznej opowieści o tym, że miłość może pojawić się w najbardziej zaskakujących okolicznościach.

Meryl i Paul Morganowie, znudzone sobą nowojorskie małżeństwo w średnim wieku, postanawiają się rozstać. Paul stara się ratować ich związek i zaprasza Meryl na romantyczną kolację. Ale zamiast pojednania, przeżywają chwilę grozy, a może być jeszcze gorzej, bo przypadkowo są się jedynymi świadkami brutalnego morderstwa. W rezultacie stają się celem płatnego zabójcy, niejakiego Vincenta. Policja w ramach programu ochrony przenosi ich razem do stanu Wyoming. Zostają objęci tymczasową ochroną męża i żony, a właściwie szeryfa i jego zastępcy - Claya i Emmy Wheeler. Teraz para niepoprawnych mieszcuchów musi poradzić sobie z brakiem kontaktu telefonicznego czy internetowego, dzikimi niedźwiedziami, niezdarnymi próbami strzelania z karabinów, rąbaniem drewna i nauką jazdy konnej, nieprzewidywalną pogodą, świeżym powietrzem oraz... przebywaniem we własnym towarzystwie.

G. 21:30

Tożsamość zdrajcy

TVP 1

Akcja filmu rozgrywa się w Londynie, a bohaterką jest Alice Racine (Noomi Rapace), niegdyś czołowa agentka CIA. Po zakończonej fiaskiem akcji w Paryżu, która pochłonęła wiele ofiar, Alice pracuje teraz jako urzędniczka w londyńskim ośrodku pomocy dla imigrantów, gdzie wykonuje tajne zadanie.

CIA aresztuje Khaleela podejrzanego o planowanie biologicznego ataku na amerykański cel w Londynie. Była agentka zostaje niespodziewanie wezwana na miejsce przesłuchania. Szybko odkrywa, że w szeregach CIA kryje się zdrajca. Od tej pory sprawa nabiera tempa. Rozpoczyna się pościg, którego stawką jest życie milionów ludzi oraz bezpieczeństwo kraju. Alice uświadamia sobie, że została oszukana i wpłątana w sieć intryg. Próbuje uwolnić schwytanego kuriera Khaleela Lateefa, ale ten ginie podczas wymiany ognia. Zdaje sobie sprawę, że tylko w pojedynkę może udaremnić atak zabójczy biologiczny atak na miasto.



G. 18:45

Bohdan Smoleń. W cieniu sceny

TVP Dokument

Opowieść o wyjątkowym człowieku, wielkiej sławie i gorzkim cenie artystycznego sukcesu.

Widzowie poznają linię rozwoju kariery Bohdana Smoleń, od debiutu w krakowskim Kabarecie Pod Budą, poprzez występy w kabarecie Tey obok Zenona Laskowika, aż do kariery niejako solowej. W tle widzowie zobaczą ważne wydarzenia z równoległe toczącej się historii Polski, pozostające w jakże bliskim związku z życiorysem Smolenia.

G. 20:00

Jacht

TV Puls

Niedawno zwolniona warunkowo z więzienia Bella Denton niespodziewanie dziedziczy luksusowy jacht po ojcu, z którym od lat nie miała kontaktu. Jedna noc na łodzi przeradza się w koszmar, gdy na pokład wdzierają się bandyci, którzy szukają ukrytego majątku. Uwięziona na otwartym morzu, Bella staje do walki o przetrwanie. Przejmując inicjatywę, zmieniając się z ofiary w przeciwnika, który z determinacją walczy o życie. Odkrywa też mroczne sekrety ojca.

ROZWIĄZANIE: STALAKTYT

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

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje poprowadzą Cię we właściwą stronę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by słuchać serca.

PIŁKA NOŻNA

Trump wywołał skandal, Ronaldo spakował walizki

Jacek Czaplewski

Hiszpania wysłała do domu Portugalie, a jej lidera Cristiano Ronaldo na mundialową emeryturę. W turnieju nie ma już także USA. Amerykanie zostali rozbici przez sfrustrowanych Belgów, których zmotywował sam prezydent Donald Trump.

Dwadzieścia lat trwała przygoda Cristiano Ronaldo z mistrzostwami świata. Zmierzch okazał się przykry – i dla kibiców, i dla niego samego. Bezradnego i zalanego łzami 41-latek po ostatnim gwizdku przegranego w poniedziałek meczu pocieszał debiutujący Lamine Yamal. – Zdobyłem z Portugalią trzy trofea, przede mną nie miała żadnego. Dla mnie Euro, które wygrałem w 2016 roku ma taką samą wartość jak mistrzostwa świata. Odchodzę z czystym sumieniem, bo dałem z siebie wszystko – bronił się przed kamerami Ronaldo, który jeszcze nie podjął decyzji, czy zrezygnuje z gry w reprezentacji. Za oceanem był cieniem samego siebie. Strzelił tylko Uzbekistanowi i Chorwacji. Zrezygnować nie potrafił z niego selekcjoner Roberto Martinez, w którego drużynie zawiedli w sumie wszyscy poza bramkarzem Diogo Costą.

Mecz Portugalii z Hiszpanią stał na dość kiepskim poziomie. Żadna z gwiazd nie potrafiła wpłynąć na wynik. Wszystko wskazywało na to, że będziemy świadkami pierwszej dogrywki w tej rundzie. Gdy jednak sędzia techniczny podniósł w górę tablicę z wyświetloną liczbą dodanych minut, wtedy zaskoczył wszystkich Mikel Merino. Zmiennik Daniego Olmo trafił do siatki po koronkowej akcji całej drużyny, która pozostaje jedyną na turnieju bez straconej bramki



Dwadzieścia lat trwała przygoda Cristiano Ronaldo z mistrzostwami świata. Zmierzch okazał się przykry i dla kibiców, i dla niego

(!). – Powiedziałem Merino, żeby grał tak jak zawsze. Wpływ zawodników z ławki był mistrzowski, ale to dlatego, że mamy 26 zawodników w kadrze na bardzo wysokim poziomie – przekonywał selekcjoner Luis de la Fuente. 65-latek jest na dobrej drodze do ożłocenia Hiszpanii po uprzednim wygraniu Euro i Ligi Narodów.

W ćwierćfinale (10 lipca, piątek, godz. 21) na drodze Hiszpanii stanie Belgia, która wyeliminowała ostatniego współgospodarza, USA, nie dając mu najmniejszych szans, o czym świadczy efektowne zwycięstwo 4:1. Belgowie byli zmotywowani jak nigdy. Rozwścieczyła ich decyzja o zawieszeniu czerwonej kartki dla Folarina Baloguna, którą FIFA podjęła po telefonie od samego Donalda Trumpa. Gdy Romelu Lukaku ustalił wynik, postanowił sparodiować prezydenta Stanów Zjednoczonych, naśladując z kolegami jego charakterystyczny taniec.

Choć jest już dawno po meczu, to w środowisku wrze nieustannie. UEFA potępiła decyzję FIFA w sprawie Baloguna, nazywając ją przekroczeniem czerwonej linii. Eksperci grmią, że Gianni Infantino stał się popychadłem Donalda Trumpa. Wcześniej nie potrafił przecieć zawalczyć o somalijskiego sędziego, któremu w USA nie przyznano wizy, ani o reprezentację Iranu traktowaną podczas fazy grupowej jako zło konieczne. – Killu ludzi straciło twarz na zawsze – podsumował w mediach społecznościowych Zbigniew Boniek. – Te dwie osoby (Infantino i Trump) nie mają pojęcia o piłce nożnej – grzmi Juergen Klopp. Decyzję o zawieszeniu kary dla Baloguna określił mianem szaleństwa nie do zaakceptowania. Samego Trumpa to nie rusza ani trochę. Mało tego, zaplanował kolejny polityczny akcent – za zgodą Infantino wręczy trofeum przyszłemu triumfatorowi...

PIŁKA NOŻNA

Już jedenastu selekcjonerów zwolnionych podczas tegorocznego mundialu

Jacek Kmiecik

Jedenastu selekcjonerów reprezentacji narodowych, czyli ponad 1/8 wszystkich uczestników tegorocznego mundialu pożegnało się już ze swoimi stanowiskami podczas mistrzostw świata 2026.

Pierwszym trenerem w historii mistrzostw świata, którego zwolniono po meczu otwarcia turnieju został selekcjoner reprezentacji Tunezji Sabri Lamouchi. Francuski trener został powołany w styczniu 2026 roku, ale po porażce 1:5 ze Szwecją Tunezyjska Federacja Piłkarska rozwiązała z nim kontrakt za obopólną zgodą i natychmiast zatrudniła Herve Renarda. Zmiana trenera nie pomogła – Tunezja przegrała wszystkie trzy mecze fazy grupowej. Renard po zakończeniu nieudanej misji również podał się do dymisji.

Zaskoczeniem była rezygnacja ze stanowiska selekcjonerów reprezentacji Szkocji Steve Clarke’a i reprezentacji Holandii Ronalda Koemana, a także reprezentacji Ekwadoru, Argentyny Sebasziana Beccasese. Wszyscy trzej mogli nadal prowadzić drużyny narodowe, bowiem federacje piłkarskie nie brały pod uwagę ich zwolnienia. Jednak każdy z nich uznał, że czas skończyć pracę z reprezentacją, skoro nie udało się osiągnąć celu – w przypadku Clarke’a wyjścia z grupy, a jeśli chodzi o Koemana i Beccasese – co najmniej awansu do ćwierćfinału turnieju.

Selekcjoner reprezentacji Niemiec Julian Nagelsmann po odpadnięciu w 1/16 finału mistrzostw świata z Paragwajem (1:1,

karne 3-4) początkowo nie chciał pożegnać się z posadą, ale po powrocie do kraju poddany presji opinii publicznej i Niemieckiego Związku Piłkarskiego rozwiązał kontrakt z DFB, co kosztowało federację aż 6,5 miliona euro odszkodowania.

Roberto Martinez jeszcze przed mundialem zapowiedział, że bez względu na wynik na mistrzostwach świata opuści reprezentację Portugalii po powrocie z Ameryki.

Najlepiej wyszedł na tym selekcjoner reprezentacji... Polski Jan Urban. Mimo że przegrał marcowy baraż o mundial ze Szwecją (2:3) i nie pojechał do Ameryki, zachował posadę i mógł spokojnie skorzystać z długich wakacji w Hiszpanii.©©

Lista selekcjonerów zwolnionych na mundialu:

- Sabri Lamouchi (reprezentacja Tunezji);
- Steve Clarke (reprezentacja Szkocji);
- Hong Myung-bo (reprezentacja Korei Południowej);
- Miroslav Koubek (reprezentacja Czech);
- Marcelo Bielsa (reprezentacja Urugwaju);
- Ronald Koeman (reprezentacja Holandii);
- Sebastian Beccasese (reprezentacja Ekwadoru);
- Julian Nagelsmann (reprezentacja Niemiec);
- Herve Renard (reprezentacja Tunezji);
- Javier Aguirre (reprezentacja Meksyku);
- Roberto Martinez (reprezentacja Portugalii).

PIŁKA NOŻNA

Kapitan reprezentacji Francji Kylian Mbappe w ogniu rasistowskiego skandalu

Jacek Kmiecik

Po odpadnięciu reprezentacji Paragwaju z 1/8 finału mundialu władze tego kraju oficjalnie odcięły się od rasistowskich wypowiedzi senator Celeste Amarilli pod adresem Kyliana Mbappe.

Rząd Republiki Paragwaju wydał oficjalne oświadczenie potępiające ra-

sistowskie uwagi senator Celeste Amarilli (m.in. porównanie do małpy) pod adresem kapitauna reprezentacji Francji Kyliana Mbappe. „Paragwaj jest republiką demokratyczną, w której obowiązuje zasada rozdziału i niezależności władz państwowych” – zauważył paragwajski rząd.

Prezydent Francji Emmanuel Macron wyraził poparcie dla Mbappe, który sam odgryzł się se-

nator Paragwaju, nazywając ją „kobietą godną pożalowania, niegodną swojego stanowiska”.

Paragwajska polityk zwróciła się do Kyliana z żądaniem o wycofanie swoich oświadczeń: „Wycofaj swoje słowa, uszanuj swoje francuskie obywatelstwo i przeprosz. W przeciwnym razie mogę wnieść pozew o przemoc ze względu na płeć” – napisała Amarilla w liście otwartym do piłkarza.©©



Kylian Mbappe odgryzł się senator Paragwaju, nazywając ją „kobietą godną pożalowania, niegodną swojego stanowiska”

SPORT

KOSZYKÓWKA

Obie Wiktorie wciąż będą broniły barw Gorzowa

AZS AJP Gorzów intensywnie buduje skład ekipy na nowy sezon w rozgrywkach Orlen Basket Lidze Kobiet. Klub poinformował o kolejnych ruchach. W zespole akademiczek wciąż będą grały dwie Wiktorie - Kuczyńska i Stasiak

oprac. Cezary Konarski

Wiktorja Kuczyńska i Wiktorja Stasiak to kolejna koszykarka, która w sezonie 2026/2027 nadal będą reprezentowały barwy gorzowskiego klubu. Dla tej pierwszej będzie to już ósmy rok spędzony w AZS AJP.

25-letnia Wiktorja Kuczyńska zadebiutowała na parkietach Orlen Basket Ligi Kobiet w sezonie 2019/2020. Od tego czasu wspólnie z gorzowskim zespołem wywalczyła trzy brązowe i dwa srebrne medale mistrzostw Polski, a także sięgnęła po Superpuchar Polski oraz historyczny, pierwszy w dziejach klubu Puchar Polski.

– Bardzo się cieszę, że zostaję w AZS-ie na kolejny sezon! Gorzów stał się dla mnie drugim domem, dlatego możliwość dalszej gry dla tego klubu bardzo wiele dla mnie znaczy – powiedziała Wiktorja Kuczyńska. – Uwielbiam atmosferę, która panuje w klubie i w Arenie Gorzów. Nasi kibice są niesamowici,



Weronika Kuczyńska od ośmiu lat jest wierna gorzowskim barwom

ich energia i wsparcie dodają nam skrzydeł w każdym meczu. Wierzę, że przed nami sezon pełen wielkich emocji i wielu pięknych chwil, które wspólnie przeżyjemy. Już nie mogę doczekać się pierwszego meczu, wyjścia na parkiet i spotkań z naszymi fantastycznymi kibicami.

Gorzowska koszykarka ma na swoim koncie również wiele sukcesów w barwach #MłodyAZS. Zdobyła mistrzostwo Polski U18, srebrny i brązowy medal mistrzostw Polski U22 oraz srebrny medal Młodzieżowego Pucharu Polski. W 2018 roku została wybrana MVP mi-

strzostw Polski U18. Reprezentowała także gorzowski klub w rozgrywkach koszykówki 3x3, zdobywając w 2024 roku wicemistrzostwo Polski.

W sezonie 2025/2026 Wiktorja Kuczyńska zagrała w 21 spotkaniach ekstraklasy, notując średnio 1,8 pkt., 1 asystę i 1 zbiórkę na mecz. Wystąpiła też w pięciu spotkaniach EuroCup Women, dokładając kolejne cenne doświadczenie na arenie międzynarodowej.

Złoto w lidze już raz zdobyła. Czy w Gorzowie też sięgnie po tytuł mistrzowski?

Wiktorja Stasiak w poprzednim sezonie Orlen Basket Ligi Kobiet była jedną z liderek formacji U23. Miniony sezon był dla niej kolejnym ważnym etapem w koszykarskim rozwoju. W ekstraklasie notowała średnio 6,9 pkt., 1,9 zbiórki oraz 1,5 asysty na mecz. Grała też w EuroCup Women.

21-letnia koszykarka ma w swoim dorobku już okazałą kolekcję trofeów. Z gorzowską drużyną wywalczyła brązowy medal Orlen Basket

Ligi Kobiet, Superpuchar Polski oraz srebrny medal mistrzostw Polski 3x3 U23. Wcześniej – w sezonie 2024/2025 z klubem z Gdyni – sięgała również m.in. po tytuł mistrzowski.

– Bardzo cieszę się, że na kolejny sezon zostaję w Gorzowie. Już nie mogę doczekać się powrotu do Areny Gorzów wypełnionej naszymi niezastąpionymi kibicami, którzy tworzą niesamowitą atmosferę i napędzają nas do jeszcze cięższej pracy – powiedziała Wiktorja Stasiak. – Nowy sezon, nowe wyzwania, jedno jest pewne: razem z drużyną damy z siebie wszystko, by walczyć o jak najlepsze wyniki i tworzyć niezapomniane wspomnienia. Dziękuję, że jesteście z nami, razem możemy osiągnąć więcej.

Wiktorie - Kuczyńska i Stasiak - są kolejnymi ważnymi elementami budowy składu gorzowskiej ekipy na sezon 2026/2027. Wcześniej nowe umowy z klubem podpisały: Gabriela Lebiecka, Weronika Steblecka, Magdalena Kloska i Weronika Telenga.©

ŻUŻEL

Siódme zwycięstwo z rzędu! Stal i Falubaz na podium w Toruniu

Jarosław Miłkowski

W Toruniu rozegrana została 10. runda Drużynowego Pucharu Ekstraligi 500R. Podobnie jak sześć wcześniejszych zakończyła się zwycięstwem młodzieży ze Stali Gorzów.

Zwycięstwo Stali nie było pewne do ostatniej serii startów. Gorzowscy nastolatki rywalizowali o nie z gospodarzami, czyli ekipą KS Toruń. W pierwszym biegu ulegli jej 2:4, a następne wyścigi ułożyły się tak, że przed ostatnimi startami obu drużyn młode „Anioły” miały jeden punkt przewagi nad stalowcami. Gdyby Torunianie wygrali swój ostatni wyścig podwójnie, przerwałyby niesamowitą serię zwycięstw Gorzowian. W gonitwie XVIII miejscowi przegrali jednak 2:4 z duetem Falubazu Zielona Góra, a że w kolej-

nym biegu stalowcy wygrali 5:1, to właśnie oni sięgnęli po zwycięstwo. Już siódme z rzędu! Zielonogórzanie, pokonując gospodarzy, wskoczyli tym samym na trzeci stopień podium.

Kolejna runda DPE 500R odbędzie się 13 lipca we Wrocławiu.

Wyniki 10. rundy DPE 500R w Toruniu:

- 1. Stal Gorzów - 26 pkt.:** William Forstner 8+1 bonus (2,2',1,3), Michał Głębocki 8+1 (0,2',3,3), Damian Bełtowski 10+2 (3,3,2',2');
- 2. KS Toruń - 24 pkt.:** Bartosz By-szewski 8+1 bonus (3,3,2',d), Szymon Kazaniecki 5+1 (1,2',0,2), Kevin Orczykowski 11+1 (2',3,3,3);
- 3. Falubaz Zielona Góra - 20 pkt.:** Marcel Czyżniejewski 5 (1,3,1,w), Ka-jetan Jarosiewicz 9 (3,0,3,3), Julian Wronecki 6 (1,2,1,2);
- 4. Maszewski GKM Grudziądz - 19**



Najlepsze zespoły 10. rundy Drużynowego Pucharu Ekstraligi 500R. Od lewej ekipy KS Toruń, Stali Gorzów i Falubazu Zielona Góra

pkt.: Wojciech Piórkowski 6+2 bonusy (2',2,1,1), Tycjan Jackowiak 8 (3,3,0,2), Oskar Wińczewski 5+2 (d,2',1',2);

5. Unia Leszno - 13 pkt.: Piotr Morawiak 3 (1,1,1,0), Paweł Silski 2 (0,1,0,1), Dawid Oscenda 8 (3,d,2,3);

6. Motor Lublin - 12 pkt.: Kacper Szewczyk 8 (2,1,2,3), Filip Kopacz 1 (u,1,d,0), Radosław Obal 3 (0,0,3,w);

7. Stilmnarz Włóknarz Częstochowa - 7 pkt.: Adam Syguda 1 (1,0,u,-), Casper Klucznik 6 (0,2,1,3), Alan Kielan 3 (0,2,1,w).©

Tabela rozgrywek DPE 500R:

1. Stal	47 pkt.	+202
2. GKM	41 pkt.	+185
3. Unia	33,5 pkt.	+174
4. Falubaz	28 pkt.	+147
5. KS Toruń	27,5 pkt.	+174
6. Motor	18 pkt.	+115
7. Sparta	12 pkt.	+114
8. Włóknarz	3 pkt.	+74