DZIŚ STRONA ZDROWIA

GROŹNY SYNDROM SMS-OWEJ SZYI

GROZI OSTRY BÓL, ZWYRODNIENIE I DYSKOPATIA

Nr ISSN 0137-9518
Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

Nr 191 (22.792) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 19.08.2026

74 lata

GAZETA LUBUSKA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Zielona Góra

Dziś uroczyste otwarcie. Startuje Solanin Film Festiwal

Tegorocznymi gwiazdami imprezy są m.in. reżyser Wojciech Smarzowski czy aktorki Martyna Byczkowska i Karolina Gruszka
– Str. 3

Słubice

Pomaganie przez granie. DJ-e biorą się do roboty, by wesprzeć Oliwiera

Wraz z innymi DJ-ami będziemy grać bez przerwy, by zebrać jak największą kwotę dla Oliwiera - powiedział nam pomysłodawca akcji
– Str. 5

Budowa trasy Aglomeracyjnej oznacza zamknięcie niektórych przejazdów. Miasto odpowiada na pytania Czytelników **– Str. 4**

Wyburzanie amfiteatru. Ludzie patrzą i wspominają. Ciężki sprzęt pojawił się na widowni. Potem kolej na dach.
– Str. 2

FOT. JACEK KATOS

Gorzów

W szpitalu narasta bunt

Magdalena Marszałek

Coraz wyraźniej widać pęknięcie między oczekiwaniami pracowników niemedycznych a możliwościami finansowymi lecznicy. Administracja, pracownicy techniczni i obsługi przekonują, że system płac prowadzi do trudnych do zaakceptowania różnic. Jeśli rozmowy o wynagrodzeniach nie przyniosą oczekiwanych rezultatów, możliwy jest protest.

Kiedy mówi się o wynagrodzeniach w szpitalach, najczęściej na pierwszy plan wysuwają się lekarze, pielęgniarki czy ratownicy medyczni. Tymczasem za funkcjonowaniem dużej lecznicy stoi także armia pracowników, których pacjenci często nawet nie zauważają. To administracja, sekretariaty, pracownicy techniczni, obsługa i osoby odpowiedzialne za codzienne zaplecze działalności szpitala. Bez nich oddziały, poradnie i gabinety nie mogłyby działać sprawnie. Dziś właśnie ta część załogi coraz głośniej mówi o swoich problemach.

Sporna kwestia podwyżek

W tle sporu jest kwestia, która szczególnie mocno podgrzewa emocje. To termin wprowadzenia tegorocznych podwyżek. Zgodnie z tak zwaną ustawą podwyżkową szpitale co roku muszą sprawdzić i podnieść najniższe wynagrodzenia zasadnicze pracowników objętych przepisami. Nowe stawki obowiązują od pierwszego lipca. Przepisy obejmują przede wszystkim dwie grupy pracowników. Pierwszą są osoby wykonujące zawody medyczne, czyli lekarze, pielęgniarki czy ratownicy medyczni. Druga to część pracowników, którzy nie wykonują zawodu medycznego, ale ich praca jest bezpośrednio związana z funkcjonowaniem placówki i obsługą pacjenta, a więc na przykład rejestratorki medyczne czy salowe.

FOT. WSZW W GORZOWIE

Pracownicy niemedyczni szpitala mają dość nierównego traktowania

– Jest jednak także trzecia grupa. To pracownicy niemedyczni, którzy nie wykonują działalności podstawowej. Chodzi między innymi o część osób zatrudnionych w administracji, księgowości, kadrach, pionie gospodarczym czy obsłudze technicznej. Ich praca jest ważna dla funkcjonowania szpitala, ale nie jest bezpośrednio związana z udzielaniem świadczeń zdrowotnych. Ta grupa nie jest objęta ustawowymi minimalnymi stawkami przypisanymi do poszczególnych grup zawodowych. Nie oznacza to jednak, że może zostać pominięta przy podwyżkach. Sposób podnoszenia wynagrodzeń powinien zostać określony w odpowiednim porozumieniu ze stroną związkową, a jeśli nie uda się go zawrzeć, w zarządzeniu pracodawcy – podkreśla Katarzyna Lepiesza, przewodnicząca Solidarności w gorzowskim szpitalu.

I właśnie tutaj pojawia się główny zarzut związkowców. Ich zdaniem pracownicy administracji, obsługi i pionu technicznego otrzymują podwyżki z dużym opóźnieniem.

– Ustawa podwyżkowa jasno określa zasady podwyższania wynagrodzeń zasadniczych. Zakłada, że podwyżki są przyznawane co roku, od pierwszego lipca. Są one przyznawane pracownikom medycznym i niemedycznym działalności podstawowej. Natomiast w przypadku pracowników niemedycznych niewykonujących działalności podstawowej są przyznawane z dużym opóźnieniem i dodatkowo bez wyrównania za okres od lipca – mówi Katarzyna Lepiesza.

Związkowcy podkreślają, że problem z opóźnionymi podwyżkami nie pojawił się dopiero teraz. Jak twierdzą, podobna sytuacja miała miejsce już w ubiegłym roku.

– Wówczas nie mogliśmy zgodzić się na podpisanie porozumienia, ponieważ propozycja pracodawcy nie przewidywała wyrównania wynagrodzeń pracownikom od pierwszego lipca. Pracownicy niemedyczni dostali je dopiero od października, a więc dopiero po piętnastu miesiącach, biorąc pod uwagę jeszcze wcześniejszy rok. Ten problem się więc powtarza – dodaje.

Podobna praca, inna pensja

Jednym z zapalnych punktów sporu są także różnice w wynagrodzeniach pracowników wykonujących podobne obowiązki. Związkowcy twierdzą, że część pracowników, mimo wykonywania zadań przypisanych do działalności podstawowej szpitala, jest formalnie zatrudniana na stanowiskach administracyjnych, co ma mieć bezpośredni wpływ na wysokość ich wynagrodzeń.

– Zarząd szpitala stosuje praktykę zatrudniania rejestratorek medycznych oraz sekretarek medycznych na stanowiskach referenta i kształtowania ich wynagrodzenia jak personelu administracji, a nie działalności podstawowej, do której powinni być przypisani. Takie rozwiązanie pozwala szpitalowi uniknąć stosowania wyższych minimalnych stawek przewidzianych dla określonych grup pracowników działalności podstawowej – wyjaśnia Katarzyna Lepiesza. – Praca pod fikcyjną nazwą stanowiska stanowi rażące obejście prawa i manipulację strukturą zatrudnienia – tłumaczy.

Jako przykład podawane są szpitalne sekretariaty. Pracownik zatrudniony na stanowisku referenta może wykonywać w praktyce podobne zadania jak osoba pracująca jako sekretarka medyczna, a mimo to zarabiać dużo mniej. Dla pracownika nie jest to abstrakcyjna różnica widoczna wyłącznie w tabeli wynagrodzeń. To pieniądze, które każdego miesiąca trafiają – albo nie trafiają – do domowego budżetu.

Dokończenie na str. 5

eprasa.pl c2c70acd54

POLECAMY

JUTRO: Świadczenie honorowe z ZUS i KRUS PIĄTEK: Wakacje podwyższonego ryzyka

19.08.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Bolesław, Emilia, Jan
Telefon alarmowy: 112

GAZETA LUBUSKA

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

www.gazetalubuska.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

PBC

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

Komentarz dnia

Sandra Soczewa:
Drodzy Państwo: Nic Wam do tego!

W poniedziałek poinformowaliśmy na portalu, że Sara James (tak, ta przezdolna nastolatka z Ośna Lubuskiego) dołączyła do grona jurorów programu The Voice Kids. Jest to nie tylko nowe doświadczenie dla młodej artystki, ale też wyróżnienie, zawodowe wyzwanie. Cieszy mnie to bardzo.

Tak się składa, że tę informację to ja przygotowywałam. Zajrzałam więc na media społecznościowe Sary oraz (niestety) w sekcję komentarzy. Większość była pozytywna, wspierająca, dodająca otuchy. Ale niestety wiele z nich było hejterskich pod przykrywką konstruktywnie krytycznych. I niestety: to nie pierwszy raz, gdy widzę, jak ktoś wali w kogoś „jak w bęben", bo wydaje mu się, że może, że ma takie prawo.

Internauci wypisują (oczywiście w mocniejszych słowach), że „robi głupie miny", że „nie powinna tak wyglądać" jako nastolatka, albo - o zgrozo - że jest jej za dużo. Serio? Jakim prawem komentujemy czyjś wygląd, fryzurę, czy kształty?!

Najbardziej dziwi mnie, że takie komentarze, dotyczące wyglądu, bardzo często wypisują kobiety. W XXI wieku, kiedy wiemy o chorobach na tle hormonalnym, o zaburzeniach odżywiania i o tym, że bardzo często zajadamy stres, że przyjmowanie niektórych leków sprawia, że się puchnie, ktoś uważa, że można szydzić z cudzej wagi. Te panie hejterki to często też matki, córki, przyjaciółki. Czy chciałyby, żeby ktoś tak z góry na dół „objechał" je albo bliskie im kobiety za to ile ważą? No na pewno nie.

Nie wiem jak z tym walczyć, ani jak zamanifestować swój sprzeciw wobec tego, że ocenia się kobiety przez pryzmat ich wagi, albo mówi im się, w jakiej kiecce wypada im wyjść w miasto. Wiem jednak, że nic nam do tego, jak ktoś wygląda, ani jak się nosi.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Lubuską"

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

POGODA

dziś
22°C/15°C

jutro
26°C/14°C

ZIELONA GÓRA

Krajobraz jak na Księżycu. Ciężki sprzęt burzy amfiteatr do gołej ziemi

Leszek Kalinowski

- Łooo, matko, oni wszystko wywożą. Całą ziemię stąd zabierają. Amfiteatr znika, ale wspomnienia wracają. Ile tu fajnych rzeczy się działo – mówi pani Anna, która obserwuje zza płotu rozbiórkę kultowego miejsca.

FOT. JACEK KATOS

Miejsce znika, ale wspomnienia zostaną.

Koparki zabierają nie tylko ławki z widowni zielonogórskiego amfiteatru imienia Anny German.

- Serce płacze, jak to się widzi. Bo wracają wspomnienia ze szczenięcych lat. Ile czasu się tu spędzało, ile wydarzeń było. Kiedyś o tu przy tej bramce stał oparty o mur mężczyzna. Podchodzę bliżej, patrzę o to Czesław Niemen. Jakie to było przeżycie dla młodego chłopaka – mówi pan Andrzej z osiedla Piastowskiego. – No ale będzie nowe. Amfiteatr był w opłakanym stanie. Dobrze się stało, że będzie nowy.

Zadowolenia nie kryje też pan Edwin z osiedla Piastowskiego.

- Ostatnio byłem na basenie w Drzonkowie. Spotkałem artystę z kabaretu Ciach. Pogadaliśmy też o amfiteatrze. Wreszcie w kolebce kabaretu będzie gdzie występować. No bo przecież nasze kabarety są najlepsze w Polsce. Powinny mieć takie miejsce – podkreśla i przyznaje, że warto wrócić do imprez pod hasłem Kabaretobranie. I śmiechu było wiele, i reklama w telewizji.

- W tej chwili przystąpiliśmy do prac wyburzeniowych widowni amfiteatru i dokonujemy demontażu siedzisk i murków oporowych, schodów i innych detali, które znajdują się na widowni. Akurat widownia należy do tych elementów łatwiejszych do zrealizowania – przyznaje Piotr Kirziejonek, kierownik robót. - Trudniejszym będzie z pewnością dach nad sceną, który będzie demontowany po uzyskaniu stosownych zezwoleń

- Cieszę się, że mieszkańcy odzyskają to kultowe miejsce. Będzie piękny obiekt, zadaszony. Z antresolą i widokiem na Piast Polanę. Kawiarnia będzie działać cały rok – obiecuje prezydent Marcin Pabierowski.

FORUM CZYTELNIKÓW

Zielonogórzanin:
Jeśli ktoś ma wpływ na obsadę korowodu, to błagam żadnych motocykli nie wpuszczać. Wystarczy, że codziennie uprzykrzają mieszkańcom życie, to jeszcze mają z nami świętować?! Stanowcze nie! Pogonić ich za takie zachowanie mogą sobie świętować sami na torze w Starym Kisielinie.

Urszula z Zielonej Góry:
Myślę, że zbyt lekką ręką podchodzimy w mieście do zieleni. Z okazji 800-lecia miasta sadziliśmy setki drzew, m.in. w zielonym pasie na ulicy Zjednoczenia koła ronda PCK. Gdzie dziś są te drzewka? Naliczyłam ich zaledwie pięć. Domyślam się, że przez remonty, drzewka przepadły.

Teresa z Zielonej Góry:
Skwer, gdzie stoi pomnik Lisowskiego, jest – moim zdaniem – zaniedbany. Nie ma tam żadnych kolorowych kwiatów. A przecież to centrum miasta. Poza tym kwiatów w mieście jest stanowczo za mało. Proszę zobaczyć, jak ukwiecone są dużo mniejsze miasta. Ostatnio byłam w Wolsztynie i jestem zachwycona, jak to miasto wygląda.

Grzegorz z Zielonej Góry:
Jestem zdziwiony, że ludzie ze wschodu czy centrum naszego kraju tak mało wiedzą o naszym regionie. Nawet o Winobraniu, które przecież odbywa się co roku. Widać wciąż za słabo się reklamujemy i nie możemy się przebić.

Felicja z Gorzowa:
Pomyślałam sobie, że Winobranie jest dobrym momentem, żeby zorganizować jakieś wydarzenie, które połączyłoby obie stolice. Integracja Lubuszan jest wskazana. Może to jakiś bieg z jednej stolicy do drugiej, może wycieczki organizowane przez Zielonogórzan dla Gorzowian i odwrotnie. Poznalibyśmy miasta z innej strony... Byłoby chyba sympatycznie.

eprasa.pl c2c70acd54

Lubuskie

• Kontakt z redakcją:
redakcja@gazetalubuska.pl

NOWA SÓL

Dziś wieczorem oficjalne otwarcie. Wystartował Solanin Film Festiwal

Mateusz Pojnar

Choć 18. edycja święta kina w Nowej Soli już się rozpoczęła, oficjalna inauguracja Solanina odbędzie się dziś wieczorem. Tegorocznymi gwiazdami imprezy są m.in. reżyser Wojciech Smarzowski i aktorki Martyna Byczkowska i Karolina Gruszka.

Po oficjalnym otwarciu imprezy obejrzymy film „Powiedz mi, co czujesz" w reż. Łukasza Rondudy. Po projekcji zaplanowano spotkanie z twórcami.

Zapowiada się świetnie!

W tym roku jurorami festiwalu są Emilia Śniegoska, Tomasz Sapryk, Jerzy Armata, Karolina Rzepa i Karolina Gruszka. Nie zabraknie oczywiście spotkań, podczas których będzie można z nimi porozmawiać.

Ale to nie koniec. Spotkać będzie można także m.in. Eugeniusza Gordziejuka czy Magdalenę Maścianicę. Przebojowo zapowiadają się spotkania z reżyserem Wojciechem Smarzowskim i aktorką Martyną Byczkowską.

Smarzowski przed laty dostał pierwszą nagrodę Mocnego Solanina. Zasłynął m.in. takimi filmami jak „Wesele", „Dom zły", „Róża", „Pod Mocnym Aniołem", „Wołyń" czy „Kler", który zyskał status najbardziej kasowej polskiej produkcji po 1989 r. Przed spotkaniem z cenionym twórcą obejrzymy jego najnowszy film - „Dom dobry".

FOT. MATEUSZ POJNAR

W najbliższych dniach w Nowosolskim Domu Kultury zjawi się mnóstwo fanów kina (fot. arch.)

- Było o nim tak głośno, że jeśli ktoś nie słyszał, to chyba żył pod kamieniem - żartuje Karol Kolba, dyrektor SFF. - Bardzo mocny, trudny obraz. Można liczyć na fenomenalne spotkanie z Wojtkiem. Nie można tego przegapić.

Byczkowska znana jest z kolei z takich obrazów jak m.in. „LARP. Miłość, trolle i inne questy" czy „Absolutni debiutanci". Ale sławę przyniosła jej przede wszystkim rola Anieli w serialu komediowym Netflixa „1670". Na pewno nie zabraknie pytań o Adamczychę i nowy sezon serialu, który niedawno miał premierę.

Byczkowska jako reżyserka stworzyła razem z Kają Zalewską film „La petite mort", który bierze udział w konkursie debiutów Solanina.

Nie potrzebują adwokata

Dyrektor festiwalu dodaje, że to 18. edycja, więc impreza wchodzi w pełnoletność.

- Co roku tłumaczyliśmy zawsze pewien klucz doboru filmów, co je łączy, co nami kierowało, gdy je wybraliśmy, ale dziś myślę, że skoro Solanin jest pełnoletni, to nie powinniśmy zabierać głosu za niego - uśmiecha się. - Dlatego chcemy, żeby program i wszystkie filmy przemówiły same - nie potrzebują adwokata. Ale sądzę, że harmonogram jest ciekawy, spójny. Czy jest bardziej dojrzały? To niech ocenią sami widzowie.

Po raz pierwszy odbywa się konkurs debiutów pełnometrażowych.

- Można obejrzeć świetne filmy - mówi Kolba. - Wśród nich choćby „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej", który wygrał na festiwalu w Gdyni. Warto zwrócić uwagę ten konkurs.

Aż do niedzieli

Gala rozdania nagród Solanina odbędzie się w sobotę o godz. 19.00, ale wydarzenia związane z festiwalem będą trwały do niedzieli - tego dnia zobaczymy choćby film zamknięcia „The Meltdown" (reż. Manuela Martelli, godz. 19.30, pokaz przedpremierowy).

Szef festiwalu gorąco poleca filmy otwarcia i zamknięcia. Ten drugi jest produkcją zagraniczną, ale główną rolę zagrał w nim Jakub Gierszał.

- Mocno namieszał w Cannes, a polski aktor stał się rozpoznawalny nie tylko u nas, ale i na całym świecie. Polska premiera będzie w listopadzie, a my to pokażemy już w sierpniu - dodaje Kolba.

Festiwalowe wydarzenia odbywają się przede wszystkim w NDK, ale również w willi Gruschwitza (wystawa Galerii Bezdomnej), w wieży na Re-Odrze i w Magazynie Solnym.

Informacje o szczegółowym programie, karnetach i biletach można znaleźć na www.solanin.pl. Wejściówki można kupić także w NDK.

KRÓTKO

Zachodniopomorskie

Ukrywał się dwa lata

Lubuscy policjanci ustalili, gdzie ukrywa się 46-latek poszukiwany listem gończym. W 2024 roku został skazany na trzy lata więzienia za pozbawienie wolności innego mężczyzny. Po wydaniu wyroku nie zgłosił się jednak do odbycia kary. Przez kolejne miesiące skutecznie ukrywał się przed policją. Mężczyzna został zatrzymany w województwie zachodniopomorskim i trafił już do zakładu karnego.
UB

Drezdenko

W kurniku i pod folią uprawiali konopie

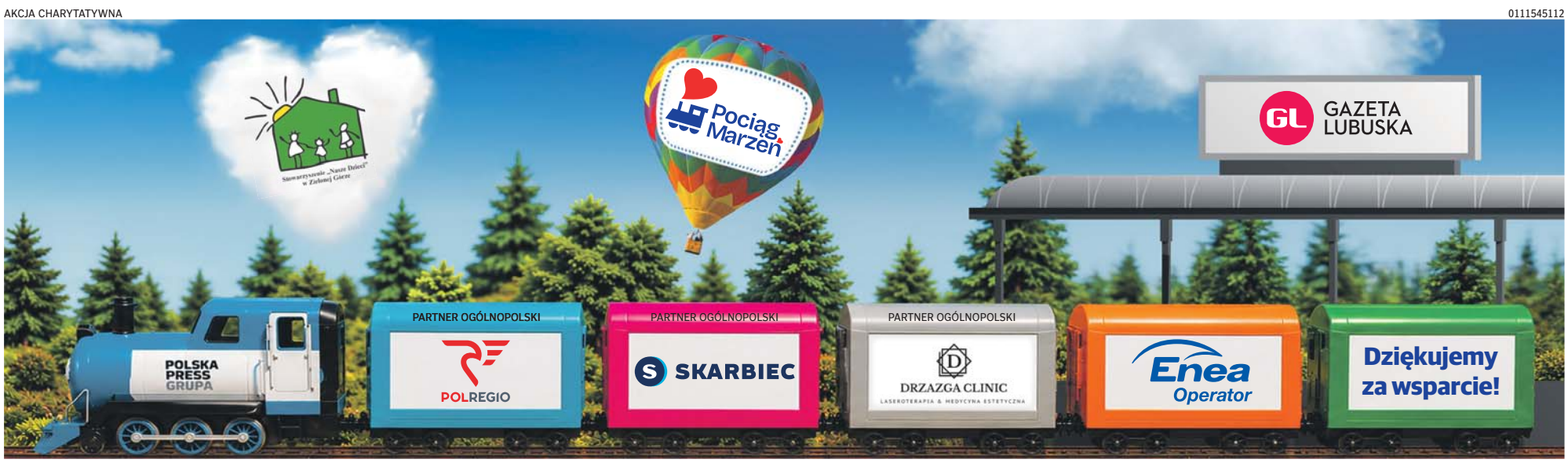
Plantacja konopi znajdowała się w Starych Bielicach w gminie Drezdenko. Oprócz roślin policjanci znaleźli również ponad 2,7 kg suszu oraz amfetaminę. Zatrzymano dwóch mężczyzn. Jeden z nich trafił do aresztu.
UB

Nowa Sól

Wybijali szyby, rysowali samochody

Dwie wybite witryny sklepowe i osiem uszkodzonych aut – to bilans nocnego wybryku dwóch nastolatków. Starszemu z nich - 17-latkowi - grozi więzienie.
Policjanci otrzymali zgłoszenie o wybiciu dwóch sklepowych witryn. Niedługo później do komendy zaczęły napływać kolejne zawiadomienia od właścicieli samochodów zaparkowanych na terenie miasta. Na karoseriach pojawiły się zarysowania. Funkcjonariuszom udało się ustalić sprawców. Starszy z nich przyznał się do winy. **UB**

AKCJA CHARYTATYWNA 0111545112



eprasa.pl c2c70acd54

GWIAZDY

Sara James wraca do The Voice Kids jako trener i juror

Sandra Soczewa

Kariera Sary James nabiera rozpędu. Utalentowana nastolatka, pochodząca z Ośna Lubuskiego została trenerką w show The Voice Kids, czyli w programie, od którego tak naprawdę wszystko się zaczęło.

Ta dziewczyna nie zwalnia tempa. Jest utalentowana, charyzmatyczna i wie, czego chce. Serca wszystkich podbiła jako młoda dziewczyna startująca w telewizyjnym show. Jej głos powalił nas na łopatki. Później kibicowaliśmy jej, gdy pojechała na Eurowizję Junior w 2021. Jednak szczyt jej rozpoznawalności przypadł na moment, gdy poleciała za ocean, by wystąpić w show „America's Got Talent". Wtedy usłyszał o niej cały świat. Jej występ zachwycił nie tylko publiczność, ale również jurorów . Mało tego: Lubuszanka wystąpiła także w specjalnej edycji show. Potem udzieliła głosu głównej bohaterce „Małej Syrenki". Nic więc dziwnego, że jej „wartość rynkowa" wzrasta, a marki (również te światowe) chcą z nią współpracować. Nawiązała współpracę z Tymbarkiem. Jest też twarzą MasterCard, kosmetyków AA, brała udział w kampanii reklamowej sieci drogerii Rossmann, jest ambasadorką marki Puma.

FOT. JAKUB STEINBORN

17 sierpnia Sara ujawniła, że została jedną z trenerek i jurorek w programie The Voice Kids

ZIELONA GÓRA

Nowa trasa oznacza również zamknięte przejazdy

Leszek Kalinowski

Nie wszystkich mieszkańców cieszy budowa Trasy Aglomeracyjnej. Dlaczego? – Fajnie, że powstaje nowa droga, możliwość dojazdu do różnych części miasta. Ale niedobrze, że przy tej okazji pozbawia się możliwości skorzystania z dotychczasowych rozwiązań – mówi pan Tomasz.

O co chodzi? Budowaną Trasą Aglomeracyjną mamy pojechać od modernizowanego właśnie ronda Haliny Lubicz na osiedlu Zacisze, w stronę torów kolejowych na Poznań, dalej wzdłuż nich, by skręcić w okolicy zakładu kostki brukowej i dalej do Trasy Północnej, gdzie połączy się z budowaną obwodnicą zachodnią.

- To dobrze, bo by miasto się rozwijało, potrzebne są nowe drogi. Poza tym przecież rozrasta się osiedle Leśny Dwór. Mieszkańcy będą mogli skorzystać z nowej trasy. Ale nie przejedziemy już jak dawniej, tak mi się wydaje, pod starym wiaduktem z torami kolejowymi, koło zakładu kostki brukowej - zauważa pan Tomasz. - Szkoda, bo z tej drogi prowadzącej do zakładów przy Foluszowej i dalej do Zjednoczenia korzystało wiele osób.

Niewiele zjazdów

Pan Tomasz zastanawia się, czy tak właśnie będzie, czy może jednak się myli.

FOT. LESZEK KALINOWSKI

Pod tym wiaduktem nie przejedziemy już autem. Dawna droga stała się ścieżką pieszo-rowerową

Departament Zarządzania Drogami Urzędu Miasta wyjaśnia:

- Wzdłuż projektowanej drogi starano się ograniczyć do minimum liczbę zjazdów z drogi głównej. Dojazd do przyległych działek (oprócz niezbędnych zjazdów) zapewniono dzięki zaprojektowaniu jezdni dodatkowych, dróg dojazdowych lub z wykorzystaniem istniejących dróg alternatywnych. Trasa Aglomeracyjna na wysokości wiaduktu kolejowego przechodzi łukiem w stronę Trasy Północnej. Usytuowanie zjazdu na łuku nie jest możliwe ze względu na bezpieczeństwo ruchu drogowego oraz ograniczoną widoczność pojazdu. Dojazd do nieruchomości w ciągu ul. Foluszowej, poza Trasą Aglomeracyjną, jest możliwy od strony ul. Zjednoczenia.

Do działek nie, ale na Objazdową - tak

Pan Tomasz pyta też, czy na kolejnym łuku nowej drogi będzie można zjechać na ulicę Foluszową w stronę działek i dalej osiedla Zacisze. Okazuje się że nie będzie takiej możliwości.

- Dojazd do ogródków działkowych zostaje zapewniony poprzez dojazd ulicą Zacisze oraz ul. Foluszową od strony zjazdu na drogę serwisową Trasy Aglomeracyjnej - słyszymy w odpowiedzi.

- A co z przejazdem przez mostek nad Złotą Łączą z osiedla Zacisze w stronę osiedla Młodzieżowiec, czyli na ulice: Objazdową, Osadniczą i dalej? Czy z tej możliwości mieszkańcy też nie skorzystają? Dziś nie ma tam przejazdu, jak będzie po zakończeniu inwestycji? - to kolejne pytanie naszych Czytelników.

- Dojazd do ul. Objazdowej i Osadniczej będzie przebudowany i cofnięty o około 60 metrów, w stosunku do istniejącego dojazdu. Zapewniony zostaje dojazd dla samochodów oraz pieszych i rowerzystów - odpowiada zielonogórski magistrat.

Co z nowym wiaduktem?

Trasa Aglomeracyjna wywołuje duże zainteresowanie mieszkańców. Stąd zadają wiele pytań, między innymi także w sprawie budowy wiaduktu.

- Przebieg trasy wymaga też wybudowania nowego wiaduktu kolejowego pomiędzy dwoma starymi, poniemieckimi. Trudno dziś to sobie wyobrazić, patrząc na to, co się tam dzieje. Czy pojedziemy nad torami czy pod torami? - pytają Zielonogórzanie.

- Budowany wiadukt umożliwi przejazd Trasą Aglomeracyjną pod istniejącą linią kolejową. Sam wiadukt powinien zostać ukończony jeszcze w tym roku, ale przejazd nim będzie możliwy dopiero po ukończeniu wszystkich robót budowlanych, związanych z budową Trasy Aglomeracyjną, których koniec planowany jest na kwiecień 2028 roku - przekazuje informacje Justyna Matyja, pełnomocnik prezydenta ds. kontaktu z mediami.

0011570035

Wyrazy współczucia
kol. Michałowi Ciesielskiemu
z powodu śmierci
Żony
Zarząd o/okręg Polskiego Związku Emerytów i Rencistów Zielona Góra

0011569928

Z żalem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszej Członkini

ś†p
Władysławy Stefanii Ciesielskiej

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie

składają
Zarząd i Członkowie
Stowarzyszenia Pionierów Zielonej Góry

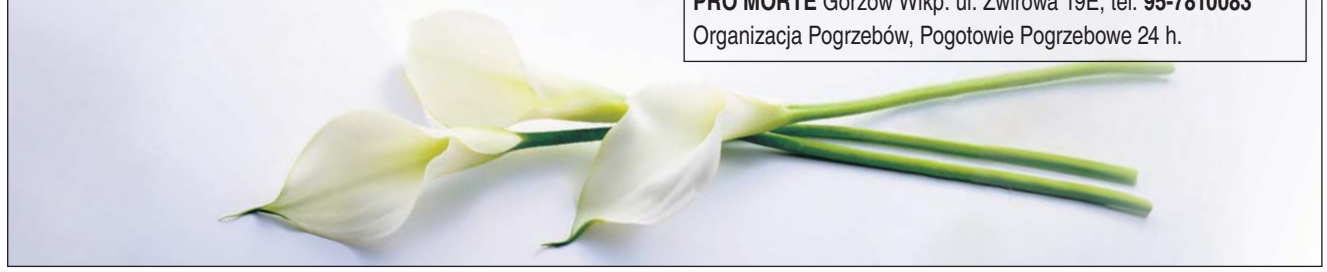
REKLAMA 0011560595

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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



eprasa.pl c2c70acd54

GORZÓW

W szpitalu narasta bunt

Magdalena Marszałek

Dokończenie ze str. 1

Zarząd: nie możemy spełnić żądań

Dyrekcja gorzowskiego szpitala nie pozostawiła zapowiedzi protestu bez odpowiedzi. W oficjalnym stanowisku zarząd podkreśla, że sytuacja finansowa placówki nie pozwala na spełnienie wszystkich oczekiwań strony związkowej.

„Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wielkopolskim jest jednym z największych pracodawców w regionie. Zatrudnia prawie dwa i pół tysiąca osób, w większości wykonujących zawody medyczne. W pracy personelu medycznego wspiera go personel obsługi oraz administracja łącznie 363 osoby. Ustawowe wzrosty wynagrodzeń w szpitalu obejmują jedynie personel medyczny. Pensje personelu obsługi również jednak rosną - w ostatnim pełnym roku wzrost ten wyniósł 8 procent. Postulaty jednego ze związków zawodowych, domagającego się wzrostu wynagrodzeń w tej grupie o 3300 złotych, oznaczałyby podwyżkę wielokrotnie przekraczającą dotychczasowe tempo wzrostu wynagrodzeń tej grupy pracowników, co w obecnej sytuacji finansowej szpitala jest niemożliwe do zrealizowania" - czytamy w oświadczeniu.

Związkowcy nie zgadzają się jednak z takim przedstawieniem sprawy. Przede wszystkim kwestionują stwierdzenie dyrekcji, że ustawowe wzrosty wynagrodzeń dotyczą wyłącznie personelu medycznego. Ich zdaniem w stanowisku szpitala pomieszano również pojęcie personelu obsługi z szerszą grupą pracowników niemedycznych, obejmującą m.in. administrację i pion techniczny.

- Stwierdzenie, że ustawowe wzrosty wynagrodzeń w szpitalu obejmują jedynie personel medyczny, jest nieprawdziwe. Trzeba to przede wszystkim sprostować. Pracodawca mówi też o ośmioprocentowym wzroście wynagrodzeń personelu obsługi, ale obsługa to nie to samo co pracownicy techniczni czy administracja. Nie możemy więc odnosić tej liczby do całej grupy, o której mówimy. Posługuje się określeniem „podwyżki wynagrodzeń", a my mówimy konkretnie o podwyżkach wynagrodzeń zasadniczych. To jest różnica - odpowiadają.

Prostują także informację o żądaniu podwyżki o 3300 zł. Jak twierdzą, taka kwota nie była przez nich formalnie wskazywana jako konkretny postulat.

- Nie wiemy, skąd wzięła się ta kwota. My nigdy konkretnie nie wnioskowaliśmy o podwyżkę w takiej wysokości - przekonują.

Zapowiedź protestu pokazuje, że cierpliwość części załogi jest na wyczerpaniu. Nie wiadomo jednak, czy konflikt zakończy się strajkiem, czy też strony znajdą kompromisowe rozwiązanie przy stole negocjacyjnym.

SŁUBICE

Pomaganie przez granie. Tak chcą pomóc Oliwierowi

Sandra Soczewa

Olivier Żmuda ma 8 lat i pochodzi z Kunowic (powiat słubicki). Szansą na poprawę jego stanu zdrowia jest eksperymentalna terapia w Meksyku. Niestety - bardzo kosztowna. Znalazła się jednak grupa osób, która postanowiła pomóc Olivierowi i jego bliskim w zebraniu horrendalnej kwoty. I to w jaki sposób!

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Aby wpłacić na zbiórkę, należy wejść na portal siepomaga.pl i wpisać dane Oliwiera

Olivier cierpi na padaczkę lekooporną i autyzm. - Powinien się śmiać, bawić, mówić do nas „mamo", „tato"... Tymczasem ciężka, lekooporna epilepsja odebrała mu wszystko. Olivierek nie mówi, nie potrafi się komunikować, nie wyraża swoich potrzeb, nie bawi się jak inne dzieci. Jest zamknięty w swoim ciele - relacjonują rodzice chłopca.

Bliscy 8-latka robią, co w ich mocy, by mu pomóc. Mają za sobą już liczne hospitalizacje w Polsce i w Niemczech. Przeszli przez rozmaite terapie. I nic.

- Nie mamy już wielu możliwości... ale pojawiła się jedna – nasza ostatnia nadzieja. Specjalistyczna terapia neurocytronem w Meksyku. To metoda, która może pomóc odbudować uszkodzenia w mózgu Olivera, zmniejszyć liczbę napadów i dać mu szansę na kontakt ze światem. Szansę na życie bez ciągłego cierpienia. Koszt jednego wyjazdu to około 250 000 zł. To dla nas kwota nieosiągalna. A nie wiemy, czy jedna terapia wystarczy... - wyjaśniają rodzice Olivierka.

Założyli zbiórkę na stronie siepomaga.pl. Brakuje im jeszcze blisko 180 tys. złotych...

Do redakcji „Gazety Lubuskiej" zadzwonił Piotr Nykiel, działający pod pseudonimem Dj MC Puma.

- Organizuję charytatywny live stream (czyli „nadawanie na żywo"), który potrwa cztery dni. Wraz z innymi DJ-ami będziemy grać bez przerwy, by zebrać jak największą kwotę dla Oliviera - powiedział nam pomysłodawca akcji pod hasłem „Pomaganie przez granie". Nykiel (czyli Dj MC Puma) takie charytatywne streamy organizuje już od ponad sześciu lat.

- Pierwszy taki live zorganizowaliśmy z początkiem pandemii. Celem zawsze jest zbiórka pieniędzy na leczenie dzieci. Na streamach jestem nie tylko ja, ale też inni DJ-e, z całego świata: z Irlandii, Norwegii, Wielkiej Brytanii, Belgii, Holandii, Niemiec, Kanady, czy Stanów Zjednoczonych - wymienia.

Streamy dostępne będą na Tik Toku. Start 20 sierpnia, koniec 23 sierpnia.

Jeśli kogoś ciekawi, kto stanie za konsoletą, dokładną rozpiskę publikujemy na naszej stronie internetowej.

REKLAMA 0011550896

eprasa.pl c2c70acd54

FOKUS

• **Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,46 zł za litr, benzyna 98 – 7,26 zł/l, a olej napędowy – 7,47 zł/l**

WARSZAWA

Decyzja ws. kandydatury Berka do Trybunału zależy od Sejmu

Los Macieja Berka jako kandydata do TK zależy od Sejmu; to w żadnej mierze nie jest decyzja rządu – mówił we wtorek rzecznik rządu Adam Szłapka

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek w Polsat News rzecznik rządu został zapytany o krytyczne głosy wśród koalicjantów po ogłoszeniu, że Berek, który do niedawna był ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu, będzie kandydował na sędziego Trybunału Konstytucyjnego.

Przewodnicząca klubu Lewicy Maria Żukowska mówiła w poniedziałek w Polsat News, że „mieliśmy być inni niż PiS, mieliśmy robić to inaczej, a nie dokładnie tak samo". Poseł Tomasz Trela stwierdził natomiast w Radiu Zet, iż na tym etapie „doradzałby", aby koalicjanci „swojego zdania nie zmieniali i byli w tym zakresie konsekwentni, żeby głosować przeciw" kandydaturze Berka.

Szłapka powiedział w Polsat News, że ws. kandydatury Berka kluby parlamentarne będą zapewne rozmawiać, a decyzja w tej kwestii – zaznaczył – zostanie podjęta przez Sejm. „To w żadnej mierze nie jest decyzja rządu" – dodał.

Zaznaczył, że jego zdaniem Berek jest wybitnym prawnikiem i dobrym kandydatem do TK. Pytany, czy według niego Berek „jest politykiem", Szłapka powiedział, że „w rządzie, i także w koalicji, mało kto go traktował jako polityka". – Był oczywiście ministrem, natomiast doskonale pamiętamy, że wszyscy członkowie rządu, przedstawiciele klubów, traktowali go jako takiego eksperta, bardzo ważnego urzędnika wynajętego do tego, żeby przyspieszać pewne procesy przygotowane przez rząd – powiedział.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Adam Szłapka przekonuje, że Maciej Berek w rządzie był postrzegany przede wszystkim jako ekspert i urzędnik, a nie polityk

Przywołując postaci sędziego TK Stanisława Piotrowicza i b. sędzi TK Krystyny Pawłowicz, którzy oboje w przeszłości byli parlamentarzystami PiS, Szłapka dodał, że „trudno porównywać najbardziej upolitycznionych, w sensie walki partyjnej Piotrowicza i Pawłowicz" do „człowieka, który nigdy nie był członkiem partii politycznej, nie brał udziału w kampaniach wyborczych, nie startował".

– Wiem doskonale, że się pan minister Berek wielokrotnie potrafił spierać z panem premierem, także o kwestie związane z konstytucyjnością – powiedział rzecznik rządu. – Teraz jego dalszy los, po zgłoszeniu przez grupę posłów jako kandydata do Trybunału Konstytucyjnego, zależy od większości parlamentarnej – dodał Szłapka. Powiedział też, że on będzie na Berka głosował.

O negatywne komentarze przedstawicieli Lewicy ws. kandydatury Berka do TK zapytany został też we wtorek Włodzimierz Czarzasty – przewodniczący Nowej Lewicy i marszałek Sejmu. Odnosząc się do wypowiedzi posłanki Żukowskiej, Czarzasty powiedział w Wirtualnej Polsce, że „każdy ma prawo do swojego zdania".

– Do momentu, kiedy nie jest zwołany klub i nie ma stanowiska klubu w tej sprawie, każdy prezentuje swoje przemyślenia i mówi to, co uważa – dodał. Czarzasty podkreślił, że stanowisko w kwestii kandydatury Berka Lewica ustali na posiedzeniu klubu parlamentarnego, który zbiera się na dzień lub dwa przed posiedzeniem Sejmu.

Wybór nowego sędziego Trybunału jest związany z upływającą 18 września kadencją sędziego Justyna Piskorskiego.

Premier Tusk pytany w ubiegłym tygodniu, czy decyzja o kandydaturze Berka na sędziego TK była ustalana z koalicjantami powiedział, że Berek nie jest jego czy też partyjnym kandydatem. Dodał, że sam udzielił tylko zgody na wycofanie się Berka z rządu. Tusk powiedział też, że Berek uczynił ze „swojej apolityczności i niepartyjności" znak rozpoznawczy i że nie zna osoby lepiej przygotowanej do tego, żeby pomóc naprawić „tę sytuację, jaką mamy w związku z wadliwym Trybunałem Konstytucyjnym".

WARSZAWA

Premier o miejscu pobytu Marcina Romanowskiego

oprac. Karolina Wrońska

Donald Tusk przekazał, powołując się na zagraniczne służby, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się na 99 proc. w Naddniestrzu.

Premier Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że służby innych państw z regionu, z którymi Polska współpracuje, potwierdziły informacje, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się „na 99 proc." w Tyraspolu w Naddniestrzu. – Chyba nie trzeba tu komentarzy. Sam ten fakt wystarczy za cały komentarz na temat nie tylko pana Romanowskiego, ale całej formacji politycznej, która korzystała z takich ludzi, kryła i do dziś ich kryje – stwierdził szef rządu.

Rzeczniczka Sądu Okręgowego w Warszawie ds. karnych sędzia Anna Ptaszek poinformowała w ub. tygodniu, że do sądu wpłynął wniosek byłego wiceministra sprawiedliwości i posła PiS Marcina Romanowskiego o wydanie listu żelaznego. **PAP**

RZESZÓW

Dzwonią do bliskich ofiar. „To obrzydliwe"

oprac. Karolina Wrońska

Jeden z osób poszkodowanych w wypadku na Węgrzech opuścił już rzeszowski szpital.

Wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul przypomniała, że w poniedziałek wieczorem na lotnisko w Jasionce rządowy samolot przetransportował 21 osób. Spośród nich 16 trafiło bezpośrednio pod opiekę rodzin, a pięć skierowano do hospitalizacji. Po wypisaniu jednego z pacjentów w szpitalach w Rzeszowie pozostają cztery osoby. – Ich stan jest dobry – dodała. Wojewoda dodała, że dotychczas potwierdzono tożsamość siedmiu z 12 ofiar; identyfikacja pozostałych pięciu osób trwa.

Kubas-Hul ostrzegła również przed oszustami, którzy dzwonią do bliskich ofiar wypadku polskiego autokaru na Węgrzech. – Osoba dzwoniąca przekazywała informację, że dana osoba nie żyje, co było nieprawdą, bo osoba ta żyła i żyje. Oferowała też różne formy ubezpieczenia. To obrzydliwe, żeby wykorzystywać tę tragedię – powiedziała.

KRÓTKO

Warszawa

Nie żyje bohaterka powstania warszawskiego

W wieku 98 lat zmarła Krystyna Kodymowska „Stokrotka", uczestniczka powstania warszawskiego – poinformował Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. W chwili wybuchu powstania w 1944 roku miała 16 lat. Jako łączniczka i sanitariuszka Sanitariatu Okręgu Warszawskiego AK „Bakcyl" rozpoczęła służbę w szpitalu przy skrzyżowaniu ulic Płockiej i Górczewskiej, gdzie pomagała rannym w walkach powstańcom.

Krosno

Śledztwo ws. pożaru skansenu w Sanoku

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. pożaru, do którego doszło w nocy z soboty na niedzielę na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Całkowicie spłonął drewniany kościół z XVII w. wraz z wyposażeniem, uszkodzone zostały też dwa budynki znajdujące się w pobliżu. Śledztwo prowadzone jest w sprawie sprowadzenia zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.

Dolnośląskie

Czujna ekspedientka wpadła na trop fałszerzy

Policjanci z Głuszycy zatrzymali pięciu mężczyzn, którzy działali w bandzie wprowadzającej do obrotu fałszywe pieniądze. Na trop afery wpadła rezolutna ekspedientka z Jedliny-Zdroju, która rozpoznała fałszywkę i zaalarmowała policję. Funkcjonariusze potwierdzili na miejscu, że nie jest to prawdziwy stuzłotowy banknot. Mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego został zatrzymany do wyjaśnienia. W sumie w sprawie zatrzymano pięć osób.

MAŁGORZATA GENCA

Polska wchodzi na pierwsze miejsce na podium, jeśli chodzi o Bałtyk, i staje się jednym z najważniejszych państw portowych, szczególnie jeśli chodzi o przeładunki kontenerowe

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl c2c70acd54

ROSJA

Potężny atak ukraińskich dronów na Moskwę. W ogniu stanął magazyn Wildberries

Grzegorz Kuczyński

Bezzałogowce ukraińskiej armii zaatakowały magazyn firmy Wildberries w pobliżu Moskwy. Na skutek ataku wybuchł pożar, który został już ugaszony – poinformował we wtorek rano gubernator obwodu moskiewskiego, Andriej Worobiow, cytowany przez agencję Reutera.

„Dziś w nocy siły obrony przeciwlotniczej odparły duży atak bezzałogowców na obwód moskiewski – nad terytorium regionu zestrzelono ponad 150 dronów" – napisał Worobiow na Telegramie. Przekazał również, że doszło do uszkodzeń budynków i elektrowni; co najmniej trzy osoby zostały ranne.

Z kolei mer Moskwy Siergiej Sobianin, cytowany przez agencję AFP, napisał w komunikatorze Telegram, że w kierunku rosyjskiej stolicy wystrzelono 620 dronów; 180 z nich miało zostać zestrzelonych nad miastem.

„Rosyjski Amazon" na celowniku

Magazyny sieci Wildberries są w ostatnich tygodniach celami ataków ukraińskich bezzałogowców. Ukraińskie siły zbrojne unieruchomiły siedem z 10 największych centrów logistycznych tej rosyjskiej platformy handlowej – poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony w Kijowie.

Najnowszy atak był wymierzony w obiekt Wildberries o powierzchni około 250 tys. mkw. w parku przemysłowym Koliedino pod Moskwą.

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca. W ocenie władz w Kijowie są one uzasadnionymi celami wojskowymi, ponieważ służą do zaopatrywania rosyjskiej armii na froncie. Na platformie Wildberries można kupić m.in. wyposażenie dla rosyjskich żołnierzy, w tym kamizelki kuloodporne i hełmy.

PAP

FOT. TATYANA MAKEYEVA/AFP/EAST NEWS

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca

ROSJA

Rosyjska fregata widziana w pobliżu niemieckiej wyspy

Grzegorz Kuczyński

Rosja wysłała w kierunku wybrzeży Niemiec na Morzu Bałtyckim fregatę Admirał Kasatonow, donosi „The Telegraph". Okręt, wyposażony w pociski manewrujące Kalibr oraz hipersoniczne Cyrkon, zdolne do przenoszenia ładunku jądrowego, został w zeszłym tygodniu zauważony u wybrzeży popularnej wśród turystów wyspy Fehmarn.

Zbudowany w 2020 roku Admirał Kasatonow jest uważany za jedną z najnowocześniejszych fregat rosyjskiej marynarki wojennej. Może nie tylko przeprowadzać ataki na duże odległości, ale także prowadzić walkę przeciw okrętom podwodnym.

FOT. MIL.RU

Fregata Admirał Kasatonow wchodzi w skład Floty Północnej. To kolejny okręt wysłany przez Rosję na Morze Bałtyckie

Okręty wojenne straszą na Bałtyku

Według informacji podanych przez brytyjską gazetę, fregata, wykorzystywana wcześniej do eskortowania rosyjskich statków towarowych na Morzu Śródziemnym i w Kanale La Manche, płynęła z wyłączonym nadajnikiem lokalizacyjnym.

Jest to już drugi rosyjski okręt wojenny, który w ciągu ostatnich tygodni trafił na Morze Bałtyckie. Pod koniec lipca wysłano tam niszczyciela Admirał Lewczenko. Podobnie jak Admirał Kasatonow, okręt ten wchodzi w skład Floty Północnej.

Admirał Kasatonow pojawił się u wybrzeży Niemiec po groźbach prezydenta Władimira Putina dotyczących rozpoczęcia przejmowania zachodnich statków w odpowiedzi na zatrzymania rosyjskich tankowców z floty cieni. 13 sierpnia oświadczył, że polecił Ministerstwu Obrony odpowiadać w ten sam sposób na „piractwo i rozbój" ze strony krajów europejskich.

– I niekoniecznie w tych akwenach, gdzie planowane są najazdy na nasze okręty i statki. Ale tam, gdzie sami uznamy to za konieczne i celowe. W dowolnym miejscu – podkreślił Putin.

Wiceprzewodniczący Rady Bezpieczeństwa Dmitrij Miedwiediew oświadczył również, że Rosja ma prawo atakować statki handlowe „nieprzyjaznych" krajów na swoich lub neutralnych wodach, jeśli podejrzewa je o przewóz ładunków „w interesie wroga".

Walka z flotą cieni

Od początku roku władze UE i Wielkiej Brytanii zatrzymały pięć tankowców należących do rosyjskiej floty cieni, wykorzystywanej do transportu ropy omijającego sankcje. 20 lipca zatrzymano statek MV South Star. Francja przechwyciła tankowce Grinch, Deyna i Tagor, ale następnie je wypuściła. Wielka Brytania od 14 czerwca przetrzymuje statek Smyrtos ze 100 tys. ton ropy na pokładzie. Ponadto w marcu Szwecja zatrzymała na Morzu Bałtyckim statek towarowy Caffa, który według danych Kijowa wywoził zboże z okupowanych terytoriów. W sierpniu Sąd Najwyższy królestwa postanowił przekazać statek Ukrainie.

Według danych władz Wielkiej Brytanii na flotę cieni, składającą się z ponad 700 statków, przypada 75% transportów rosyjskiej ropy objętej sankcjami. Stanowi ona kluczowe źródło finansowania dla Kremla, pomagając Putinowi w kontynuowaniu wojny przeciwko Ukrainie. W lipcu Unia Europejska w ramach 21. pakietu sankcji zatwierdziła mechanizm umożliwiający państwom członkowskim konfiskatę i sprzedaż rosyjskiej ropy naftowej oraz zboża ze statków floty cieniowej.

WŁOCHY

Burmistrz Como wprowadza zakaz poruszania się rowerami po centrum

Anna Nagel

Burmistrz Como postanowił zabronić ruchu rowerów w centrum miasta. Alessandro Rapinese został ostatnio potrącony przez rower elektryczny.

Mieszkańcy podzielili się w sprawie zakazu, a jego przeciwnicy zarzucili burmistrzowi, że wykorzystał swoje osobiste problemy, opracowując nowe przepisy.

Jak zauważają włoskie media, mimo krytyki burmistrz Como nie zmienia zdania.

– Zarzucano mi, że podjąłem tę decyzję, ponieważ zostałem potrącony przez rower elektryczny: oczywiście, że tak. Ludzie zachowują się na podstawie własnych doświadczeń, a ja przekonałem się na własnej skórze, co to znaczy zostać potrąconym przez tę bestie – powiedział agencji Ansa.

Alessandro Rapinese dodał, że wcześniej władze miasta postanowiły uregulować kwestię wjazdu kurierów do strefy ograniczonego ruchu.

– W połowie lipca, właśnie wtedy, gdy zarząd miejski omawiał uchwałę w tej sprawie, wyszedłem z ratusza i zostałem potrącony przez rower elektryczny. Wtedy zrozumiałem, że ze względu na bezpieczeństwo pieszych powinniśmy uregulować również wjazd rowerów elektrycznych, ale włoski kodeks drogowy nie wprowadza rozróżnienia między rowerami zwykłymi i elektrycznymi – zaznaczył.

Nowe przepisy w sprawie zakazu ruchu rowerów w centrum Como wejdą w życie we wrześniu.

PAP

FILIPINY

Dwie osoby zginęły w strzelaninie w szkole

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły w strzelaninie, do której doszło we wtorek rano w jezuickim liceum w mieście Zamboanga na południu Filipin – podały lokalne media.

Władze szkoły działającej przy uniwersytecie Ateneo de Zamboanga oraz policja potwierdziły opanowanie sytuacji.

– Obecnie potwierdzamy, że są dwie ofiary śmiertelne – oświadczył rektor uniwersytetu Ernald Andal, cytowany przez agencję Reutera. – Nie ma już aktywnych strzelców – zapewnił.

Burmistrz miasta Khymer Adan Olaso potwierdził na antenie radia DZMM, że napastnik i ofiara uczęszczali do tej samej placówki. Samorządowiec dodał, że sprawca użył m.in. broni o dużej sile rażenia. Ze wstępnych doniesień wynika, że nastolatek strzelał początkowo do nauczyciela, jednak dotychczas nie potwierdzono oficjalnie, czy pedagog został ranny. Napastnik prawdopodobnie miał przy sobie kamerę nasobną, by transmitować atak na żywo.

To druga strzelanina w filipińskich szkołach w ostatnich miesiącach. W czerwcu w placówce w mieście Tacloban zginęło troje uczniów, a około dwudziestu odniosło obrażenia w ataku przeprowadzonym przez ich rówieśników. Wtorkowy incydent w Zamboanga wydarzył się zaledwie dziesięć dni po podobnej tragedii na przedmieściach Bangkoku w Tajlandii.

PAP

eprasa.pl c2c70acd54

STRONA ZDROWIA

Za tydzień: Twarz ferrytynowa podbija sieć. Czy po wyglądzie naprawdę można rozpoznać niedobór żelaza?

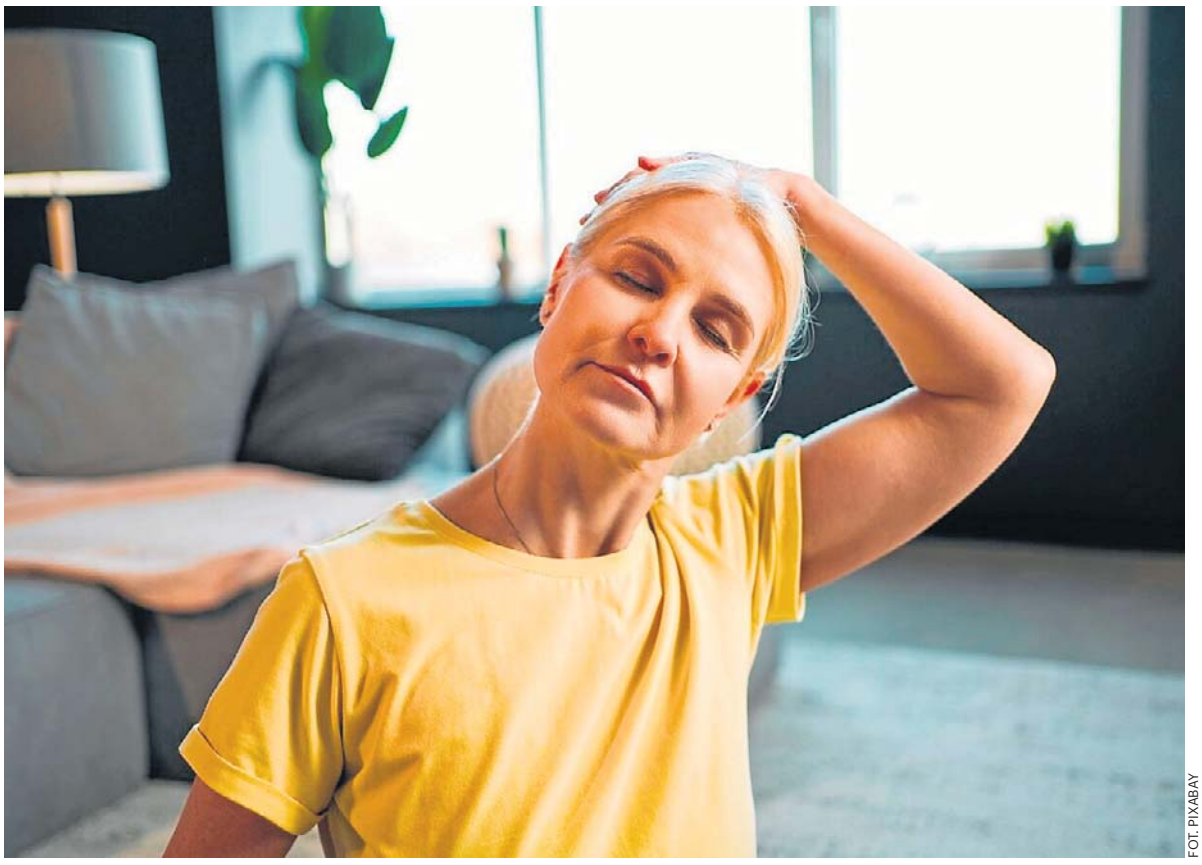
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi?

Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów i tabletów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.



FOT. PIXABAY

Jeśli często korzystasz ze smartfona, koniecznie sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta Szpitala Carolina Grupy Lux Med.

Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących zza biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

– Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała.

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień.

Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne. Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

- Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.
- Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwległego ucha.
- Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwległej stronie, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.
- Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.
- W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

- Stań prosto albo usiądź okrakiem na ławeczce, dłonie oparte między udami.
- Utrzymując nieruchomy tułów i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.
- Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane aktywności, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia.

Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

eprasa.pl c2c70acd54

STOMATOLOG RADZI

Luźna proteza zębowa. Co robić, gdy jest niestabilna, rusza się lub wypada?

Ruszająca się proteza to problem, z którym zmaga się wielu seniorów. Skutki nie ograniczają się wyłącznie do dyskomfortu

oprac. Ola Głowacka

Problemy z uzębieniem, brak zębów lub źle dopasowana proteza często przekładają się na codzienne wybory żywieniowe. To z kolei może mieć wpływ na rozwój wielu schorzeń, takich jak niedożywienie, nadwaga, otyłość, miażdżyca czy cukrzyca.

Luźna proteza. Jakie mogą być konsekwencje?

– W obu przypadkach scenariusz jest podobny: senior zaczyna unikać twardszych produktów, znacząco zawężając swoje codzienne menu. Zamiast wartościowych posiłków, na talerzu częściej pojawiają się miękkie produkty przeładowane węglowodanami prostymi, a ubogie w najważniejsze składniki odżywcze.

Rezygnują ze świeżych owoców i warzyw na rzecz łatwiejszych do pogryzienia, wysoko przetworzonych produktów. Brak funkcjonalnego uzębienia może też mieć odwrotne konsekwencje, czyli prowadzić do niedożywienia, bo osoba starsza ma obolałe dziąsła i rezygnuje z posiłku w ogóle – opisuje lek. dent. Eduard Vlasenko z Medicover Stomatologia.

Specjaliści przypominają, że proces starzenia dotyczy także zębów. Z czasem dochodzi do ścierania ich powierzchni, zmian w strukturze szkliwa, a także do ukruszeń, przemieszczeń czy chorób jamy ustnej. Dodatkowo niekorzystne nawyki, w tym palenie papierosów, mogą przyspieszać utratę uzębienia. W efekcie wraz z wiekiem liczba braków zębowych zwykle rośnie.

Dlaczego proteza traci stabilność?

Najczęściej stosowanym rozwiązaniem w przypadku rozległych braków zębowych lub całkowitego bezzębia pozostaje ruchoma proteza akrylowa. Utrzymuje się ona na tkankach miękkich jamy ustnej, czyli dziąsłach, dlatego nie zapewnia siły gryzienia porównywalnej z naturalnym uzębieniem. Z biegiem czasu jej stabilność może się dodatkowo pogarszać.

– Problemy ze stabilnością protezy akrylowej wynikają z kilku czynników. Przede wszystkim z czasem dochodzi do zaniku kości wyrostka zębodołowego, czyli kości, w której ulokowane były zęby, ale także po prostu do zużycia materiału protezy. Doraźnie pacjenci wspomagają się preparatami mocującymi w postaci pasty lub proszku lub też wykorzystują podściółki i podkładki poprawiające stabilność. Gdy zauważamy, że musimy tego używać codziennie, warto zgłosić się do protetyka na ponowne dopasowanie. Może on wykonać relining, czyli podścielenie, które poprawi komfort użytkowania – wyjaśnia stomatolog.

Jeśli w łuku zostały pojedyncze zęby, można wykonać pracę protetyczną szkieletową mocowaną klamrami, to takie metalowe haczyki, lub bezklamrową, która utrzymuje się dzięki zatrzaskom zamocowanym w koronach zębów.

Co zrobić, gdy proteza się rusza?

Eksperci podkreślają, że akrylowa proteza nie jest rozwiązaniem na całe życie. Jej maksymalny okres użytkowania szacuje się na około pięć lat. Po tym czasie materiał stopniowo się zużywa i może przestać prawidłowo spełniać swoją funkcję.

Każdego dnia proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem. To sprawia, że czasem konieczna jest wcześniejsza kontrola protetyczna lub korekta dopasowania. Duże znaczenie ma także odpowiednia higiena jamy ustnej.

Nawet osoby całkowicie pozbawione zębów nie powinny zaniedbywać codziennej higieny jamy ustnej. Stan dziąseł i błon śluzowych ma bezpośredni wpływ na komfort użytkowania protezy.

– Wbrew pozorom należyte dbanie o higienę jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na stabilność protezy. Choć w przypadku bezzębia nie próchnica jest zagrożeniem, to pojawiać się będą wszelkiego typu dolegliwości związane z tkankami miękkimi, począwszy od prozaicznych otarć czy aft, przez owrzodzenia, stany zapalne, na grzybicy kończąc, a w sytuacjach utrzymujących się wiele lat: także nowotwory. Nawracające stany zapalne nie tylko powodują przejściowy obrzęk dziąseł, ale z czasem mogą też przyspieszać zanik tkanek pod protezą. W obu przypadkach zmienia się kształt podłoża, przez co proteza przestaje być dopasowana – przestrzega ekspert Medicover Stomatologia.

FOT. FREEPIK

Proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem

FOT. GETTY IMAGES

Zatkany nos, który przez długi czas nie ustępuje? To może być poważny sygnał alarmowy

U LARYNGOLOGA

Ten pozornie błahy objaw może oznaczać nowotwór. Lekarz apeluje o czujność

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Jak ostrzega prof. Wojciech Golusiński, jednostronnie zatkany nos, który nie ustępuje mimo leczenia, może być sygnałem poważnej choroby i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

W okresie wakacyjnym zatkany nos to dla wielu z nas coś normalnego. Winą zwykle obarczamy klimatyzację, pyłki roślin lub letnie infekcje. Lekarze ostrzegają jednak, że przewlekła, jednostronna niedrożność nosa nie powinna być lekceważona.

Lekarz: to może być sygnał nowotworu

– Jest jeden objaw, którego nie możemy nigdy bagatelizować. Jeżeli zatkany nos dotyczy tylko jednej strony, jeżeli nie przechodzi mimo leczenia przeciwzapalnego, mimo stosowania kropli, należy się bezwzględnie zgłosić do lekarza – prof. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński z Polskiego Towarzystwa Nowotworów Głowy i Szyi.

Jak wyjaśnił ekspert, ten pozornie błahy objaw może świadczyć o rozwijającym się w naszym organizmie nowotworze.

– Objawy nowotworów nosa i zatok przynosowych są niecharakterystyczne, często podobne do przewlekłej alergii lub przewlekłego zapalenia zatok przynosowych, dlatego bądźmy czujni – zaapelował specjalista.

Oprócz utrzymującego się, jednostronnego zatkania nosa taki nowotwór może objawiać się także nawracającymi krwawieniami z nosa, przewlekłą wydzieliną z nosa, zaburzeniami węchu oraz bólami głowy.

U pacjentów, u których występuje zaawansowane stadium choroby, mogą pojawić się również ból i obrzęk twarzy, rozchwianie zębów, deformacja policzka, szczękościsk czy wytrzeszcz gałki ocznej. Charakterystyczne jest to, że dolegliwości często dotyczą tylko jednej strony nosa lub twarzy, co powinno skłonić do pilnej konsultacji ze specjalistą.

Do jakiego specjalisty się udać?

Jeśli obserwujesz u siebie podobne objawy, koniecznie zgłoś się do lekarza otorynolaryngologa (laryngologa).

Otolaryngolog to skrócone i uproszczone określenie lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii. Termin ten jest połączeniem łacińskich nazw narządów będących w obszarze zainteresowań tej specjalizacji: otis (ucho), larynx (krtań) i rhinos (nos). Stąd też lekarze, potocznie nazywani laryngologami, to specjaliści przeszkoleni w diagnostyce medycznej i chirurgicznej oraz leczeniu pacjentów z chorobami i zaburzeniami ucha, nosa, gardła i powiązanych z nimi narządów głowy i szyi.

Specjalista w pierwszej kolejności przeprowadzi wstępne badanie endoskopowe. W przypadku potwierdzenia zmiany niezbędna będzie dalsza diagnostyka i leczenie pod opieką poradni onkologicznej albo kliniki chirurgii głowy i szyi.

eprasa.pl c2c70acd54

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie walory zdrowotne ma nawłoć, polska mimoza?

Nawłoć, co to takiego?

Nawłoć (Solidago) to nazwa rodzaju roślin astrowatych, które należą do miododajnych i dostarczają cennych surowców leczniczych. Pochodzi ona od łacińskiego solidare lub consolidare, co oznacza wzmacnianie i przywracanie sił. Do rodzaju nawłoci zalicza się około stu gatunków, z których tylko kilka nie pochodzi z Ameryki Północnej, lecz są i rodzime, których w Europie używano od wieków. Właściwości rośliny ceniono od czasów starożytnych – wśród Germanów nawłoć uchodziła za jedno z najlepszych ziół wspomagających leczenie ran. Staropolskie nazwy głównej odmiany rośliny stosowanej w lecznictwie, czyli nawłoci pospolitej czy zwyczajnej, to m.in. złota rózga, złotnik, złote ziele, prosianowłoć, złota dziewica czy polska mimoza. Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele nawłoci, czyli złocistożółte koszyczki nawłoci wraz z liśćmi i częścią łodygi. Zbierać można je od wiosny do jesieni.

Na co pomaga nawłoć? Jakie są jej właściwości lecznicze?

Korzystny wpływ nawłoci na leczenie chorób nerek wykorzystywano w Europie już w średniowieczu, natomiast szesnastowieczny botanik Lonicerus opisał korzystne działanie trzech jej gatunków w stanach zapalnych jamy ustnej i kaszlu. Nawłoć zawdzięcza swoje cenne właściwości prozdrowotne i lecznicze obecności fitozwiązków, takich jak przeciwobrzękowe flawonoidy, przeciwzapalne glikozydy fenolowe, przeciwgrzybicze saponiny trójterpenowe i ściągające taniny, czyli inaczej garbniki. Ziele nawłoci ma udowodnione właściwości: moczopędne, antybakteryjne, przeciwgrzybicze, rozkurczowe na mięśnie gładkie narządów moczowo-płciowych, przeciwzapalne, przeciwbólowe, ściągające i zmniejszające obrzęk śluzówki, wzmacniające i uszczelniające naczynia krwionośne, przeciwbiegunkowe.

Co zawiera nawłoć?

Nawłoć obfituje w związki biologicznie czynne, zwłaszcza antyoksydanty i składniki mineralne. Z przeciwutleniaczy zawiera m.in. silnie działające flawonoidy (m.in. rutynę, pochodne kwercetyny czy kemferolu), glikozydy fenolowe takie jak lejokarpozyd, saponiny, taniny, należące do karotenoidów żółte barwniki – ksantofile, a także pochodne kwasu kawowego czy lotne związki olejku eterycznego. Ważnym składnikiem nawłoci są też polisacharydy z grupy fruktanów, które wspierają równowagę mikroflory jelitowej i układ odpornościowy. Związki te, należące do błonnika rozpuszczalnego w wodzie, występują też w innych ziołach.

Jak stosować nawłoć?

Zastosowanie nawłoci obejmuje podanie doustne oraz działanie zewnętrzne, przy czym niepożądane efekty jej używania nie zostały dokładnie poznane. Dzienna dawka to na ogół 6-12 g kwitnącego ziela dziennie. Przy stosowaniu wewnętrznym nawłoci należy zwiększyć spożycie płynów, ponieważ zioło to ma silne działanie moczopędne. Nawłoć stosuje się do przepłukiwania układu moczowego w przypadku jego zapalenia, a także w prewencji kamic. Według opinii Europejskiej Agencji Leków (EMA) nawłoć ma potencjalne zastosowanie wspomagające leczenie infekcji układu moczowego wraz z tradycyjnymi farmaceutykami, takimi jak antybiotyki. Badania wskazują na zwiększoną skuteczność leczenia infekcji moczowych wraz z innymi ziołami, m.in. skrzypem lekarskim oraz jagodami jałowca.

Przepis na miód z nawłoci

FOT. 123RF

Składniki: 1/2 szkl. świeżego ziela nawłoci w małych kawałkach lub 1/2 szkl. suszonego, 2 szkl. płynnego jasnego miodu, np. wielokwiatowego. Przygotowanie: Wrzuć ziele nawłoci do słoika i zalej miodem, po czym usuń pęcherzyki powietrza za pomocą czystego drewnianego patyczka, np. do szaszłyków czy pałeczki do ryżu, ew. łyżki. Zakręć słoik i postaw na oknie na 4 tygodnie, gdzie będzie poddany działaniu światła słonecznego, przy czym słoik codziennie odwracaj, by zioła były stale pokryte miodem. Przecedź przez drobne sitko do wyparzonego słoika, wyciskając go z ziół za pomocą łyżki – z czasem powinien stać się bardziej płynny, jeśli jednak będzie za gęsty, wstaw słoik na pewien czas do kąpieli wodnej, ale nie podgrzewaj za bardzo. Przechowuj w lodówce do 3 miesięcy. **Oprac. Anna Rokicka-Żuk**

DIETA

Podczas upałów ważna jest nie tylko woda. Jedzmy też produkty, które nawadniają

Większość Polaków nie przyjmuje zalecanej dawki wody 2-2,5 litrów na dobę. Ponad 10 proc. z nas nie pije wody w ogóle. A właściwe nawodnienie jest niezbędne dla organizmu. Co uwzględnić w diecie na gorące dni?

oprac. Dorota Mariańska

Odpowiednie nawodnienie jest jednym z elementów zdrowego żywienia, a skutki odwodnienia mogą być dotkliwe. Objawy to m.in. zaburzenia trawienia, zmęczenie, senność, problemy z koncentracją.

Szczególnie narażone na odwodnienie są dzieci i osoby starsze. Organizm dziecka zawiera więcej płynów niż u osób dorosłych. U niemowląt może szybko dojść do odwodnienia na skutek działania za wysokiej temperatury, biegunek czy nieodpowiedniego żywienia. Małe dzieci mogą mieć trudności w wyrażaniu pragnienia. Z kolei osoby starsze mają zaburzone odczuwanie pragnienia.

FOT. PIXABAY

Soczysty arbuz może być znakomitą przekąską podczas upalnych dni. Zawiera nie tylko mnóstwo wody, ale także elektrolity

Woda przede wszystkim, ale nie tylko. Ile szklanek wody pić dziennie?

Zalecane dzienne spożycie wody dla dorosłego człowieka wynosi od 2 do 2,5 litra, czyli około 8-10 szklanek, przy czym zapotrzebowanie zależy od kilku czynników, m.in. stylu życia, rodzaju diety, temperatury powietrza.

Zapotrzebowanie na wodę wzrasta m.in. u kobiet w ciąży i karmiących (2,3–2,7 l dziennie), a także przy wysokiej temperaturze otoczenia, wzmożonej aktywności fizycznej, gorączce, stomiach czy diecie bogatej w błonnik i kalorie.

Głównym źródłem nawodnienia powinna być czysta woda, ale bilans płynów uzupełniają też warzywa, owoce, koktajle, zupy oraz niesłodzone napoje mleczne. Eksperci obalają również popularny mit dotyczący kawy i herbaty – umiarkowane ich spożycie (do 4 filiżanek kawy dziennie) nie prowadzi do odwodnienia.

W upały najlepszym wyborem jest woda niegazowana i pozbawiona cukru, którą warto urozmaicić naturalnymi dodatkami, takimi jak plasterki cytryny, pomarańczy, imbir czy świeża mięta. Doskonałym wsparciem bilansu płynów są także soczyste warzywa i owoce, zwłaszcza arbuzy, ogórki oraz truskawki. Należy unikać napojów słodzonych i gazowanych, gdyż zamiast gasić pragnienie, jedynie je potęgują.

Podczas fal upałów kluczowe jest regularne sięganie po wodę, zanim pojawi się uczucie pragnienia, które stanowi już pierwszy sygnał odwodnienia.

Jaka dieta na upały?

- Najczęściej podczas fali upałów pierwszą rzeczą, którą zauważamy, jest spadek apetytu, co może prowadzić do mniejszego spożycia pożywienia" – mówi Sejal Jacob, członkini Nutritionist Resource i zarejestrowana dietetyczka.

– Wielu z nas bardziej ciągnie do płynów, co jest naturalnym mechanizmem organizmu sygnalizującym, że musisz pozostać nawodniony.

Dlatego podczas fali upałów ważne jest, aby poza wodą dbać także o odpowiednie jedzenie.

- Kiedy mówimy o nawodnieniu, nie chodzi tylko o to, co pijemy, ponieważ istnieje wiele owoców, warzyw i innych produktów bogatych w wodę, które również mogą pomóc nam pozostać nawodnionymi – mówi Jacob.

Chodzi o to, by wybierać produkty, które są łatwe do jedzenia i trawienia, gdy apetyt jest obniżony, a jednocześnie pomagają utrzymać nawodnienie.

Chcemy też mieć pewność, że w czasie fali upałów nadal dostarczamy sobie niezbędnych składników odżywczych i że nasza dieta pozostaje odpowiednio zbilansowana pod względem wartości odżywczych.

Oto kilka produktów, które warto rozważyć, dodając do swojej listy zakupów gdy trwa fala upałów.

● Arbuz pomaga w nawodnieniu, ponieważ ma bardzo wysoką zawartość wody – ponad 90 proc. Jest dobrym źródłem witaminy C i zawiera także trochę witaminy A, a do tego dostarcza elektrolitów, takich jak potas.

● Pomidory są bardzo bogate w wodę, więc stanowią bardzo lekkie, orzeźwiające jedzenie, które naprawdę może pomóc w nawodnieniu.

Zawierają likopen – jeden z przeciwutleniaczy, który nadaje im czerwony kolor, a oprócz tego mają w sobie również trochę witaminy C, witaminy A, witaminy K, potasu i niewielkie ilości folianów. Są także dobrym źródłem błonnika.

● Jogurt również jest produktem bardzo bogatym w wodę.

Istnieje wiele różnych rodzajów jogurtów, z różnymi profilami dodanych witamin, często wzbogacanych wapniem lub żelazem, ale nie trzeba wybierać bardzo wyszukanych.

Zwykły jogurt grecki zawierający żywe kultury bakterii, które mają działanie probiotyczne, jest jak najbardziej w porządku.

eprasa.pl c2c70acd54

PUPIL ROKU 2026

Dzięki nim pupile są zdrowe, zadbane i szczęśliwe!

(ka)

Każdy opiekun słodkiego czworonoga, przyjaznego gada, małego płaza czy kolorowego ptaka wie, że troska o pupila nie kończy się na codziennym karmieniu, spacerze czy sprzątaniu klatki. Czasem potrzebna jest pomoc specjalisty - gdy zwierzak choruje, gdy sierść zakrywa mu oczy albo zaczyna być niesforny. W takich sytuacjach z pomocą przychodzą ludzie, którzy na co dzień pracują ze zwierzętami - ludzie, który rozumieją ich potrzeby. Pies nagle zaczyna szczekać bez powodu. Kot drapie meble i nie daje się dotknąć. Papuga przestaje śpiewać, a długowłosy pupil nie pozwala rozczesać swojej sierści. W takich sytuacjach sama miłość do zwierzęcia czasem nie wystarcza. Potrzebny jest ktoś, kto potrafi zrozumieć problem i wie, jak pomóc.

Weterynarz dba o zdrowie, behawiorysta pomaga zrozumieć zachowanie, trener uczy zwierzę i jego opiekuna lepszej komunikacji, a groomer troszczy się o komfort i wygląd pupila. Choć każdy z tych zawodów wymaga innych umiejętności, łączy je jedno - praca z żywymi, czującymi stworzeniami, które nie potrafią powiedzieć, co im dolega. Weterynarz niejednokrotnie musi działać szybko, by uratować zdrowie, a nawet życie zwierzęcia. Behawiorysta pomaga wtedy, gdy za trudnym zachowaniem kryje się lęk, stres albo niezaspokojone potrzeby. Dobry trener nie tylko uczy psa komend, ale przede wszystkim pomaga opiekunowi lepiej się z nim porozumieć. Groomer z kolei wie, że pielęgnacja to coś więcej niż lśniąca sierść czy krótkie pazury. To także wygoda, bezpieczeństwo i spokój podczas każdego zabiegu.

W poprzednich publikacjach poznawaliśmy historie wyjątkowej więzi między zwierzętami a ich opiekunami. Tym razem chcemy spojrzeć na tę relację z drugiej strony. - Bo za chwilą, w której pies znów spokojnie wychodzi na spacer, kot przychodzi się łasić, papuga zaczyna śpiewać, a pupil bez lęku pozwala się pielęgnować, często stoi ktoś, kto wiedział, jak mu pomóc. Czasem wystarczy właściwa diagnoza. Innym razem potrzebna jest praca nad zachowaniem, cierpliwość podczas treningu albo odpowiednia pielęgnacja. Niezależnie od tego, z jakim problemem przychodzi opiekun, najważniejsze jest jedno - żeby jego zwierzę czuło się dobrze i bezpiecznie - mówi Katarzyna Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku. Dlatego dziś chcemy przedstawić ludzi, którzy każdego dnia robią coś ważnego dla naszych zwierząt.

Poznajmy więc specjalistów, których wiedza i doświadczenie mają realny wpływ na zdrowie, zachowanie i komfort pupili. To opowieści o ludziach, którzy troską pomagają zwierzętom wracać do zdrowia, odzyskiwać spokój i znów cieszyć się tym, co najprostsze.

GROOMER

Katarzyna Kowal,
Salon Groomerski Puppy Love, Kostrzyn nad Odrą

- Praca groomerki nauczyła mnie przede wszystkim cierpliwości, pokory i uważności. Każdy pies jest inny, ma swój charakter, doświadczenia i sposób komunikacji. Zrozumiałam, jak ważne jest budowanie zaufania i dostosowanie się do potrzeb każdego zwierzaka, zamiast oczekiwania, że to on dostosuje się do mnie. Dzięki codziennemu kontaktowi ze zwierzętami nauczyłam się dostrzegać ich emocje i szanować ich granice. Wiem, że spokojne podejście, delikatność i empatia potrafią zdziałać więcej niż pośpiech czy presja. To zmieniło również moje spojrzenie na relacje między ludźmi a zwierzętami - mówi pani Katarzyna.

Największą satysfakcję daje jej moment, kiedy pies, który na początku był zestresowany, wychodzi z salonu spokojny, zadbany i z merdającym ogonem. To utwierdza ją w przekonaniu, że wybrała właściwy zawód, który wykonuje z ogromną pasją i sercem i oddaniem.

WETERYNARZ

Milena Filipek,
Przychodnia dla Zwierząt ESTAKADA, Nowa Sól

Milena Filipek jest lekarką i współwłaścicielką Przychodni dla Zwierząt ESTAKADA w Nowej Soli. A przy tym ulubienicą swoich czworonożnych pacjentów, do których zawsze pochodzi z sercem i prawdziwym zaangażowaniem.

Nasza nominowana do tytułu Weterynarza Roku ukończyła studia na Wydziale Medycyny Weterynaryjnej w Warszawie. Po studiach wróciła do swojego rodzinnego miasta i tutaj oferuje swoją pomoc tym, którzy potrzebują wsparcia. Jej podejście sprawia, że w gabinecie równie ważne, jak trafna diagnoza i skuteczne leczenie są spokój pacjenta oraz zaufanie jego opiekuna. Stawia przy tym na ciągły rozwój, interesuje się nowinkami w świecie weterynarii i wciąż uaktualnia i poszerza swoją wiedzę, aby proponować swoim małym pacjentom jak najlepsze rozwiązania. Jest pasjonatką zwierząt, ma z nimi kontakt zarówno w pracy, jak i w domu.

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT

Pola Kałek,
Wioska Psich Ciotek, Siodło

Jej misja jest jasna i prosta - chce pomagać psom i ich właścicielom wieść życie przyjemne, pełne zrozumienia, poprawnej komunikacji i naprawdę „wspólne". Wybiera psie maniery i savoir-vivre ponad sztywne komendy. Uważa bowiem, że życie z psem to nie tylko trzy spacery w ciągu dnia. Jest wiele czynności, które możemy wykonywać wraz z czworonożnym przyjacielem, bo to nasi najlepsi towarzysze.

Behawioryzm i kognitywistyka zwierząt od zawsze były dla niej więcej niż pasją - były początkiem, kiedy to odnajdywała wspólny język jako małe dziecko, biegające wśród bokserów. To był jej pierwszy w pełni zrozumiany język. Dzięki tej pasji pani Pola wraz z grupą kobiet o podobnych wartościach i wykwalifikowanymi w różnych dziedzinach kynologii stworzyły projekt na miarę marzeń - Wioskę Psich Ciotek. Miejsce o holistycznym podejściu, gdzie zwracają uwagę na każdy najmniejszy szczegół i niuans.

Groomer Roku

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

Sklep Zoologiczny Roku

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

Weterynarz Roku

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

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Pola Kałek,** Wioska Psich Ciotek, Siodło
2. **Marcin Dominiak,** Psia Edukacja, Zielona Góra
3. **Barbara Wołk,** WHOA Wołk Horsemanship Oasis, Białczyk

Czytaj więcej o akcji na gazetalubuska.pl/pupil

eprasa.pl c2c70acd54

PROGRAMOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Mine obraża się na babcię za zabranie zdjęcia rodziny, lecz po przeprosinach godzi się z nią i pozwala jej zatrzymać fotografię. Ayfer pociesza Meltem, przekonując ją, by nie rezygnowała z Buraka, natomiast Burak wyjaśnia Meltem, że zawsze traktował ją wyłącznie jak przyjaciółkę. Halil bezskutecznie ponagla Remziego w poszukiwaniach Tahsina i Pakize. Munevver zgadza się, by Mine zaczęła wychodzić z Suzan na spacery, a Halil przyznaje Burakowi, że coraz trudniej znosi ukrywanie prawdy przed szefową.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Salvador i Vera podejrzewają, że Lope wpadł w poważne tarapaty. Choć sam nie chce nic mówić, wszystko wskazuje właśnie na to. Lorenzo wypytuje natomiast Alonsa o Maríę Antonię. Hrabia de Ayala zdobywa się na hojny gest i daje Martinie w prezencie diamentowy naszyjnik. Konflikt Virtudes z Simoną i Candelą ponownie się zaostrza. Służba postanawia urządzić w La Promesie dyskretne czuwanie ku czci donii Pii.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Julka nie wraca do domu na noc, a roztrzęsiony Igor bezskutecznie wydzwania do niej. Nowak dopada Leona i zmusza go, by ściągnął do siebie Julię. Gdy to się udaje, ojciec siłą zaciąga dziewczynę do domu. Widzi, że jest naćpana i znajduje w jej torbie narkotyki. Ostrowski radzi Igorowi szukać ośrodka odwykowego. Słysząc to Julka krzyczy, że się zabije. Nowak jest przerażony... Agnieszka chce pomóc Tomkowi i innym chłopakom. W tym celu próbuje załatwić trenera koszykówki dla ośrodka poprawczego, ale żadna z fundacji nie dysponuje takimi środkami. Olszewska nie chce się poddać i proponuje mężowi, żeby sami założyli fundację i pomogli chłopcom. Ryszard jednak uważa, że to strata czasu i pieniędzy. Agnieszka obraża się na męża! W międzyczasie Juliusz podejmuje decyzję: zamierza powiedzieć profesor Agier prawdę – że jest jej... Januszem z internetu. Rezygnuje jednak, gdy słyszy od ukochanej, że dziś umówiona jest na randkę z mężczyzną, którego poznała podczas konferencji medycznej. Juliusz skutecznie ukrywa rozczarowanie. Jako były szpieg od razu obmyśla plan zlikwidowania nowego absztyfikanta Krystyny.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz jest przekonany, że Nana odwzajemnia jego uczucia i postanawia dokończyć przerwaną rozmowę. Aynur otrzymuje kwiaty i zaproszenie na kolację od Kvanca, lecz mimo nacisków Adalet nie potrafi zapomnieć o Sinanie. Sinan również wybiera się na romantyczną kolację z Ezgi, choć myśli tylko o Aynur. Mert wyznaje Nanie, że od dawna kocha Nazli. Yusuf po chorobie wraca do szkoły. Poyraz ponownie próbuje porozmawiać z Naną, lecz ta znów ucieka przed konfrontacją.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya nie jest w stanie być obojętna na los Yoncy. Namawia Cemila, by przyjąć pod dach młodą kobietę wraz z jej dzieckiem. Ten pomysł niespecjalnie się Cemilowi podoba, ale jeszcze mniej podoba mu się perspektywa życia z obrażoną i rozczarowaną Deryą... Sinem wygarnia Melihowi, co o nim myśli. Tymczasem Engin zaprasza rodzinę Devegliolu na odczytanie listu zmarłej Yasemin. Beyza boi się, że Yasemin zza grobu zdradzi jej tajemnicę i zrujnuje wszystko.

G. 18:25

Akacjowa 38

TVP 1

Blanca i Diego nie mają szczęścia... Gdy planują odebrać Moisesa ze szpitala, stan chłopca ponownie się pogarsza. Malca znów zaczyna nękać wysoka gorączka. W międzyczasie Lolita zdobywa się na owagę i przyznaje się Antonitowi, że uszkodziła jego wynalazek. Samozwańczy wynalazca ani myśli poddawać się z powodu tak trywialnych przeszkód. Zamiast zrezygnować z pomysłu i załamać ręce, Antonito rozpoczyna prace nad udoskonaleniem wycieraczek samochodowych. Poświęca im całą swoją uwagę i dostępny czas. Z kolei El Pena postanawia samodzielnie spłacić dług wobec don Felipe. Łatwo nie będzie, ale jest zdeterminowany, by wyrównać rachunki do ostatniego grosza. Lucia dowiaduje się, że niejaki markiz Valmez uwzględnił ją w testamencie zapisując jej comiesięczną rentę w wysokości tysiąca peset.

eprasa.pl c2c70acd54

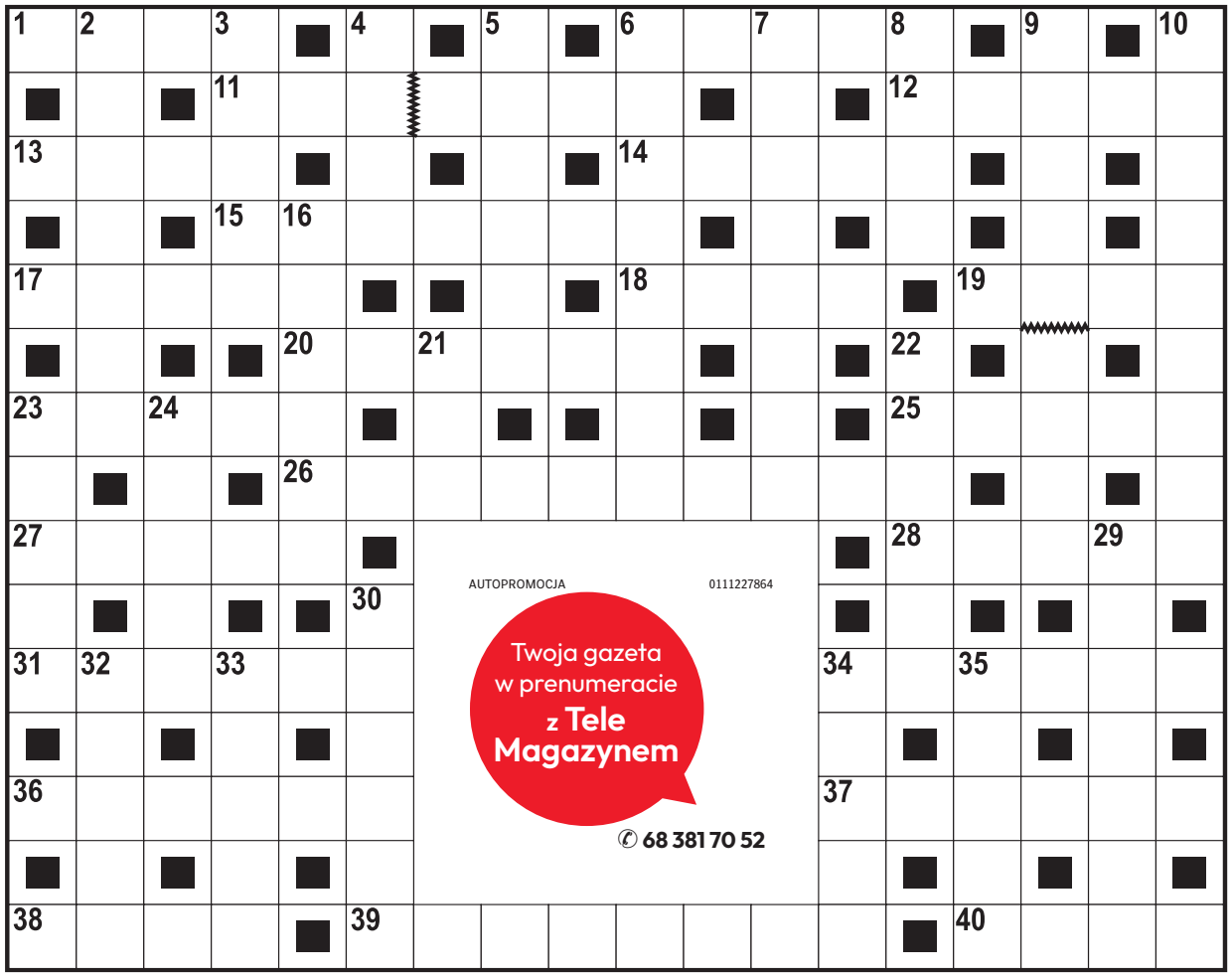
KRZYŻÓWKA NR 127

Poziomo:

1) kartka wrzucona do urny,
6) przywódca sekty chasydów,
11) istota, która przynosi zło, kusi człowieka,
12) zawiadomienie o wysłaniu paczki,
13) krzywa płaska, kształtem zbliżona do elipsy,
14) kolejny szczebel w karierze,
15) skład broni, zbrojownia,
17) pszenica o kłującym kłosie,
18) niezbędny do oddychania,
19) palestyńskie miasto nad Morzem Śródziemnym,
20) japoński producent samochodów osobowych,
23) ptak drapieżny z rodziny sokołowatych,
25) cesarz rzymski podejrzewany o podpalenie Rzymu,
26) podróż z przyczepą kempingową,
27) obszerne okrycie wierzchnie z peleryną,
28) leczniczy wyciąg wodny z ziół,
31) zarys przedmiotu, szkic,
34) wyrósł z brzydkiego kaczątka,
36) na czele spółdzielni,
37) odgłos pracy silnika,
38) rzymski bóg wojny,
39) „… braci”, amerykański serial wojenny,
40) drobny skorupiak arktyczny.

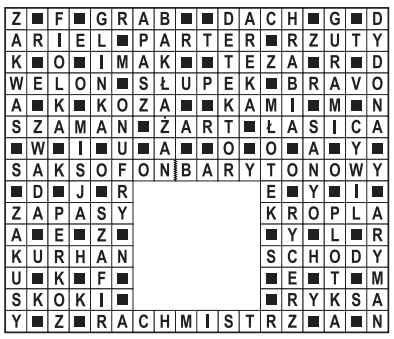
Pionowo:

2) miejsce odwiedzane przez rybaków,
3) … Orlich Gniazd, biegnie z Krakowa do Częstochowy,
4) laska – atrybut Dionizosa,
5) miejsce pracy boga Hefajstosa,
6) dodatkowa praca, ale mało ambitna,
7) małe, okrągłe cukierki,
8) nakrycie głowy budowlańca,
9) panowanie nad sobą, samokontrola,
10) pracuje na polu podczas żniw,
16) ptak inaczej nazywany rudzikiem,
21) gęsty, wiekowy las iglasty,
22) wełna królików lub kóz,
23) naczynie na herbatę,
24) tytuł niższy od hrabiego,
29) trele-morele, banialuki,
30) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
32) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
33) woreczek na miedziaki, kabza,
34) mebel dla rezerwowych,
35) popularna zabawa dziecięca.

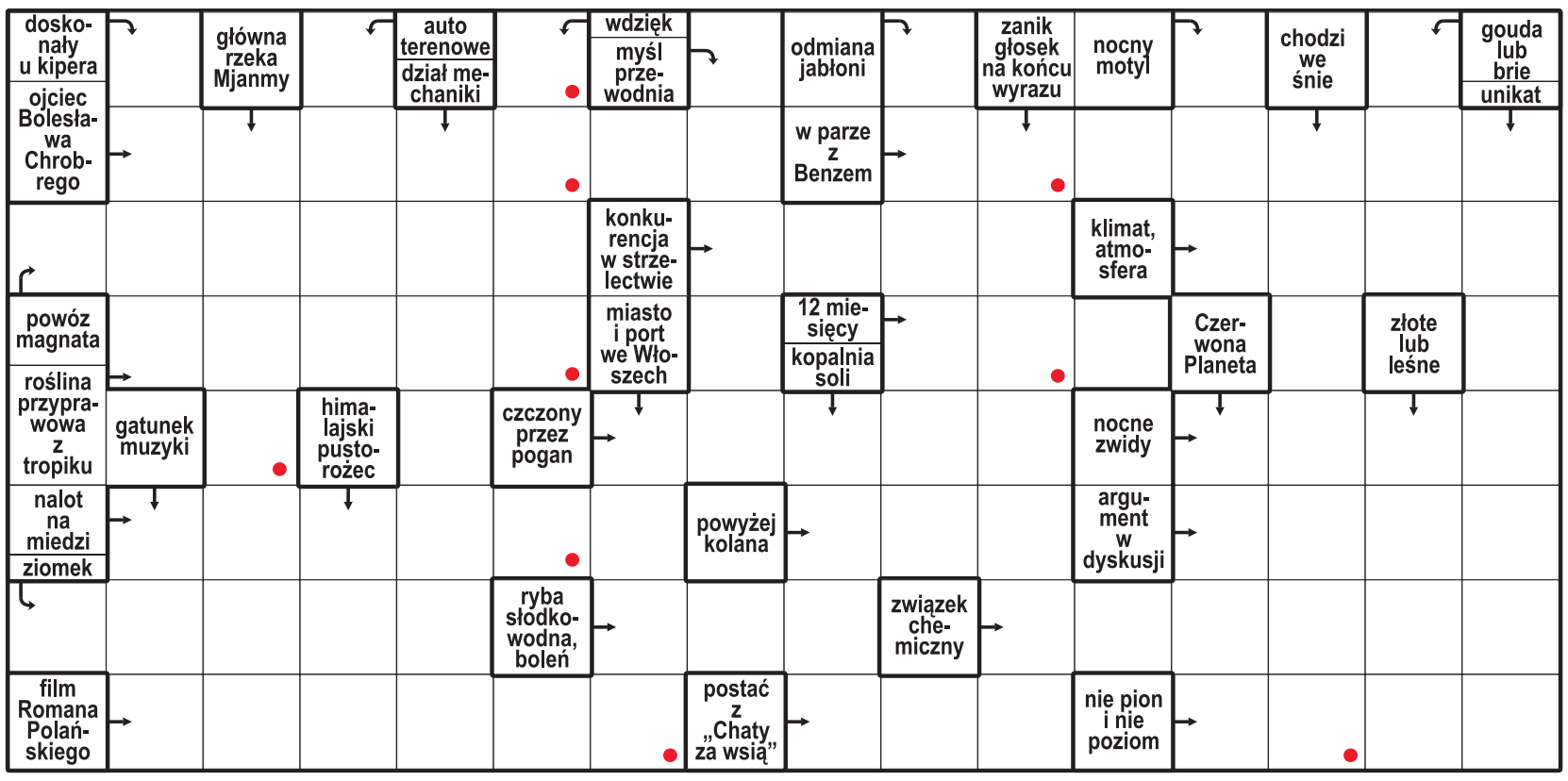


AUTOPROMOCJA 0111227864
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 68 381 70 52

ROZWIĄZANIE NR 126



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: CZAROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz bez pośpiechu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże Ci rozwiązać ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi znaleźć czas na odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawe spotkanie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że otworzysz nowe drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie ignorować przeczuć.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że to dobry dzień, by pokazać swój talent.

Rak (22.06 - 22.07)
Cierpliwość pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na środę radzi wieczorem odłożyć obowiązki.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja spotkaniom. Horoskop dzienny wróży, że szczerość pomoże Ci odzyskać harmonię w relacjach.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj przeczuciom, szczególnie przy decyzjach. Horoskop na dziś mówi, że czeka Cię niespodzianka.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa propozycja może zmienić Twoje plany. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie przejmować się drobnymi przeszkodami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może przynieść Ci korzyści. Horoskop na dziś radzi zaufać własnemu zdaniu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Potrzebujesz spokoju i przestrzeni. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

eprasa.pl c2c70acd54

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

DROBNE

Zdrowie

INNE

UZDRAWIANIE tel. 512 594 490

Usługi

MONTAŻOWE

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

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

Matrymonialne

PANA 60+ do towarzystwa. SMS 511 485 604

REKLAMA 0011568157

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o pierwszym przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż:

Lokalu mieszkalnego nr 2 położonego w Międzyrzeczu przy ul. 30 Stycznia 14, wraz ze sprzedażą udziału wynoszącego 37/100 w nieruchomości wspólnej, stanowiącego grunt (działka nr 283/10, obręb 0001 Międzyrzecz, dla której Sąd Rejonowy w Międzyrzeczu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **GW1M/00026624/8**) oraz części budynku i urządzenia, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli.
Cena wywoławcza nieruchomości brutto wynosi: **340.000,00 zł**, w tym:
Cena gruntu: 7.766,64 zł, cena lokalu: 332.235,75 zł
Wysokość wadium: **34.000,00 zł**
Przetarg odbędzie się **w dniu 6 października 2026 r. o godz. 10:00** w Sali Ślubów Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, ul. Rynek 1 (budynek Ratusza parter).
Wadium w podanej wysokości należy wpłacić na konto Gminy nr **06 2030 0045 1110 0000 0131 3280** w BNP PARIBAS BANK POLSKA S.A. **do dnia 30 września 2026 r.** – **liczy się data wpływu na rachunek bankowy.** W tytule przelewu należy podać adres lokalu, oraz imię i nazwisko osoby przystępującej do przetargu.
Lokalu mieszkalnego nr 1 położonego w Międzyrzeczu przy ul. Mieszka I 78B, wraz ze sprzedażą udziału wynoszącego 9/100 w nieruchomości wspólnej, stanowiącego grunt (działka nr 616/3, obręb 0002 Międzyrzecz, dla której Sąd Rejonowy w Międzyrzeczu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **GW1M/00020037/4**) oraz części budynku i urządzenia, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli.
Cena wywoławcza nieruchomości brutto wynosi: **118.000,00 zł**, w tym:
Cena gruntu: 4.758,15 zł, cena lokalu: 113.241,85 zł
Wysokość wadium: **11.800,00 zł**
Przetarg odbędzie się **w dniu 6 października 2026 r. o godz. 11:00** w Sali Ślubów Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, ul. Rynek 1 (budynek Ratusza parter).
Wadium w podanej wysokości należy wpłacić na konto Gminy nr **06 2030 0045 1110 0000 0131 3280** w BNP PARIBAS BANK POLSKA S.A. **do dnia 30 września 2026 r.** – **liczy się data wpływu na rachunek bankowy.** W tytule przelewu należy podać adres lokalu, oraz imię i nazwisko osoby przystępującej do przetargu.
Ogłoszenia o pierwszym przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż ww. nieruchomości wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu w budynku Ratusza (ul. Rynek 1 w Międzyrzeczu) oraz zamieszczono je na stronie internetowej Gminy Międzyrzecz: www.bip.miedzyrzecz.pl i www.miedzyrzecz.pl Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Mieniem Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, tel. 95 742 69 77.

REKLAMA 0011570037

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Burmistrz Otynia ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej, stanowiącej własność Gminy Otyń.

1. Lokalizacja i oznaczenie nieruchomości wg danych z rejestru gruntów:

Oznaczenie ewidencyjne	Obręb	Termin zagospodarowania	Cena wywoławcza nieruchomości	Wadium
Działka nr **154/9 o** pow. **0,0969 ha** Użytek: **RV** – grunty orne KW nr **ZG1N/00062723/1,** dział III i IV- wolny od wpisów	Konradowo	brak	108 000,00 zł + 23% VAT	11 000,00 zł
Działka nr **154/10 o** pow. **0,0969 ha** Użytek: **RV** – grunty orne KW nr **ZG1N/00062723/1,** dział III i IV- wolny od wpisów	Konradowo	brak	108 000,00 zł + 23% VAT	11 000,00 zł
Działka nr **154/11 o** pow. **0,0970 ha** Użytek: **RV** – grunty orne KW nr **ZG1N/00062723/1,** dział III i IV- wolny od wpisów	Konradowo	brak	108 000,00 zł + 23% VAT	11 000,00 zł
Działka nr **297 o** pow. **0,1037 ha** Użytek: **RVI** – grunty orne KW nr **ZG1N/00062723/1,** dział III i IV- wolny od wpisów	Konradowo	brak	115 000,00 zł + 23% VAT	12 000,00 zł
Działka nr **296 o** pow. **0,1079 ha** Użytek: **RV, RVI** – grunty orne KW nr **ZG1N/00062723/1,** dział III i IV- wolny od wpisów	Konradowo	brak	120 000,00 zł + 23% VAT	12 000,00 zł

2. Opis nieruchomości i przeznaczenie w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego:
Działki nr 154/9, 154/10 i 154/11 położone są w peryferyjnej części miejscowości pośród terenów częściowo zabudowanych, niezabudowanych i użytkowanych rolniczo. Dostęp do działek z nieurządzonej drogi gminnej, ul. Makowej. Kształt działek dość regularny, teren płaski. Działki nieuzbrojone w infrastrukturę techniczną, istnieje możliwość podłączenia się do sieci wodociągowej, kanalizacyjnej, elektrycznej i gazowej (sieć kanalizacyjna. i wodociągowa bezpośrednio w ul. Makowej). Działki 297 i 296 położone są w centralnej części obszaru zabudowanego miejscowości. Kształt działek dość regularny, teren płaski. Działki nieuzbrojone w infrastrukturę techniczną, istnieje możliwość podłączenia się do sieci wodociągowej, kanalizacyjnej, elektrycznej i gazowej. Dostęp do działki 297 z nieurządzonej drogi gminnej ul. Chabrowej. Dostęp do działki 296 z nieurządzonej drogi gminnej ul. Makowej przed drogę wewnętrzną oznaczoną nr ew. 295/4. Zgodnie z Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego wsi Konradowo i Otyń (część) uchwalonym przez Radę Miejską Otyń uchwałą Nr LI.68.2022 z dnia 27 października 2022 r. działki 154/9, 154/10 i 154/11 przeznaczone są pod tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej, symbol - 10MN, działki 297 i 296 przeznaczone są pod tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej, symbol - 11MN. Ww. nieruchomości sprzedawane są zgodnie z wypisem i wyrysem z rejestru gruntów wydanym przez Starostwo Powiatowe w Nowej Soli.

Przetarg odbędzie się dnia 23 września 2026 r. o godz. 10.00 w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Otyniu.

Osoba przystępująca do przetargu, powinna wpłacić wadium w pieniądzu, w wysokości przypisanej do działki na konto bankowe - Bank Spółdzielczy w Nowej Soli nr 66 9674 0006 0000 0000 0680 0013 z zastrzeżeniem, iż **wpłata powinna być uznana na rachunku gminy najpóźniej w dniu 18 września 2026 r. (w tytule wpłaty należy wpisać Wadium – sprzedaż działki nr…. Obręb Konradowo, imię i nazwisko). Jeśli nieruchomość ma być przedmiotem nabycia współmałżonków wadium wpłacone musi być przez oboje małżonków.**
Pełny tekst ogłoszenia o przetargu podaje się do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Otyniu, opublikowanie w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie Urzędu. Szczegółowe informacje o nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Otyniu, pokój nr 7, tel. 68 355 94 03.

REKLAMA 0011569510

OBWIESZCZENIE STAROSTY STRZELECKO-DREZDENECKIEGO

Działając na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 311), w związku z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 1691),

z a w i a d a m i a m

że w dniu 14 sierpnia 2026 r., na wniosek Burmistrza Gminy Drezdenko, ul. Warszawska 1, 66-530 Drezdenko, wydana została decyzja nr 2/2026 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej o nazwie: **„Rozbudowa drogi ul. Plac Sportowy i ul. Rzemieślnicza w miejscowości Drezdenko”,** przewidzianej do realizacji na nieruchomościach przeznaczonych:

– pod inwestycję drogową (ul. Plac Sportowy), działki o nr ewidencyjnych: 116/3, 115/1, 113, 114, 103/17, 103/19, 103/5, 103/15, 122/1, 123, **115/7** (115/2), **115/8** (115/2), **103/23** (103/18), **103/21** (103/20) w obrębie ewidencyjnym 0002 Radowo, jednostka ewidencyjna Drezdenko;
– pod inwestycję drogową (ul. Rzemieślnicza), działki o nr ewidencyjnych: 219/7, **214/4** (214/3), **217/7** (217/3), **217/5** (217/1) w obrębie ewidencyjnym 0002 Radowo, jednostka ewidencyjna Drezdenko;
– podlegających stwierdzeniu obowiązku przebudowy innych dróg publicznych z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. g, działki o nr ewidencyjnych: 135/2 w obrębie ewidencyjnym 0002 Radowo, jednostka ewidencyjna Drezdenko.

Działki przeznaczone pod inwestycję powstałe w wyniku podziału wpisano pogrubioną czcionką, w nawiasach podano numery działek przed podziałem.

Jednocześnie zawiadamiam wszystkich zainteresowanych o możliwości zapoznania się z treścią dokumentacji sprawy w siedzibie Starosty Strzelecko-Drezdeneckiego, ul. Ks. St. Wyszyńskiego 7, 66-500 Strzelce Kraj., w Wydziale Gospodarki Przestrzennej, pokój 215, w godz. pn. 7^{00}-17^{00}, wt. – czw. 7^{30}-15^{30}, pt. 7^{30}-13^{30} w terminie 14 dni od dnia ukazania się ogłoszenia.

REKLAMA 0011568926

BURMISTRZ GMINY I MIASTA NOWE MIASTECZKO

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

REKLAMA 0011568952

ZAWIADOMIENIE BURMISTRZA ŁĘKNICY

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) Burmistrz Łęknicy informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łęknicy przy ul. Żurawskiej nr 1 w dniu 17.08.2026 r. został wywieszony **wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Łęknica przeznaczonych do dzierżawy lub najmu w drodze bezprzetargowej.**

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl c2c70acd54

PIŁKA NOŻNA

Tymoteusz Puchacz u bram Ligi Mistrzów. Gra o marzenia

Jakub Jabłoński

Tymoteusz Puchacz, niesiony niezwykłym wsparciem żony Oliwii, zagra w pierwszym meczu o awans do fazy ligowej Ligi Mistrzów. Rywalem azerskiego Sabah Baku w Bukareszcie będzie Hapoel Beer Szewa. Początek dzisiejszego spotkania o godz. 21.00.

FOT. DAVE ROWNTREE/PPAUK/SHUTTERSTOCK

Dwumecz z izraelskim Hapoelem Beer Szewa dzieli Tymoteusza Puchacza od awansu do elitarnych rozgrywek Ligi Mistrzów

Pochodzący ze Świebodzina, 27-letni Tymoteusz Puchacz i o rok młodsza Oliwia Nincević poznali się na zwykłej imprezie w jednym z warszawskich klubów. Szybko dały o sobie znać strzały Amora. Partnerka piłkarza – prywatnie influencerka – przyznała, że początkowo nie wiedziała, iż spotyka się ze znanym zawodnikiem. Z każdym miesiącem nie było już jednak jej trudno się domyślić. Towarzyszyła mu także przy przeprowadzce do Azerbejdżanu. W maju tego roku para zakochanych wzięła ślub. Lewy obrońca nie zwlekał z decyzją długo, po której zaczął... regularnie grać. Kibice szybko to zauważyli i domagają się jego powrotu do reprezentacji, w której brakuje piłkarzy na jego pozycję.

– Wyczuwam konotację tutaj. Kiedyś nie myślałem o tym, że może tak to wpłynąć na mnie, ale małżeństwo i to, że spotkałem swoją drugą połówkę, ukształtowało mnie jako osobę i pomaga mi w rozwoju jako człowiek, ale też jako piłkarz – mówił ostatnio w Kanale Sportowym. – Dlatego myślę, że jest to duże połączenie i ta dobra forma, to, co się teraz dzieje, ma duży wpływ. Oliwka ma duży wpływ na mnie – mówił zakochany piłkarz w rozmowie z Mateuszem Borkiem.

Do pięknych obrazków z udziałem pary doszło po końcowym gwizdku meczu z Aarhus GF (4:0), w którym Puchacz pomścił Lecha Poznań (którego jest wychowankiem) za wstydliwe odpadnięcie już na etapie II rundy eliminacji do Ligi Mistrzów. W pewnym momencie podszedł pod trybunę, na której czekała jego partnerka, a następnie ją ucałował.

Polak jest podstawowym wyborem trenera Sabah Baku, z którym sięgnął po mistrzostwo Azerbejdżanu. W tegorocznych eliminacjach do elitarnej Ligi Mistrzów notował kapitalne liczby. Zagrał we wszystkich sześciu meczach. Bramki jeszcze nie zdobył, ale już na koncie ma trzy asysty. Teraz znalazł się u bram elitarnych rozgrywek. Ostatnią przeszkodą będzie izraelski Hapoel Beer Szewa – zdecydowany faworyt starcia z Sabah Baku. Puchacz zagra o spełnienie marzenia. Jeszcze nigdy nie wystąpił w Lidze Mistrzów. Dotąd szczytem była Liga Europy i Konferencji.

Gdzie obejrzeć mecz Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku?

Początek pierwszego meczu na wyjeździe w Bukareszcie Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku zaplanowano na dziś, na godz. 21.00. Transmisja będzie dostępna wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 2. Spotkanie skomentują Gabriel Rogaczewski oraz Dawid Szymczak. Stream za opłatą – na stronie i aplikacji Canal+Online. Rewanż rozegrany zostanie za tydzień w Baku.

Również dziś NK Celje, którego piłkarzem jest kontuzjowany Łukasz Bejger, zagra na wyjeździe ze Slovanem Bratysława. Natomiast Bodo/Glimt zmierzy się z holenderskim NEC Nijmegan.©℗

BIEGI

Czy w Biegu Winobraniowym „Pędzące kluski” będą szybsze od „Turlających ziemniaków”?

Cezary Konarski

Kurczy się lista startowa Sportano Drużynowego Biegu Winobraniowego. Radosna impreza, współorganizowana przez Gazetę Lubuską, odbędzie się 5 września. Nie warto zwlekać ze zgłoszeniami zespołów, które zamknięte zostaną w najbliższy piątek.

To już tradycja, że początek Dni Zielonej Góry, czyli słynnego Winobrania, będzie mocno naznaczony sportem. Przyczyni się do tego m.in. Gazeta Lubuska, która ponownie współorganizuje, cieszące się wielką popularnością, wydarzenie. 5 września, razem z marką Sportano, partnerem, który w przeszłości firmował już imprezę, zapraszamy na Drużynowy Bieg Winobraniowy.

Zostały już tylko dwa dni

Zgłoszenia trzyosobowych drużyn wciąż są przyjmowane, ale lista startowa zostanie zamknięta 21 sierpnia. Niewykluczone, że jak co roku nie dla wszystkich chętnych wystarczy miejsc. Dlatego nie czekajcie, odwiedźcie internetowy serwis super-sport.com i zgłoście swój zespół. Wszyscy zawodnicy muszą mieć ukończone 18 lat.

Na liście startowej jest już sporo zgłoszeń. Jako pierwsza do rywalizacji zapisała się ekipa o nazwie Ekowolt, którą tworzą Adrian Zapotoczny, Łukasz Świerzko i Michał Pasieczny. Bardzo szybko swoje dwie drużyny zapisali przedstawiciele żłobka Smoczuś. Wysoko na liście startowej są też m.in. „Turlające ziemniaki”, „Młode duchem”, „Zdyszane kojotki”, „Pożeracze cynamonek”, czy „Pędzące kluski”. Tradycyjnie dużą armię biegaczy zgłosiła firma Apator, w sumie aż osiem zespołów.

5 września z linii startu ruszymy o godz. 16.00, ale przed biegiem zapraszamy wszystkich zawodników na rozgrzewkę. Start i meta – tak, jak w poprzednich edycjach biegu – usytuowane zostaną na ul. Bohaterów Westerplatte, przed biurowcem PGNiG. W porównaniu do poprzednich lat, trasa biegu zostanie zmieniona, prace nad jej opracowaniem jeszcze trwają.

Do wyboru 2,5 lub 5 km

W Sportano Drużynowym Biegu Winobraniowym do pokonania będą dwa dystanse – do wyboru: hobby – 2,5 km i pełny – 5 km, czyli jedna lub dwie pętle.

Drużyny reprezentujące służby mundurowe (wojsko, straż pożarna, policja, straż graniczna, służba więzienna, straż miejska i inne) startować mogą wyłącznie na pełnym dystansie i zostaną oddzielnie sklasyfikowane.

Biuro zawodów w dwóch miejscach

Bardzo ważna informacja jest taka, że biuro zawodów mieścić się będzie w dwóch miejscach. 4 września działać będzie w godz. 16.00-1900 w Biurze Promocji UZ przy al. Niepodległości 13, a w dniu imprezy w godz. 12.00-14.00 na parkingu obok Agencji Rozwoju Regionalnego (ul. Bohaterów Westerplatte 32).

Każdy pakiet będzie zawierał koszulkę wydarzenia i numer startowy z chipem. Będą mogli je odbierać przedstawiciele drużyny po okazaniu dokumentu tożsamości oraz przekazaniu podpisanych zgód i oświadczeń o stanie zdrowia wszystkich członków drużyny.©℗

AUTOREKLAMA
Q604997628A

ORGANIZATOR

WSPÓŁORGANIZATOR

PARTNER TYTULARNY

PARTNERZY:

eprasa.pl c2c70acd54

SPORT

• **Cuprum Stilon Gorzów pochwalił się kolejnym nowym siatkarzem.** Jest nim 36-letni Fabian Drzyzga, wielokrotny gracz reprezentacji Polski, z którą zdobywał m.in. tytuły mistrza świata

KOSZYKÓWKA

Zastal przygotowuje się do sezonu. Koszykarze prześwietleni przez UZ

Maciej Noskowicz

Koszykarze Zastalu Zielona Góra rozpoczęli przygotowania do nowego sezonu. Zamiast piłek i parkietu, na początek poszła aparatura badawcza w laboratoriach Uniwersytetu Zielonogórskiego. – Tu nic się nie ukryje. Zobaczymy, kto przepracował wakacje, a kto je przeleżał – ostrzega trener zastalowców Arkadiusz Miłoszewski.

To nie były zwykłe pierwsze zajęcia po urlopach. Zamiast kozłowania piłki i rzutów do kosza, zawodnicy Zastalu musieli zmierzyć się z aparaturą pomiarową na obiektach Uniwersytetu Zielonogórskiego. Wszystko w ramach praktycznej realizacji umowy o współpracy, którą klub i uczelnia parafowały kilka miesięcy temu. Przez trzy dni zielonogórscy akademicy wnikliwie prześwietlą formę oraz parametry fizyczne podopiecznych trenera Arkadiusza Miłoszewskiego.

FOT. MACIEJ NOSKOWICZ

Jakub Galewski, nowy koszykarz ekipy Zastalu, podczas badań na Uniwersytecie Zielonogórskim

„Dostaniemy opis i portret zawodnika"

Inauguracyjny dzień testów upłynął pod znakiem analizy składu ciała, szczegółowych wywiadów medycznych oraz pomiarów mocy wybuchowej. W kolejnych dniach koszykarzy czekają jeszcze bardziej wymagające wyzwania.

– Przed nami pełna analiza siły mięśniowej w warunkach izokinetyki, by sprawdzić ewentualne deficyty między lewą a prawą nogą oraz zginaczami i prostownikami. Trzeci dzień będzie najtrudniejszy, to test wydolności tlenowej do odmowy, czyli całkowitego wyczerpania. Pozwoli nam to precyzyjnie wyznaczyć strefy intensywności wysiłku dla sztabu szkoleniowego – wyjaśnia dr hab. Mariusz Naczk z Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Dla sztabu trenerskiego to bezcenna wiedza, która posłuży do wykreowania planu treningowego. – Dostaniemy na papierze twardy opis i portret zawodnika. Znamy ich historię kontuzji, a te badania bezlitośnie weryfikują, jak koszykarze dbali o siebie w trakcie urlopów. Wiemy dokładnie, nad czym musimy pracować – podkreśla Marcel Wojewoda ze sztabu szkoleniowego Zastalu

Trener Arkadiusz Miłoszewski dodaje bez ogródek: – Pierwsze co, to sprawdzimy, czy zawodnicy okres wakacyjny przepracowali, czy przeleżeli. Raport z badań pozwoli nam optymalnie zaplanować obciążenia i przede wszystkim zminimalizować ryzyko kontuzji w trakcie długiego sezonu.

Andrzej Mazurczak: Wraca głód koszykówki

W dobrym nastroju na testy stawił się m.in. kapitan drużyny, Andrzej Mazurczak, który wakacyjną przerwę spędził w rodzinnym Chicago.

- Odpoczynek był potrzebny, bo ostatni sezon był długi. Ale był też czas na siłownię i parkiet. Lato to jedyny moment w roku, kiedy zawodnik może skupić się wyłącznie na sobie i swoich parametrach, bo w trakcie sezonu liczy się już tylko drużyna – zaznacza Andrzej Mazurczak. – Testy są super, bo pokazują rzeczy, o których sami nie mamy pojęcia. Choćby to, czy przy lądowaniu bardziej obciążamy lewą, czy prawą nogę. Wraca głód koszykówki, choć do wszystkiego trzeba podejść ze spokojem.

Perypetie lotnicze i plan przygotowań

Nie wszyscy zawodnicy bez przeszkód zameldowali się w Zielonej Górze. Wszystko przez nietypowy incydent na lotnisku w USA.

- Toy Solomon miał problemy, bo samolot British Airways w Chicago został odwołany. W silnik maszyny wpadł ptak. Lot odwołano, ale zawodnik szybko znalazł się na pokładzie kolejnego rejsu – zdradza trener Arkadiusz Miłoszewski. Z kolei Trazarien White otrzymał zgodę na późniejszy przyjazd ze względu na niedawno zakończone rozgrywki w lidze australijskiej.

Czasu na odpoczynek jednak nie ma. Jutro zastalowcy wychodzą na halę oraz stadion, by rozpocząć tradycyjne treningi czysto koszykarskie i motoryczne. Pierwszy sprawdzian formy zaplanowano na 29 sierpnia – Zielonogórzanie rozegrają domowy sparing ze Spójnią Stargard.©℗

ŻUŻEL

Czy lider Stali Gorzów wróci do żużla? „Nie mogę ruszać dłonią"

Cezary Konarski

Jack Holder, kontuzjowany żużlowiec Gezet Stali Gorzów, potwierdził, że jego uraz, jakiego nabawił się dwa miesiące temu, jest bardzo poważny. Zawodnik szczerze opowiadał o swoim stanie zdrowia w wywiadzie dla brytyjskiej telewizji.

Australijski żużlowiec miał wypadek 20 czerwca, w trakcie turnieju z cyklu Grand Prix Polski we Wrocławiu. Nie on był winny kolizji, która wynikała z walki Kacpra Woryny i Jasona Doyle'a.

- Poważnie połamałem ramię, niezbędna była operacja. Mam też złamaną stopę, kostkę i kilka żeber. Połamana jest również kość krzyżowa w miednicy. To jest chyba najgorszy uraz. Siedzenie sprawia mi ogromny dyskomfort – przekazał Jack Holder niedługo po wypadku.

Od tamtego czasu informacji o stanie zdrowia Australijczyka pojawiało się niewiele. Teraz okazuje się, że sytuacja jest poważniejsza niż przypuszczano. Zawodnik szczerze o tym opowiadał w poniedziałek, reporterowi telewizji British Speedway Network, podczas transmisji z meczu Sheffield – King's Lynn.

- Z moimi złamaniami wszystko jest OK. Stopa, plecy, ręka są w porządku, wszystko zostało zespolone. Ale mam problem z nerwami, nie mogę ruszać dłonią, można to było zobaczyć niedawno w mediach społecznościowych. Jest to przerażające – mówił Jack Holder. – Staram się myśleć pozytywnie. Za dwanaście tygodni czeka mnie kolejna wizyta kontrolna u chirurga, lekarz oceni to, jak wyglądają moje nerwy. Pewnie mam uszkodzony nerw promieniowy, który idzie od szyi do ręki. Przeżywam ciężkie chwile, do tej pory kwestie kontuzji trzymałem w wielkiej tajemnicy.

Z wypowiedzi żużlowca wynika, że w tym sezonie nie zobaczymy go już na torze. Tracą też sens wszelkie rozważania na temat terminu jego ewentualnego powrotu do ścigania.

Sytuacja zdrowotna Jacka Holdera jeszcze bardziej niż do tej pory komplikuje położenie Gezet Stali Gorzów. Żółto-niebiescy korzystali z przepisu o zastępstwie zawodnika, a w kolejnym etapie rozgrywek PGE Ekstraligi takiej możliwości mieć już nie będą. Gorzowianie najpewniej wystartują w fazie play down. Wszystko wskazuje na to, że obronę przed spadkiem z najwyższej klasy rozpoczną derbowym dwumeczem ze Stelmetem Falubazem Zielona Góra.©℗

eprasa.pl c2c70acd54