



FOT. ADAM JANKOWSKI

GAZETA LUBUSKA

Środa,
1.07.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 150 (22.751)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Zielonogórska
ofensywa drogowa
trwa. Gdzie pojawią
się drogowcy?
str. 4**



FOT. LESZEK KALINOWSKI

**ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

танків	12067	гелікоптерів	353
літаків	436	БТРів	24851

**Kto pomoże
licealistom
z Gorzowa wejść
do świata Formuły 1?
str. 6**



FOT. JAROSŁAW MIEKOWSKI

ZIELONA GÓRA

**Zarzuty dla byłego
prezydenta za fikcyjne
zatrudnianie**

Do 10 lat więzienia grozi byłemu prezydentowi Zielonej Góry, który miał brać udział w fikcyjnym zatrudnieniu przez samorząd osób pracujących na rzecz ZKŻ.

Prokuratura Okręgowa poinformowała, że prowadzi śledztwo dotyczące nieprawidłowości związanych z finansowaniem działalności Zielonogórskiego Klubu Żużlowego w latach 2020-2024. W tej sprawie zarzuty przedstawiono dziewięciu osobom.

Jednym z podejrzanych jest były prezydent miasta Zielona Góra Janusz Kubicki. Według ustaleń śledztwa, działając wspólnie i w porozumieniu z byłym prezesem zarządu Zielonogórskiego Klubu Żużlowego, miał dopuścić do stworzenia mechanizmu polegającego na zatrudnianiu przez miasto Zielona Góra oraz miejską spółkę osób, które faktycznie wykonywały pracę na rzecz klubu żużlowego - wyjaśnia prokuratura.

Jak dodano, w tej sprawie zarzuty przedstawiono także m.in. byłemu prezesowi zarządu Zielonogórskiego Klubu Żużlowego oraz byłemu prezesowi Zakładu Gospodarki Komunalnej.

Według śledczych część osób została formalnie zatrudniona przez samorząd na podstawie umów o pracę, mimo że wykonywała obowiązki związane z działalnością klubu. Dodatkowo, na polecenie byłego prezydenta, w Zakładzie Gospodarki Komunalnej zatrudniono osoby, które na terenie stadionu wykonywały prace fizyczne na rzecz klubu.

Prokuratura podała, że łączna szkoda majątkowa wyrządzona w ten sposób samorządowi Zielonej Góry oraz Zakładowi Gospodarki Komunalnej wyniosła ponad 1,2 mln zł.

Podejrzanym w tej sprawie grozi od roku do 10 lat więzienia. **MK**

ZIELONA GÓRA WŁAŚCICIEL STRZELNICY STANIE PRZED SĄDEM

Kierowca poszedł na grzyby, w lesie rozszarpały go psy

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

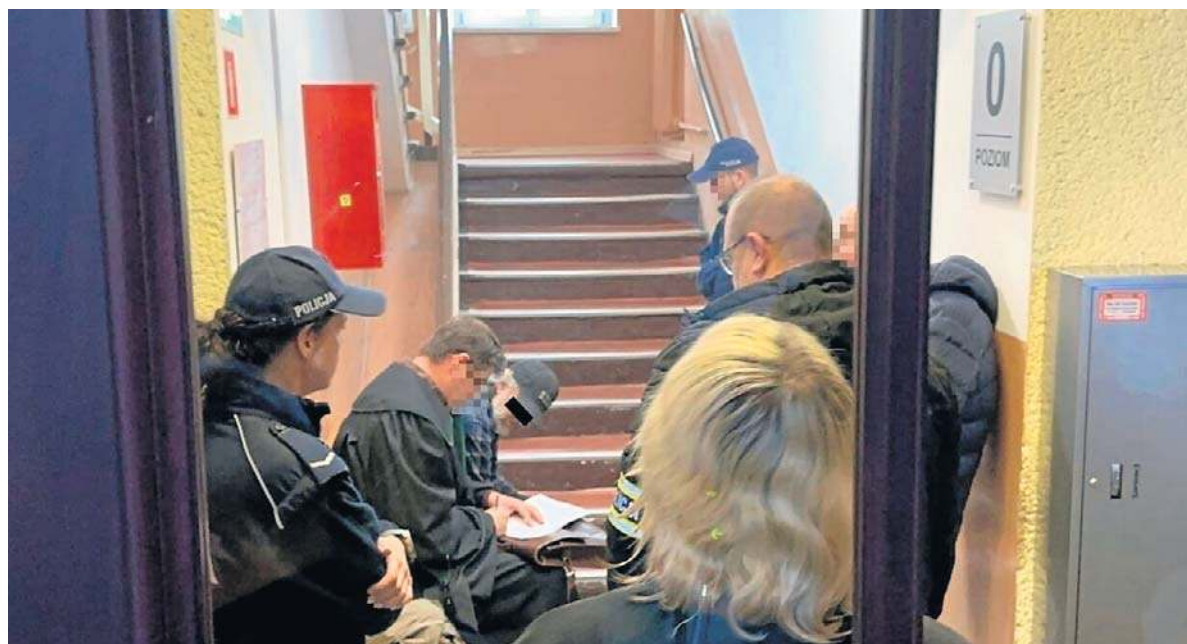
54-letniemu mężczyźnie zarzucono spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu skutującego śmiercią pokrzywdzonego oraz znęcanie się nad psami. Akt oskarżenia kończy śledztwo w sprawie tragedii, jaka wydarzyła się jesienią 2025 roku w okolicy MOP Racula w Zielonej Górze.

Śledczy ustalili, że trzy psy należące do oskarżonego właściciela strzelnicy w Zielonej Górze Raculi wydostały się poza teren i zaatakowały przechodzącego mężczyznę. Był to 46-letni kierowca ciężarówki, który podczas koniecznej przerwy w trasie wyszedł do lasu na grzyby.

Pokrzywdzony doznał rozległych obrażeń ciała w postaci licznych ran kłasnanych i szarpanych oraz zmiężdżenia tkanek miękkich kończyn. Pomimo podjętych działań pokrzywdzony zmarł po trzech dniach w szpitalu - mówiła prok. Ewa Antonowicz, rzecznik prasowa Prokuratury Okręgowej w Zielonej Górze. - Zebrany materiał dowodowy wskazuje, że oskarżony wiedział o wcześniejszych atakach na innych pokrzywdzonych i pomimo tego nie podjął działań zmierzających do prawidłowego zabezpieczenia zwierząt przed wydostaniem się z terenu strzelnicy - powiedziała prokurator.

Na pytanie „Gazety Lubuskiej”, czy było badane to, czy ktoś rozplątał zabezpieczenie tej siatki, prokurator wyjaśniła, że nie było tam DNA ani zmarłego mężczyzny, ani właściciela psów. - Liczne wnioski dowodowe obrony m.in. dotyczyły właśnie ogrodzenia - powiedziała prokurator Antonowicz.

Nie ujawniono takich okoliczności, aby pokrzywdzony wszedł na te-



FOT. JACEK KATOS

ren strzelnicy, jak również takich okoliczności, że ktoś celowo te psy wypuścił. Wiemy, że w momencie zdarzenia oskarżony przebywał na terenie strzelnicy i strzelał. Kwestie co do przebiegu tego zdarzenia w sposób niewątpliwý są rozstrzygnięte - podkreśliła prokurator.

Zdaniem biegłych agresja psów rosła

Dopytywaliśmy też o wspomniane inne wcześniejsze ataki, czy śledczy mają informacje o innych przypadkach niż dwóch, o których było wiadomo do tej pory. Pierwszy miał wydarzyć się, kiedy psy były szczeniakami, drugi atak, gdy na teren strzelnicy doszło do włamania.

Nie ujawniono danych dotyczących pokrzywdzonych, którzy mogliby doznać obrażeń w związku z ata-

kiem tych psów, natomiast ujawniono takie informacje o tych dwóch zdarzeniach, które wskazywały na silną i narastającą agresję. Również ujawniono m.in. to, że te psy wielokrotnie opuszczały teren strzelnicy, co wskazywało, że zwierzęta pomimo prowadzonego szkolenia były coraz bardziej agresywne, a także, że właściciel pomimo że wiedział, że są w stanie dotkliwie zaatakować, w sposób nieprawidłowy zabezpieczał je przed wydostaniem się - wyjaśniała prokurator.

O losie psów zdecyduje sąd

Piotr M. (były policjant) usłyszał też zarzut znęcania się nad psami, polegający m.in. na niewłaściwym szkoleniu i przetrzymywaniu ich w niewłaściwych warunkach. Mężczyzna nie przyznał się do winy i złożył obszerny wyjaśnienia. Tłumaczył m.in., że psy

były szkolone do obrony. Śledczy nie dali temu wiary, wzięli pod uwagę opinie biegłych, którzy stwierdzili, że szkolenie było prowadzone w sposób nieprawidłowy.

Psy nie znały podstawowych komend. W sposób niewłaściwy atakowały ofiary, rozszarpały je. Dlatego w ocenie biegłych te działania były szkodliwe dla zwierząt. Biegli wskazywali, że miejsce, w którym oddawano strzały i było głośno, było niewłaściwe dla nich - wyjaśniała rzeczniczka.

Na pytanie GL o to, co dalej będzie działo się z psami, prokurator odpowiedziała, że zgodnie z opinią biegłych powinny być rozdzielone. Prokuratura Okręgowa w Zielonej Górze pisemnie zwróciła się do prezydenta miasta o przejęcie tych zwierząt. Włodarz odmówił. Dalszy los zwierząt będzie należał do sądu.

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Już jutro w „GL” Pod paragrafem

● Hans Kloss istniał co najmniej w trzech wcieleniach. Najwięcej wspólnego z serialowym herosem miał Mikołaj Beljung - bohater śląskiego podziemia.

Mateusz
Pojnar



SPACER NA SPACERNIAKU

W Nowej Soli od lat organizowany jest cykl „Spacery to bajery”. Mieszkańcy wspólnie przemierzają ulice, odwiedzają różne miejsca, a muzealnicy opowiadają o przeszłości miasta. W weekend uczestniczyłem w kolejnej odsłonie imprezy. Tym razem zwiedzaliśmy Sąd Rejonowy i były areszt, który zlikwidowany został w 2018 r. To była niepowtarzalna okazja, żeby zobaczyć zakamarki na co dzień niedostępne. Łącznie w tym arcyciekawym wydarzeniu wzięło udział ponad 130 osób. Żar lał się z nieba, gorąco było tak, że wielu na widok więziennej pryczy chciało się na niej położyć i zdrzemnąć...

Przechadzając się po spacerniaku poczułem się trochę jak bohater głośnych więziennych produkcji, choćby „Zielonej mili”, „Skazanych na Shawshank”, „Skazanego na śmierć” czy - wracając już na nasz polski spacerniak, to znaczy podwórko - starej dobrej „Symetrii”. Z kolei opuszczając teren aresztu na plecach czułem pewnie podobny powiew wolności co Franz Maurer w drugiej części „Psów”... Skąd wzięło się tak duże zainteresowanie tym konkretnym spacerem? Ludzie często lgną do miejsc, które budzą w nich lęk, ale i ciekawość. Hotele, restauracje, najpiękniejsze salony, baseny? Oklepane! Nudne jak niedawny mecz Paragwaj - Australia na mundialu! Nie chcielibyśmy rzecz jasna odbywać, dajmy na to, karę 10 lat pozbawienia wolności, ale tak przyjąć sobie do więzienia na godzinę, zobaczyć co i jak, pożartować z grypsowania, zrobić pamiątkowe zdjęcie za kratkami, a potem wrzucić na Fejsa? Brzmi godnie!

Często w imprezie muzeum uczestniczą seniorzy, tym razem przyszło również sporo młodych ludzi. Zachęcam wszystkich do wzięcia udziału w następnych edycjach spacerów z bajerami. Warto dowiedzieć się więcej o historii miasta, które jest dla nas ważne. W końcu na co dzień w nim garujemy. Tfu, to znaczy żyjemy!

Zielonogórski MOPS mówi „nie”. Matka i prawnik twierdzą inaczej

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Zielonogórzanka uważa, że ma rację. Zdaniem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej nie ma. Zatem, czy faktura za ratę na wycieczkę, to koszt z teraz, czy z przyszłego roku, kiedy wycieczka ma się odbyć?

Do końca czerwca matka ma zapłacić ratę za szkolną wycieczkę dla córki. Koszt jest wysoki, bo to wyjazd zagraniczny, stąd też podział na raty. Z ustawy o systemie oświaty wynika, że stypendium szkolne o charakterze socjalnym może być udzielane uczniom w formie całkowitego lub częściowego pokrycia kosztów udziału w zajęciach edukacyjnych realizowanych poza szkołą. Tym zapisem sugeruje się matka dziecka.

- Wyjazd odbędzie się w przyszłym roku szkolnym, ale częściowa wpłata ustalona przez organizatora jest wymagana już teraz, zatem jest to bieżący wydatek - przekonuje Zielonogórzanka. O uznanie kosztów do refundacji stara się w MOPS od marca. W połowie czerwca Czytelniczka zainteresowała sprawą Gazetę Lubuską. Poprosiliśmy organizatora wycieczki o anulowanie faktury i ponowne wystawienie w przyszłym roku, a MOPS zapytaliśmy, czy wtedy rozliczy wycieczkę. Wydawało się, że w ten sposób da się tę sprawę załatwić,



FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

ale to nie rozwiązuje problemu. Czytelniczka może stracić tego roczne stypendium, nie chce wydać go na coś, czego nie potrzebuje, bo potrzebne są jej te pieniądze właśnie na wycieczkę. Szukaliśmy odpowiedzi na pytanie, czy dzisiejsza płatność za ratę za przyszłoroczną wycieczkę, to koszt z dzisiaj, czy z przyszłego roku?

O komentarz poprosiliśmy radcę prawnego, który uważa, że stanowisko MOPS w Zielonej Górze jest nieprawidłowe. Mateusz Kondracki przytacza § 11. Uchwały nr VII.121.2024 Rady Miasta Zielona Góra z dnia 24 września 2024 r. w sprawie ustalenia regulaminu przyznawania pomocy materialnej o charakterze socjalnym dla uczniów zamieszkałych na terenie Miasta Zielona Góra, który brzmi: „Stypendium przyznane w formie, o której mowa w art. 90d ust. 2 i 4 ustawy, udziela się poprzez: 1) refundację kosztów poniesio-

nych na cele edukacyjne ucznia do wysokości przyznanego stypendium; 2) zwrot wydatków w formie zapłaty przelewem za nabyte rzeczy lub usługi, po dokonaniu zakupu, o ile zakup ten zaakceptowany zostanie przez dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze lub osoby po przez niego upoważnione.

- Z powyższych zapisów nie wynika, aby realizacja usługi edukacyjnej w formie wycieczki miała się odbyć w czasie trwania stypendium. Z zapisów tych wynika natomiast, że zapłata za koszt powinna zostać dokonana w czasie jego trwania. Powołany wcześniej par. 11 stanowi tylko jedno kryterium a mianowicie: „poniesienie kosztów na cele edukacyjne ucznia do wysokości przyznanego stypendium” - tłumaczy radca prawny. Dodaje, że MOPS dokonał wykładni rozszerzającej i określił dodatkowe kryte-

rium, które nie ma oparcia w rzeczonyj uchwale. - Tak na marginesie dodam że jest rzeczą powszechną, że zapłata za wycieczki, czy zielone szkoły odbywa się z dużym wyprzedzeniem i wobec takiego stanowiska MOPS-u wydatki te nie byłyby nigdy refundowane - komentuje prawnik.

O przeprowadzonej szczegółowej analizie prawnej sprawy zapewnia dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej Renata Mach.

- W tej sprawie zrobiliśmy, co mogliśmy. Szukaliśmy możliwego rozwiązania. Przedłużyliśmy do końca czerwca termin rozliczenia stypendium, aby mama uczennicy mogła wykorzystać przyznane pieniądze. Zgodziliśmy się na przedstawione rozwiązanie przez GL i opłacenie faktury we wrześniu - wylicza dyrektorka.

Niestety, zewnętrzna opinia, o którą na potrzeby sprawy poprosiliśmy radcę prawnego, nie zmieniła decyzji. - Podtrzymuję swoje stanowisko przedstawione w decyzji. Rozliczenie w tym roku zaliczki za wycieczkę, która ma odbyć się w przyszłym roku byłoby niezgodne z prawem. Każdy ma prawo odwołać się od decyzji, zwracając się do Samorządowego Kolegium Odwoławczego - sugeruje ścieżkę dyrektor Renata Mach.

Sprawą zainteresowaliśmy Lubuskie Kuratorium Oświaty. Czekamy na odpowiedź.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ 21°C		DZIEŃ 26°C	
NOC 15°C		NOC 11°C	
Barometr 1018 hPa		Piątek	
Wiatr pn-zach. 22-45 km/h			
Biomet niekorzystny		DZIEŃ 22°C	
		NOC 13°C	
		Sobota	
		DZIEŃ 26°C	
		NOC 11°C	

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane i opady

FORUM CZYTELNIKÓW

Barbara z Zielonej Góry

(Jeden mężczyzna nie żyje, drugi ma złamany kręgosłup) W taki upał robotnicy nie powinni pracować

Izabela z Sulechowa

Pracownicy biur skrócili sobie czas pracy bo klima to za mało a na budowach zasuwają po 10 godzin w 42 stopniach.

Natalia z Gorzowa

Jestem pod wrażeniem, jak modernizuje się nasz szpital. Wszyscy wszystko kryty-

kują, a ja chciałam pochwalić. Bo to naprawdę ważna inwestycja i będzie służyć mieszkańcom naszego regionu.

Zenon z Zielonej Góry

Upały pokazują, jaką popularnością cieszy się kąpielisko H2Ochla, ale też basen w Centrum Rekreacyjno-Sportowym też nie stoi pustych, ludzi wciąż tam dużo. Może więc warto wrócić do pomysłu rozbudowy basenu o część zewnętrzną. Myślę, że to już czas na taką inwestycję, by jeszcze bar-

dziej uatrakcyjnić CRS. Poza tym będziemy mieć więcej upalnych, słonecznych dni.

Iwona z Zielonej Góry

Z tyłu na budynkami przy ulicy dworcowej, stoi taki płot, konstrukcja, po której wiję się roślinność. Coraz lepiej to wygląda. Powinniśmy dbać o tę zieleń, żeby nie wyschła, tak jak to się dzieje w wielu miejscach w mieście. Nie zapominajmy o podlewaniu.

Wiktor z Sulechowa

Miało być budowane w na-

szym mieście Centrum Przesiadkowe w ramach projektu Lubuskiego Trójmiasta. Mam nadzieję, że stara się ono o pozyskanie funduszy w ramach innych projektów, bo ta inwestycja jest u nas niezwykle potrzebna.

Jolanta ze Świebodzina

Ostatnio była u znajomej w Babimście. Bardzo spodobała mi się tam wieża z kwiatów, na szczycie natomiast umieszczono głowy. Fajny pomysł, oryginalnie to wygląda i wyróżnia tę gminę spośród innych.

ORLEN wspiera młode lokalne talenty.

318 organizacji z dofinansowaniem w 2. edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN

Blisko 150 tysięcy dzieci i młodzieży w całej Polsce skorzysta ze wsparcia w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Dzięki nowej formule działania obejmą niemal dwa razy więcej osób niż przed rokiem. Dofinansowanie do 100 tysięcy złotych trafi do 318 lokalnych organizacji, które rozwijają sportowe i artystyczne pasje młodych ludzi. ORLEN przeznaczy na ten cel 24 mln zł. Tegorocznemu ogłoszeniu wyników towarzyszyły wyjątkowe spotkania z udziałem reprezentantów Polski w siatkówce oraz JIMEK.

Rekordowe zainteresowanie i skala wsparcia

318 klubów sportowych oraz organizacji i instytucji kultury z całej Polski otrzyma wsparcie w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Tegoroczny nabór potwierdził duże zaangażowanie społeczności lokalnych – wpłynęło niemal 5 tysięcy wniosków, co pokazuje, jak duże jest zapotrzebowanie na inicjatywy aktywizujące dzieci i młodzież. Spośród nich wyłoniono beneficjentów reprezentujących zarówno środowiska sportowe, jak i kulturalne, które na co dzień tworzą przestrzeń do rozwijania pasji i talentów.

Na realizację lokalnych projektów w ramach obu programów, ORLEN przeznaczy łącznie 24 miliony złotych. Każda z organizacji może otrzymać do 100 tysięcy złotych, co daje realne możliwości rozwoju infrastruktury, organizacji zajęć czy poszerzenia oferty dla uczestników. W efekcie wsparciem zostanie objętych blisko 150 tysięcy osób – prawie dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. W ramach Sportowego ORLEN, współtworzonego z Fundacją ORLEN, dofinansowanie trafi do 141 klubów szkolących dzieci i młodzież, natomiast Kulturalny ORLEN, współorganizowany z Fundacją ORLEN im. I. Łukasiewicza, wesprze 177 instytucji i organizacji – od domów kultury, przez fundacje, aż po biblioteki.

– Tegoroczne nabory do programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN potwier-



Reprezentanci Polski Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz na wspólnym treningu z siatkarkami Klubu MUKS Krótka w Mysiadle

dzają, jak wiele wartościowych inicjatyw powstaje w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Cieszymy się, że możemy wesprzeć organizacje, które pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać pasje, talenty oraz wiarę we własne możliwości. Dzięki nowej formule tej edycji z programów skorzysta znacznie więcej młodych uczestników, a projekty rozpoczną się wraz z początkiem roku szkolnego - w naturalnym momencie startu nowego sezonu zajęć sportowych i kulturalnych – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. Sponsoringu ORLEN.

Spotkania, które budują motywację

Ogłoszenie wyników nie ograniczyło się do publikacji list beneficjentów. Organizatorzy zadbali o to, aby towarzyszyły mu wydarzenia, które w bezpośredni sposób pokażą sens i znaczenie programu. W wybranych miejscach w Polsce młodzi uczestnicy zostali zaskoczeni wizytami znanych postaci ze świata sportu i kultury. W Mysiadle jeden z treningów młodych siatkarek Klubu MUKS Krótka rozpoczął się jak każdy inny, ale szybko przybrał nieoczekiwany obrót. W hali pojawili się reprezentanci Polski – Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz. Ich obecność była pozytywnym

zaskoczeniem dla zawodniczek, które chwilę później usłyszały od nich wiadomość o zakwalifikowaniu się klubu do drugiej edycji programu Sportowy ORLEN. Spotkanie przerodziło się we wspólny trening, podczas którego reprezentanci włączyli się do zajęć z młodymi siatkarkami. Pod ich okiem zawodniczki szlifowały technikę, doskonaliły elementy gry i mogły zobaczyć, jak wygląda profesjonalne podejście do sportu na najwyższym poziomie. Dodatkowo był czas na wspólne zdjęcia, autografy i krótkie inspirujące rozmowy, które często okazują się równie ważne jak sam trening.

Sztuka jako przestrzeń spotkań i współtworzenia

Podobne emocje towarzyszyły wydarzeniu w Kętrzynie, gdzie młodzież ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” została zaskoczona wizytą Radzimiry Dębskiej, znanego jako JIMEK. Artysta pojawił się niespodziewanie podczas próby, wnosząc do niej swoją energię i muzyczne doświadczenia.

To właśnie on przekazał uczestnikom informację o zakwalifikowaniu się do programu Kulturalny ORLEN. Jednak, podobnie jak w Mysiadle, na samym ogłoszeniu się nie skończyło. JIMEK aktywnie włączył się w zajęcia – usiadł przy fortepianie i wspólnie z młodymi ludźmi tworzył materiał. Jego obecność pokazała, że sztuka może być przestrzenią dialogu i współpracy, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Dla młodych uczestników była to okazja do zadawania pytań o rozwój warsztatu artystycznego i szlifowania pomysłów razem z doświadczonym twórcą.

Stowarzyszenie „Sztama”, działające przy Liceum Ogólnokształcącym w Kętrzynie, prowadzi regularne zajęcia wokalne, teatralne, taneczne i chóralskie, tworząc przestrzeń, w której młodzież może eksperymentować, wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.

Realne wsparcie dla lokalnych społeczności

Programy Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN to przede wszystkim inwestycja w rozwój lokalnych środowisk. W wielu mniejszych miejscowościach to właśnie takie inicjatywy stanowią podstawę aktywności dzieci i młodzieży, często decydując o ich dalszej ścieżce edukacyjnej i zawodowej. Wsparcie umożliwia kontynuację działań i ich urozmaicenie – wprowadzenie nowych form zajęć, zakup sprzętu czy organizację wydarzeń, które przyciągają kolejnych uczestników. Dzięki temu lokalne organizacje mogą działać stabilnie i długofalowo, budując trwałe relacje z uczestnikami projektu.

Silne zaplecze i długofalowa strategia

Oba programy objęte są honorowymi patronatami ministerialnymi. Sportowy ORLEN realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji, natomiast Kulturalny ORLEN uzyskał patronaty Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji.

ORLEN jako multienergetyczny koncern działa na szeroką skalę, ale jednocześnie konsekwentnie angażuje się w projekty społeczne. Jako mecenas sportu, kultury i nauki wspiera zarówno profesjonalnych sportowców, instytucje, jak i inicjatywy oddolne, które mają realny wpływ na codzienne życie lokalnych społeczności.

Strategia ORLEN 2035 zakłada rozwój niskoemisyjnych w rozumieniu Taksonomii UE źródeł energii. Kluczowe projekty z tego obszaru obejmują m.in. zwiększenie krajowego wydobycia gazu, budowę czterech morskich farm wiatrowych na Bałtyku, rozwój wielkoskalowych magazynów energii oraz uruchomienie co najmniej dwóch małych elektrowni jądrowych. Do 2035 roku koncern planuje przeznaczyć na realizację celów strategicznych 350–380 mld zł. Więcej o strategii ORLEN do 2035 roku dowiesz się na stronie orlen.pl.



JIMEK z młodzieżą ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” na próbie artystycznej w Kętrzynie

nasz REGION

KRÓTKO

SULECHÓW

Tysiąc metrów kabli wyparowało w tajemniczych okolicznościach

Ponad kilometr linii telekomunikacyjnej zniknął z terenu Sulechowa i okolic w ciągu zaledwie kilku miesięcy. Za serią kradzieży, które powodowały nie tylko straty finansowe, ale także problemy z łącznością, stoi 25-letni mieszkaniec regionu.

Policjanci ustalili, że od lutego do maja podejrzany dopuścił się aż ośmiu kradzieży przewodów należących do jednego z operatorów telekomunikacyjnych. Łącznie

zniknęło ponad 1000 metrów linii, a wartość strat przekroczyła 11 tysięcy złotych.

Do zatrzymania doszło dzięki skutecznej pracy operacyjnej sulechowskich kryminalnych.

- 25-latek przyznał się do zarzucanych mu czynów. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara od 6 miesięcy do 8 lat pozbawienia wolności - mówi mł. asp. Anna Baran z Komendy Miejskiej Policji w Zielonej Górze. MM



FOT. LUBUSKA POLICJA

GMINA CYBINKA W nocy ogień strawił budowany dom

W nocy z poniedziałku na wtorek w Maczkowie doszło do groźnego pożaru domu w budowie. Po zgłoszeniu na miejsce natychmiast ruszyli strażacy z OSP Cybin-

ka, OSP Rzepin oraz trzy zastępy JRG ze Słubic. Na miejscu pracowało też Pogotowie Energetyczne, a wodę dowożono z pobliskiego hydrantu. Choć sytuację opłano po godzinie, akcja dogaszania i rozbiórki nadpa-



FOT. OSP CYBINKA

lonej konstrukcji trwała wiele godzin. Mimo szybkiej interwencji służb ratunkowych, budynek spłonął doszczętnie. Na szczęście w groźnym zdarzeniu nikt nie odniósł obrażeń. Przyczyny pożaru będą teraz wyjaśniane. ŁK

Ofensywa drogowa trwa. Gdzie pojawią się drogowcy?

Leszek Kalinowski
Zielona Góra

Miasto podpisało umowy na kolejne inwestycje. Gdzie w najbliższym czasie należy spodziewać się robót drogowych i utrudnień w ruchu? Warto sprawdzić, bo już trwa wiele modernizacji.

Co jakiś czas podczas kolejnych konferencji prasowych i podpisania umów na remonty dróg, władze miasta informują o inwestycjach, które mają sprawić, byśmy jeździli po drogach bezpiecznie i wygodnie. Zadania te określają mianem Ofensywy Drogowej. W ich ramach już trwa 25 inwestycji.

Roboty trwają nadal na ulicy Zacisze (od marketu do ronda), praca wrę na modernizowanej ulicy Waryńskiego wraz z przebudową wjazdu do szpitala, rozpoczął się remont ulicy Poznańskiej. W związku z tym mieszkańcy muszą się liczyć z różnymi utrudnieniami na ważnych miejskich drogach. Trwają też bieżące naprawy ulic.

- Sporo się dzieje i rzeczywiście trzeba mieć oczy dookoła głowy i nie jeździć na pamięć - uważa Krzysztof Sadowski z Zielonej Góry, który za kółkiem siedzi od 46 lat. - Cieszę się, że przed czasem otwarto drugą nitkę wiaduktu na Zjednoczenia. Bo jak się dowiedziałem, że zamiast remontu trzeba



FOT. LESZEK KALINOWSKI

Trwa przebudowa ronda Haliny Lubicz w Zielonej Górze

zburzyć cały wiadukt i podstawić go od nowa, to myślałem, że będzie to trwało w nieskończoność. A tu proszę, firma się postarała.

Zawada zyska trzy nowe drogi

Oprócz modernizacji ważnych dróg, toczą się remonty mniejszych, nie tylko w tzw. starej Zielonej Górze, ale także w sołectwach wchodzących w skład miasta. Właśnie wiceprezydent Paweł Tonder podpisał kolejne umowy na wykonanie trzech ulic w Zielonej Górze Zawadzie. Na drogach pojawi się szara kostka typu eko. Nie zabraknie nowych zjazdów do posesji (kostka typu cegła) czy miejsc parkingowych, gdzie będzie to możliwe do wykona-

nia. Pojawią się też nowe nasadzenia zieleni.

Przetarg na modernizację trzech ulic wygrała firma „Ażur” Krzysztof Sawicki z Gubina. Jak zapewnia jej właściciel, zdania zostaną wykonane w terminie, a może i przed, by utrudnienia dla mieszkańców trwały jak najkrócej. Firma ma 18-letnie doświadczenie na rynku. Budowa gruntowej dziś ulicy Zawada-Agrestowa kosztować będzie około 317 tys. zł, a ulic Zawada-Kwiatowa i Zawada-Morwowa po około 275 tys. zł.

Tu niebawem ruszą inwestycje

Gdzie niebawem możemy się spodziewać kolejnych remontów i modernizacji dróg? Po otwarciu ofert w przetargu

na wyłonienie wykonawcy są już ulice: Ługowo-Podgrzybka, Ługowo-Rydza, Łężyca-Bratkowa, trzy minironda na skrzyżowaniu ulic Racula-Drzonkowska/Racula-Głogowska, Stary Kisielin-Pocztowa/Stary Kisielin-Pionierów Lubuskich, Ochla-Zielonogórska/Ochla-Kożuchowska/Ochla-Topolowa. W trakcie przetargu jest ulica Drzonków-Zamkowa. Miasto przygotowuje się też do wykonania ulic: Jasińskiego, Fioletowa, Kolorowa, Drzonków-Lisia, Drzonków-Niedźwiedzia, Drzonków-Sarnia, Drzonków-Wilcza oraz Racula-Wyspiańskiego.

W tym roku miasto zabezpieczyło w budżecie 30 mln zł na remonty dróg wewnętrznych, dojazdowych i osiedlowych.

W poniedziałek podpisano również umowę na budowę blisko dwóch kilometrów brakujących odcinków ścieżek rowerowych przy ulicach: Sulechowskiej (przy stadionie), Rzeźnicza (od Batorego do Zdrojowej) Zdrojowej (połączenie z Trasą Północną). W planach są ścieżki rowerowe wzdłuż al. Konstytucji 3 Maja i przy ul. Pieniężnego. Wykonawcą prac zostało Przedsiębiorstwo Drogowe Kontrakt z Krosna Odrzańskiego. Koszt inwestycji to - około 5 mln 970 tys. zł. Termin wykonania zadania to 25 miesięcy.

Do tej pory w Zielonej Górze wybudowano ich 140 kilometrów.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545112



Najlepsze oferty w stylu



Oferta obowiązuje 01.07-07.07.2026



24% TANIEJ
33,13
24⁹⁹ kg
GRILL GRILL
GRILL GRILL

SCHAB TOMAHAWK W PRZYPRAWACH
cena przed obniżką - 33,13 zł



30% TANIEJ
59,90
41⁹⁹ kg
Z NASZEGO
PIECA
Z NASZEJ
WĘDZARNI

POLĘDWICZKA Z WĘDZARNI
cena przed obniżką - 59,90 zł



20% TANIEJ
31,39
24⁹⁹ kg

KIEŁBASA ŚLĄSKA PHU ADAM
Dział Tradycja
cena przed obniżką - 31,39 zł



21% TANIEJ
138,46
109⁰⁰ kg

**ŁOSOŚ ATLANTYCKI POLĘDWICA
BEZ SKÓRY**
cena przed obniżką - 138,46 zł



36% TANIEJ
77,89
49⁹⁹ kg

SER WESTBERG
cena przed obniżką - 77,89 zł



28% TANIEJ
4,19
2⁹⁹ szt.
PRODUKCJA
WŁASNA

OBWARZANEK Z SEZAMEM 250 g
1 kg - 11,96 zł
cena przed obniżką - 4,19 zł



17% TANIEJ
11,99
9⁹⁵ szt.
PRODUKCJA
WŁASNA

STRUCLA Z JAGODAMI 450 g
1 kg - 22,11 zł
cena przed obniżką - 11,99 zł



43% TANIEJ
6,99
3⁹⁵ szt.

KALAFIOR
cena przed obniżką - 6,99 zł



18% TANIEJ
30,45
25⁰⁰ kg
PRODUKCJA
WŁASNA

**NALEŚNIK Z SEREM I
TRUSKAWKAMI**
cena przed obniżką - 30,45 zł



28% TANIEJ
18,00
13⁰⁰ kg
PRODUKCJA
WŁASNA

**MAKARON Z SOSEM
BOLOGNESE 400 g**
1 kg - 32,50 zł
cena przed obniżką - 18,00 zł



DRUGI 50% TANIEJ
zapłać
2 46
za 1 szt.

MLEKO UHT 3,2% 1 l
cena regularna za 1 szt. - 3,28 zł
cena za 2 szt. - 4,92 zł



SUPER CENA
4 85 szt.

ŚMIETANA 18% PIĄTNICA 400 g
1 kg - 12,13 zł



24% TANIEJ
2,99
2 25 szt.

KEFIR KRASNYSTAW 420 g
1 kg - 5,36 zł
cena przed obniżką - 2,99 zł



33% TANIEJ
5,99
3 99 szt.

**KAWA MROŻONA
HOCHWALD 0,5 l**
1 l - 7,98 zł
cena przed obniżką - 5,99 zł



22% TANIEJ
8,99
6 99 opak.

**KASZANKA SWOJSKA
Z WĄTRÓBKĄ JBB 570 g**
1 kg - 12,26 zł
cena przed obniżką - 8,99 zł



KUP 2
zapłać
2 00
za 1 szt.

WODA ŹRÓDLANA 5 l
cena regularna za 1 szt. - 2,28 zł
cena za 2 szt. - 4,00 zł
cena za 1 l przy zakupie 2 szt. - 0,40 zł



26% TANIEJ
4,06
2 99 szt.

**NAPÓJ IZOTONICZNY OSHEE 0,55 l,
WYBRANE RODZAJE**
1 l - 5,44 zł
najniższa cena sprzed 30 dni - 2,49 zł
cena regularna - 4,06 zł



20% TANIEJ
2,13
1 69 szt.

SOK POMIDOROWY DAWTONA 0,3 l
1 l - 5,63 zł
najniższa cena sprzed 30 dni - 2,13 zł
cena regularna - 2,13 zł



30% TANIEJ
29,99
20⁹⁹ opak. **11 szt.**

**HIPOALERGICZNE KAPSUŁKI DO
PRANIA JELP 11 szt.**
1 szt - 1,91 zł
najniższa cena sprzed 30 dni - 29,99 zł
cena regularna - 29,99 zł



38% TANIEJ
25,50
15 64 opak.

**ELEKTRO MAX NA KOMARY +
PŁYTKI 10 szt. VACO**
najniższa cena sprzed 30 dni - 25,50 zł
cena regularna - 25,50 zł

Kto pomoże licealistom z Gorzowa wejść do świata Formuły 1?

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Jest bardzo lekki, mieści się w dłoni, a rozpędza do około 50 km/h. To miniaturowy bolid wyścigowy, który stworzyli trzej uczniowie I LO. Mogą teraz zawojować świat. Potrzebują jednak wsparcia...

Tymoteusz Sienkiewicz, Adam Przybylski i Łukasz Wawruszczak to uczniowie I LO w Gorzowie. Ponad tydzień temu w Łodzi - jako Hyper Line Racing Team - zajęli drugie miejsce w konkursie STEM Racing Polska. Daje on im przepustkę do przyszłorocznego finału tej imprezy w Singapurze.

STEM Racing to konkurs promujący filozofię Formuły 1. Pod skrótem kryją się pierwsze litery angielskich słów oznaczających nauki ścisłe, technologię, inżynierię i matematykę. W ramach konkursu trzeba było zrobić miniaturowy bolid Formuły 1. Głównym celem było zmniejszenie oporu po-



Hyper Line Racing Team tworzą: Łukasz Wawruszczak, Tymoteusz Sienkiewicz i Adam Przybylski. Więcej na hyperlinert.pl

wietrza, czyli osiągnięcie jak największej prędkości.

Stworzony przez licealistów pojazd ma wagę zaledwie 60,5 g i mieści się w dłoni. Robi jednak ogromne wrażenie.

- Maszynki czas przejazdu, bo około w 1,5 sekundy pokonuje 20

metrów toru, czyli jedzie z prędkością około 50 km/h - mówi Tymoteusz, który w Hyper Line Racing Team za konstrukcję bolidu. - Jest on stworzony z bardzo lekkiej pianki poliuretanowej - opowiada dalej młody inżynier. Pojazd napędzany jest nabojem CO,

który po rozprężeniu się nadaje mu pęd.

- W konkursie musieliśmy nie tylko przygotować samochód, ale też wyznaczyć osoby odpowiedzialne za zarządzanie teamem oraz kontakt ze sponsorami - mówi Łukasz, który w tym

tercie odpowiada za marketing. O projekcie nastolatki dowiedzieli się z internetu.

- Któregoś razu, przeglądając media społecznościowe, natrafiłem na zmianę o konkursie. Rzuciłem więc kolegom pomysł, żebyśmy wzięli w nim udział - mówi Adam, lider projektu.

Zapisałi się w grudniu, a w styczniu znaleźli wsparcie w Gorzowskim Ośrodku Technologicznym. Kolejne miesiące spędzili na pracach nad bolidem. Pojazd wycinano na maszynach CNC sterowanych komputerowo. Zanim powstała ostateczna wersja, przygotowano niezliczoną liczbę wcześniejszych projektów. Testy miniaturowego bolidu odbywały się na torze przygotowanym specjalnie w Arenie Gorzów.

- Od razu dostrzeżliśmy potencjał w tym projekcie. Dla nas sam pomysł był wyjątkowy - mówi Aleksandra Radomska-Zalas, wiceprezes GOT.

Teraz przyszła nagroda w postaci awansu do finałów. Odbędzie się one w październiku 2027 roku

w Singapurze, dokładnie wtedy, gdy będzie tam rozgrywany wyścig Formuły 1.

- Finały będą już w innej klasie i musimy przygotować nowy bolid. Ten pozostanie nam jako pamiątka - mówi Adam.

Udział w finałach to już jednak wyzwanie. - Wyjazd do Singapuru, z zakwaterowaniem, przelotami, stworzeniem bolidu, opłatą rejestracyjną będzie to kwota około 200 tys. zł - mówią licealiści, którzy opowiadając o swoim sukcesie, liczą, że znajdą się chętni do tego, by wesprzeć ich w realizacji swoich wizji bolidu Formuły 1. Kto wie, może w przyszłości to oni będą konstruktorami w tym sporcie? Póki co, rzeczywistość jest taka: - Jeśli nie uzbieramy pieniędzy, nie pojedziemy. Sama opłata organizacyjna to kilkadziesiąt tysięcy złotych - mówią licealiści.

W Gorzowskim Ośrodku Technologicznym na sprawę patrzy jednak z optymizmem.

- Wierzę, że wspólnymi siłami uda się zrealizować wyjazd do Singapuru - mówi wiceprezes.

To jest pogrom. Odjechał... co piąty pociąg

Jarosław Miłkowski
Gorzów

W poniedziałek z dworca PKP powinno odjechać 49 pociągów, a odjechało ich... tylko jedenaście. Dziś pewnie dowiemy się, że czerwiec 2026 był najczarniejszym miesiącem w historii lubuskiej kolei.

- W relacji Kostrzyn - Gorzów - Krzyż odjechały tylko dwa kursy wydłużone do Poznania. 17 z 19 par zostało odwołanych, bo na 5 potrzebnych szynobusów do obsługi tej linii, sprawny był tylko jeden. To nie paraliż, to pogrom - informuje gorzowskie stowarzyszenie komunikacja.org. Wyliczyło ono, jak w ostatni poniedziałek (nie) kursowały pociągi w Gorzowie. Na 49 połączeń, które powinny być wykonane 29 czerwca, odjechało tylko jedenaście pociągów.

- W kierunku Zbąszynka i Zielonej Góry było równie źle. Z dziewięciu par pociągów (siedmiu par regionalnych i dwie pary Intercity) odjechało... pół. Tak, to nie jest pomyłka. Pierwszy w dobie pociąg do Zielonej Góry dojechał na miejsce, ale już nie dał rady

wrócić - informuje komunikacja.org. Z Międzyrzecza, który jest na trasie Gorzów - Zielona Góra, ostatni w poniedziałek odjazd pociągu miał miejsce o godzinie... 6.02.

Z jedenastu pociągów, które obsłużyły pasażerów w Gorzowie tylko pięć było pociągami regionalnymi. Podróżujący mogli liczyć jedynie na pociągi Intercity Gorzów - Poznań (i ich przedłużone połączenia do Jarocina).

Ponieważ zakończył się kolejny miesiąc, dziś komunikacja.org przedstawi tradycyjne podsumowanie odwołanych pociągów w Lubuskiem.

- Nawet jeżeli wyładowania atmosferyczne ominą Gorzów, szykujecie się na grzmoty - zapowiada gorzowskie stowarzyszenie. To może oznaczać, że czerwiec 2026 okazał się najczarniejszym miesiącem na lubuskiej kolei.

Do tej pory najgorzej było w listopadzie 2024. Ponad półtora roku odwołano 687 pociągów w ciągu miesiąca. Z wyliczeń prowadzącego facebookowy profil „Czy ZKA w Lubuskim dziś wyjechało?” wynika, że tylko w poniedziałek odwołanych zostało 70 pociągów w regionie. To chyba zwiastuje kolejny niechlubny rekord.

Komfort dla uczniów i ogromne oszczędności

Mateusz Pojnar
Bytom Odrzański

Żeby nie utrzymywać dwóch szkolnych obiektów, powstał pomysł o przeniesieniu klas do jednego budynku, natomiast w drugim powstanie nowoczesne przedszkole - mówi „Gazecie Lubuskiej” burmistrz Bytomia Odrzańskiego Jacek Sauter.

Remont budynku podstawówki przy ul. Kościelnej to jeden z kluczowych elementów piątego etapu rewitalizacji miasta. Na początku lat 90. szkoła liczyła około 900 uczniów, dziś ta liczba skurczyła się do 420. Magistrat zwraca uwagę, że depopulacja zmniejsza efektywne utrzymywanie placówki w dwóch osobnych obiektach. Dlatego zdecydowano o przeniesieniu klas do jednego budynku, natomiast w drugim powstanie nowoczesne przedszkole. Obecne warunki najmłodszych dzieci nie są już wystarczające, a ta zmiana diametralnie poprawi ich sytuację.

Każda złotówka
„Gazeta Lubuska” była na miejscu, żeby zobaczyć, jak przebiega remont.

- On jest ważny w kontekście kosztów funkcjonowania



Remont budynku szkoły pochłonie 8,3 mln zł, natomiast dotacja wynosi 7 mln.

placówki. Każda termomodernizacja oznacza oszczędność. Wszędzie tam, gdzie możemy zaoszczędzić choćby złotówkę, staramy się to robić - mówi nam burmistrz Bytomia Odrzańskiego Jacek Sauter.

Gmina ma wyliczenia, które mówią, że remont może przynieść roczne oszczędności rzędu 400-500 tys. zł. Dla skromnego budżetu Bytomia to kolosalna kwota.

- Klasy 1-3 uczyły się w podstawówce przy ul. Kozuchowskiej i one trafią do remontowanego obiektu, a ten przy Kozuchowskiej również zostanie przebudowany, tyle że na po-

trzeby przedszkola - tłumaczy Sauter. - W czasie mojej pracy w samorządzie to jest już druga termomodernizacja szkoły, wcześniejsza odbyła się w 2004 r. Wymogi i osiągnięcia techniczne się zmieniają. Dziś specjaliści mówią o tym, że trzeba zrobić dodatkowe rzeczy, by koszty utrzymania były coraz mniejsze.

Projekt zakłada m.in. wymianę okien, nowe wejście, ocieplenie, ledowe oświetlenie, dobudowanie fotowoltaiki, powstanie nowej kotłowni z wykorzystaniem pomp ciepła, stworzenie wentylacji i klimatyzacji.

- Komfort nauki dla uczniów i pracy dla nauczycieli będzie dużo lepszy - dodaje burmistrz.

Szkoły dalej będą pustoszeć

Szef gminy podkreśla, że depopulacja będzie postępowała i szkoły nadal będą pustoszeć.

- Jeżeli mówi się, że w 2060 r. będzie nas o 40 proc. mniej, to wiele gmin w Polsce zniknie - zaznacza. - My możemy być wyjątkiem w związku z inwestycją w kopalnię miedzi, bo specjaliści opowiadają o rozwoju naszego regionu, który nawet nam się nie śni. Mam nadzieję, że tak będzie, ale tendencja się nie zmienia. U nas może być lepiej nie z tego powodu, że nagle będzie rodziło się więcej dzieci, tylko mieszkańcy mogą do nas przyjechać z zewnątrz.

Gruba kasa na rewitalizację

Remont budynku szkoły pochłonie 8,3 mln zł, dotacja wynosi 7 mln.

Całkowita wartość piątego etapu rewitalizacji Bytomia to ponad 18,3 mln zł. Dofinansowanie z pieniędzy unijnych to przeszło 13,7 mln, ale dołożył się też budżet państwa, co daje łączną kwotę 15,5 mln.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

EDUKACJA

Dyplomy w mObywatelu

Od 30 czerwca uczelnie mogą wydawać cyfrowe dyplomy, które absolwenci dodadzą do aplikacji mObywatel. Dokumenty będą miały taką samą moc prawną jak ich papierowe odpowiedniki, a od 1 stycznia 2027 r. staną się domyślną formą wydawania dyplomów ukończenia studiów.

- Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

Cyfrowy dyplom to pełnoprawny dokument źródłowy, zabezpieczony podpisem i pieczęcią elektroniczną - nie jest skanem papierowego dyplomu. Dzięki niemu absolwenci będą mogli w każdej chwili potwierdzić swoje wykształcenie za pomocą telefonu, a uczelnie i pracodawcy zyskają wygodne oraz bezpieczne narzędzia do wydawania i weryfikacji dokumentów.

WARSZAWA

Nie żyje Irena Paśnik „Irka”



FOT. UM WARSZAWA

Warszawa żegna jedną ze swoich bohaterek. W wieku 100 lat zmarła Irena Paśnik „Irka”, która podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką i łączniczką pułku „Baszta”. O jej śmierci poinformował prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. - Pani Ireno, stolica zawsze będzie pani wdzięczna” - napisał na X.

LEGNICA

13-latek ranił rówieśnika nożem

13-letni chłopak ranił nożem swojego rówieśnika. Do zdarzenia doszło w Legnicy na ul. Bielańskiej. Jak podała mł. asp. Anna Tersa z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, jeden z chłopców ranił nożem drugiego, po czym uciekł. - 13-latek z obrażeniami został zabrany do szpitala. Na szczęście jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo - przekazała policjantka. Policjanci ustalili tożsamość drugiego 13-latkę i go zatrzymali. - Ze względu na jego stan psychofizyczny został on przekazany pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego i przewieziony do szpitala na diagnostykę - poinformowała. Sprawą zajmuje się policja, a sąd rodzinny zdecyduje o dalszych krokach wobec uczestnika zajścia.

„Prok. Skiba przypominał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okresie od maja 2017 roku do lipca 2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

POLITYKA

Wiceprezes PiS Mateusz Morawiecki wezwał premiera Donalda Tuska do „odmrożenia” projektów ustaw autorstwa PiS oraz prezydenta Karola Nawrockiego, które przewidują zakaz propagowania banderyzmu. Polityk dodał, że nie wyraża zgody na gloryfikację Ukraińskiej Powstańczej Armii w Polsce. Dodał, że odda order otrzymany od prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zelenskigo do Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

”

Jeśli ktoś oddał pieniądze po tym, jak je zabrał ze szpitala, to znaczy, że sam się przyznał, że jest złodziejem

Janusz Cieszyński, były wiceminister zdrowia

Śledztwo w sprawie tzw. afery dwóch wież zostało umorzone

Adam Kielar
Warszawa

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie, prok. Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

Śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież zostało wszczęte przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie 10 lutego 2025 roku. Sprawa związana była z niedoszłymi planami wybudowania dwóch wieżowców na należącej do powiązanej z PiS spółki Srebrna działce w Warszawie.

O tym, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie 25 czerwca br. umorzyła śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież, rzecznik prokuratury poinformował we wtorkowym komunikacie. Podkreślono w nim, że trzy opisane kwestie śledztwa umorzone zostały „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Prok. Skiba przypominał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okresie od maja 2017 roku do lipca 2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

Jak zaznaczył Skiba, chodziło o wprowadzenie pokrzywdzonego w błąd co do posiadania



FOT. ADAM JANKOWSKI

Prokuratura Okręgowa w Warszawie umorzyła śledztwo w sprawie tak zwanych dwóch wież

uprawnień do podejmowania decyzji w imieniu tej spółki, zamiaru realizacji inwestycji w postaci budynku wysokościowego na nieruchomości usytuowanej w Warszawie przy ul. Srebrnej oraz zamiaru wywiązania się wobec pokrzywdzonego z zapłaty wynagrodzenia za wykonanie zlecenia w imieniu spółki, polegającego na podjęciu się działań związanych z przygotowaniem tej inwestycji. Jak czytamy, śledztwo umorzono „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Obejmowało ono również kwestię domniemanego przyję-

cia korzyści majątkowej w kwocie 50 tys. zł przez członka Rady Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego. Dodatkowo badano przypadek nakłaniania Geralda Birgfellnera do udzielenia korzyści majątkowej w kwocie 100 tys. zł. Prokuratura uznała, że te działania nie miały znamion czynu zabronionego.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie nie podała szczegółowych podstaw umorzenia śledztwa. Jak zaznaczono, do czasu uzyskania tłumaczenia postanowienia na język niemiecki szczegóły te pozostaną nieujawnione.

Głos w sprawie zabrał mecenas i poseł KO Roman Giertych, który jest pełnomocnikiem Geralda Birgfellnera. Skrytykował on decyzję prokurator Małgorzaty Szeroczyńskiej, która umorzyła śledztwo, i zapowiedział złożenie zażalenia na tę decyzję.

„Sytuacja w prokuraturze dojrzała do rozstrzygnięcia Trybunału Konstytucyjnego (po przywróceniu we wrześniu jego normalnego funkcjonowania). Pisowskie tabetonowanie istniejących tam układów musi się skończyć. Bez tego pisowcy złodzieje, oszuści i bandyci będą nam się śmiać w twarz” - napisał Giertych na X.

Jak ocenił, „znamiennie jest też to, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie odsunęła od prowadzenia tej sprawy prokurator Ewę Wrzosek tylko dlatego, że PiS wykorzystało śmierć Barbary Skrzypek do oskarżeń wobec prokuratora i pełnomocników pokrzywdzonego”.

Na początku czerwca br. w sprawie tzw. dwóch wież jako świadek przesłuchany został prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Przesłuchanie trwało kilka godzin. Po jego zakończeniu prok. Skiba zaznaczył, że świadek udzielił odpowiedzi na wszystkie pytania.

Śledztwo ws. „dwóch wież” zostało wszczęte w lutym 2025 r. Było to podjęcie sprawy z 2019 r. w której wówczas, po zawiadomieniu Birgfellnera, odmówiono wszczęcia śledztwa. PAP

Zamach stanu? Umorzono kolejne wątki

Adam Kielar
Warszawa

Śledztwo dotyczące tzw. zamachu stanu zostało umorzone z powodu braku znamion przestępstwa.

Śledztwo w sprawie wygaszenia mandatów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika zostało wszczęte po zawiadomieniu prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Sąd Okręgowy w Warszawie skazał obu polityków na dwa lata pozbawienia wolności za przekroczenie uprawnień w aferze gruntowej z 2007 roku. Prezy-

dent Andrzej Duda ułaskawił ich w 2015 roku, a ponownie w styczniu 2024 r. po prawomocnym wyroku z grudnia 2023 r.

Wówczas marszałek Sejmu Szymon Hołownia wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatów poselskich Kamińskiego i Wąsika. Obaj złożyli odwołania, które zostały wniesione do Izby Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Najwyższego.

„Prokurator wskazała, że nie leżało w kompetencjach marszałka Sejmu ocenianie, czy Sąd Okręgowy w Warszawie miał prawo wydać 20 grudnia 2023 r. wyrok skazujący tych dwóch po-

słów, pomimo zastosowania wobec nich w 2015 roku - jeszcze przed prawomocnym zakończeniem postępowania karnego - prawa łaski przez prezydenta” - poinformowała prokuratura.

Podkreślono, że „marszałek Sejmu jako organ władzy wykonawczej nie posiada żadnych uprawnień do kontroli ani weryfikowania wyroków sądowych”.

Drugi umorzony wątek dotyczył podżegania marszałka Sejmu do niezaprzyśiężenia Karola Nawrockiego na prezydenta. Prokurator ustalił, że nikt nie składał Szymonowi Hołowni propozycji ani sugestii dotyczą-

cych zamachu stanu, a jego słowa z wywiadu telewizyjnego „odnosiły się wyłącznie do medialnych wypowiedzi innych osób, sugerujących różne scenariusze polityczne”.

„W szczególności Szymon Hołownia podkreślił w swoich zeznaniach, że takie sugestie nie były zgłaszane przez polityków koalicyjnych 15 października. Wręcz przeciwnie, zeznał, że wszyscy, łącznie z premierem, byli przeciwni zastosowaniu propozycji, które funkcjonowały w mediach, uznając je za niekonstytucyjne” - poinformowała prokuratura. PAP

Donald Trump: Stacje paliw mają natychmiast obniżyć ceny. Są za wysokie

Anna Nagel
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump wezwał w poniedziałek stacje paliw, by natychmiast obniżyły ceny.

„Sprzedawcy detaliczni paliw muszą NATYCHMIAST obniżyć swoje ceny! Są zbyt wysokie, biorąc pod uwagę, że ropa kosztuje teraz 68 dolarów za baryłkę i (cena) spada. Sprzedawcy detaliczni muszą szybko zareagować na tę sytuację i zrobić to, co słuszne – OBNIŻCIE CENY DLA NASZYCH WSPANIĄCYCH AMERYKAŃSKICH OBYWATELI!” – napisał Trump w serwisie Truth Social.

„Nie będzie żadnego zawyżania cen; to całkowicie nielegalne. Jeśli sprzedawcy tego nie

zrobią, przed nimi poważne problemy!” – dodał.

Trump wezwał, by stacje sprzedawały paliwo po około 2,50 dolara za galon (3,79 l). Z danych Amerykańskiego Stowarzyszenia Samochodowego (AAA) wynika, że w poniedziałek średnia cena 1 galonu zwykłej benzyny wynosiła w USA 3,86 dol. Ceny różnią się w zależności od stanu, ale najwyższe są na Zachodnim Wybrzeżu USA. AAA podkreśliło, że drugi tydzień z rzędu średnia krajowa cena benzyny utrzymuje się na poziomie poniżej 4 dolarów za galon.

Przed rozpoczęciem przez USA i Izrael wojny z Iranem, pod koniec lutego br., za benzynę płacono w Stanach Zjednoczonych średnio mniej niż 3 dolary za jeden galon. PAP



Prezydent Trump wzywa do obniżki cen paliw w USA do około 2,50 dolara za galon

Eksplozja w Monako. Ranny ukraiński oligarcha

Adam Kiełar
Monaco

W Monako doszło do eksplozji pozostawionego na ulicy plecaka. Jednym z poszkodowanych ma być ukraiński oligarcha Wadim Jermolajew – poinformowała AFP.

Eksplozja, która miała miejsce na ulicy Reverend-Pere-Louis-Folla w Monako, dotknęła troje ludzi. Wśród nich jest ukraiński oligarcha Wadim Jermolajew, znany z działalności w branży rolno-spożywczej.

W grudniu 2023 roku ukraińskie władze objęły go sankcjami w reakcji na to, że kontynuował działalność handlową na okupowanym przez Rosję Krymie.

Kobieta i mężczyzna są w stanie krytycznym, a 13-letni chłopiec odniósł lżejsze obra-

żenia. Wszystkie osoby, które ucierpiały, to obywatele Ukrainy. Dodatkowo cztery inne osoby trafiły do szpitala.

Minister stanu Monako, Christophe Mirmand, zasugerował, że eksplozja mogła być atakiem terrorystycznym.

Francuska i monakijska policja intensywnie poszukują osoby podejrzanej o pozostawienie plecaka z ładunkiem wybuchowym. Nagrania z monitoringu pokazują mężczyznę, który zostawił pakunek przed eksplozją.

Monako, znane z atrakcyjnego systemu podatkowego, jest popularnym miejscem zamieszkania dla zamożnych obywateli, w tym z Rosji i Ukrainy. Władze księstwa oraz Francji współpracują w celu ustalenia tożsamości sprawcy i motywów jego działania. PAP

Ratownicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach

Anna Nagel
Caracas

W Wenezueli trwa przeczesywanie gruzów po trzęsieniach ziemi. Oficjalny bilans zabitych przekroczył w poniedziałek 1,7 tysiąca, ale nie sprawdzono jeszcze wielu zawalonych budynków.

Naukowcy z NASA ocenili w poniedziałek, na podstawie obrazów satelitarnych, że w wyniku trzęsień ziemi z 24 czerwca zniszczonych lub całkowicie zawalonych jest prawie 59 tys. budynków, głównie w nadmorskim stanie La Guaira. Władze w Caracas informowały natomiast tylko o 855 uszkodzonych budynkach, z których 189 zawaliło się.

Choć od kataklizmu minęło już pięć dni, ekipy wenezuelskich i zagranicznych ratowników oraz rzesze lokalnych ochotników wciąż pracują na obszarach dotkniętych kataklizmem w poszukiwaniu ocalałych. W poniedziałek pełniła obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez poinformowała o uratowaniu spod gruzów 21-latka.

Prezydent Salvadora Nayib Bukele ogłosił w nocy z poniedziałku na wtorek, że ratownicy z jego kraju zlokalizowali uwięzionego w zawalonym budynku 44-latka, nawiązali z nim kontakt i podali mu wodę. Dodał, że ratownicy starają się wydobyc go na powierzchnię.



Krajowe i międzynarodowe zespoły ratownicze kontynuują swoje działania pośród ruin budynków w nadmorskim stanie La Guaira, na północ od Caracas

Ekspertsi przyznają jednak, że szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych prawdopodobnie znacznie wzrośnie. Koordynator ONZ w Wenezueli Gianluca Rampolla powiedział dziennikarzom, że organizacja uzgodniła z władzami kraju dostawę 10 tysięcy worków na zwłoki.

– Takie jest założenie. To bardzo smutne – przyznał Rampolla. Dodał, że nie określono dokładnie liczby zaginionych. Wcześniej ONZ informowała, że liczba ta szacowana jest na ponad 50 tysięcy.

Niezależny wenezuelski portal Efecto Cocuyo podał, powołując się na świadków, że setki ciał ofiar kataklizmu składowane są w chłodniach w porcie w mieście La Guaira, ponieważ kostnica miejscowego szpitala jest „całkowicie przepełniona”. Według portalu sytuacja w por-

Szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych znacznie wzrośnie

cie również jest krytyczna i ponad 100 ciał leżało w poniedziałek na ziemi.

W Wenezueli narasta niezadowolenie z odpowiedzi władz na kataklizm i opieszałości państwowych służb. Mieszkańcy dotkniętych trzęsieniami obszarów skarżyli się na brak pomocy ze strony państwa i brak ciężkiego sprzętu. Media opisywały przypadki osób odgarniających gruzы gołymi rękami. Pojawiły się doniesienia o utrudnianiu przez władze akcji pomocowych i pracy dziennikarzy. PAP

Gigantyczne odszkodowania dla dziecięcych ofiar wykorzystania seksualnego

Anna Nagel
San Francisco

Archidiecezja San Francisco zapłaci 395 mln dolarów osobom, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez księży. Arcybiskup ma też napisać list z przeprosinami do każdej z 530 ofiar.

Ugoda, zawarta trzy lata po ogłoszeniu przez archidiecezję San Francisco upadłości, obejmie 530 osób, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez duchownych. To najnowsze porozumienie zawarte w sprawie roszczeń wysuwanych przez ofiary wobec Kościoła katolickiego – przekazał we wtorek dziennik „Guardian”. W 2024 roku archidiecezja Los Angeles zgodziła się na rekordową ugodę w wysokości 880 mln dolarów.



Archidiecezja San Francisco ogłosiła ugodę

Kilka diecezji w Kalifornii ogłosiło upadłość w rezultacie pozwów, których wniesienie umożliwiło prawo stanowe z 2019 roku zezwalające na wysuwanie roszczeń dotyczących przestępstw popełnionych dekadę wcześniej.

Arcybiskup Salvatore Cordileone w cytowanym przez „Guardiana” oświadczeniu wyraził

wiarę, że ugoda wyznaczy „drogę do godziwego odszkodowania dla ofiar, które przez całe życie niosły ciężar (dokonanych wobec nich – PAP) nadużyć”.

„Mamy nadzieję, że ta propozycja pozwoli nam wspólnie pójść naprzód” – dodał. „Przyjmujemy pełną odpowiedzialność za to, co się stało, i szcze-

rze przepraszam wszystkich, którzy zostali skrzywdzeni” – podkreślił.

Oprócz wypłacenia odszkodowań archidiecezja będzie zobowiązana do spełnienia 14 wymogów dotyczących ochrony dzieci, w tym do prowadzenia i upublicznienia kompleksowej, aktualnej listy wszystkich oskarżonych duchownych, zawierającej szczegółowe informacje o zarzutach i wynikach śledztw. Archidiecezja będzie również miała zakaz narzucania ofiarom umów o poufności, wykorzystywanych do wymuszania milczenia.

– Od wielu lat pracuję z osobami, które przeżyły wykorzystanie seksualne i nigdy dotąd nie zetknąłem się z czymś tak znaczącym, rygorystycznym i solidnym jak wymogi postawione archidiecezji San Francisco – powiedział Anderson. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający

o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.
- Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinni unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego – są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

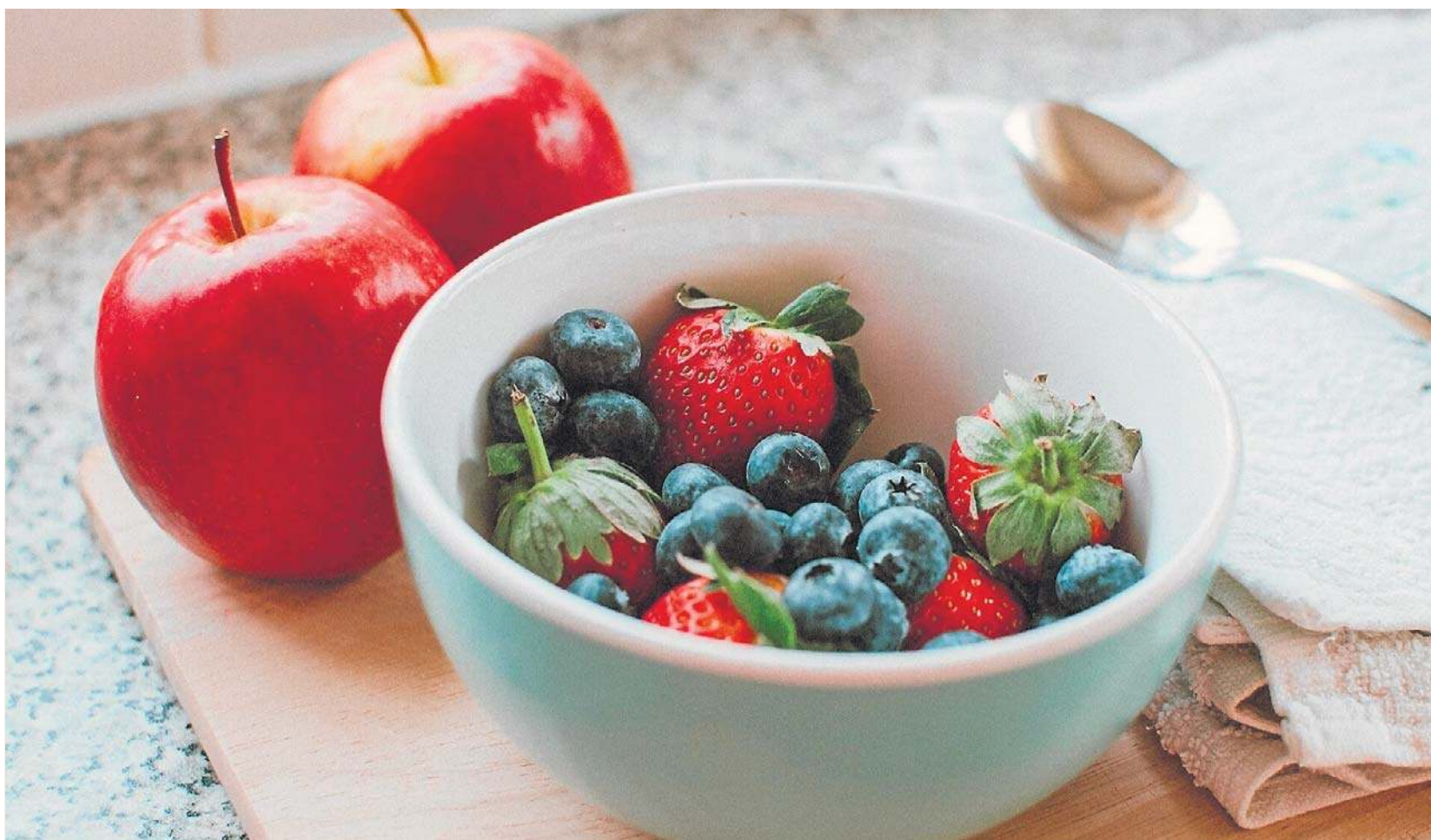
Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzycy mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.



FOT. LISA FOTOS/PEXELS

Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie – najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

Jak diabelek powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzycy powinni zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości – im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoce obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie – np. w koktajlu – podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chory na cukrzycę?

Ogólne zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w proporcjach ¾ warzyw do ¼ owoców.

Tych owoców powinni unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości

Niższy indeks glikemiczny mają jedzenie nie-rozdrobione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

naturalnych cukrów i mają wysoki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuzy (72) i melon (65).

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych naj-

zdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich ugotować smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszenny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;

- makaron włoski z maki durum;
- kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

- warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 – lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;
- nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;
- orzechy i nasiona: wszystkie;
- produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;
- produkty mięsne: najlepiej głównie chude;
- ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codziennosci.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaż (będące jednym z finałowych słów w plebiscyście na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybciej kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale

która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze doniedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługuje się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

czyna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równolegle zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebudzonym świecie.

Trendy te wzmacnia popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o informację/powiadomienie/sprawy istotne z punktu widzenia osobistego czy zawodowego, ale te, które przy okazji przyciągają naszą uwagę. Wymieniając nasz czas na wyrzut dopaminy. Konieczna wydaje się asertywność i tzw. zdrowy egoizm. Dbanie o siebie. Dopamine detox to komfort, o który warto

powalczyć, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscyście na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zajrzeć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej widać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

O Plebiscyście na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodzieżowy i viralowy. Nie słyszymy go już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20. najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaż, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, kaskumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza. ● Snomedycyna - neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy.

● Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

● Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się” w smartfonie: od re-

jestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia zarówno zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

● Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

● Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

● SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia.

● Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarstwa w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

● DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscyście wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymrużeniem oka.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

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

Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapie przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowało się ze mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałem telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i zwyczajnie nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby w otworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

„lecniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych: ● przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji; ● unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach; ● zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picia wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę: ● zaczerwieniona skóra; ● pobudzenie lub nadmierna senność; ● niechęć do jedzenia; ● wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnią, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picia wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłoszą pragnienie, bo często tego nie robią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcięzione soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy prze-mywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ALERGIA NA CZEREŚNIE

Czy można nagle dostać alergii na owoce?

O swoich doświadczeniach w tej kwestii opowiada dziennikarka Anna Rokicka-Żuk: - Jestem alergikiem, ale zawsze reagowałam nadwrażliwie tylko na truskawki - rozumiem, to w końcu najbardziej uczulający owoc sezonowy. Nie miałam pojęcia o marszu alergicznym, ani tym bardziej o powiązaniu między niektórymi pokarmami i pyłkami. W ciągu następnych lat przekonałam się, że jeśli nie mija z wiekiem, zmienia postać i się rozszerza. To właśnie marsz alergiczny, gdy po alergii pokarmowej może ujawnić się ta wziewna, na pyłki roślin. Tak właśnie było u mnie. Choć „wyrosłam” ze skazy białkowej, w moim przypadku uczulenia na mleko i jaja, z biegiem czasu zaczęłam mieć dziwne reakcje

na owoce. Dopiero później dowiedziałam się, że mam uczulenie na pyłki, a reakcję wywołuje podobna budowa chemiczna alergenów, a dokładniej - ich związków białkowych. Ten rodzaj uczulenia jest znany jako alergja krzyżowa. W przypadku czereśni występowanie objawów alergii najczęściej wiąże się z nadwrażliwością na pyłki brzozy, traw oraz ambrozji. Gdy układ odpornościowy nie odróżnia alergenów, uznaje je za równie niebezpieczne i zwalcza za pomocą reakcji zapalnej. To wywołuje szereg objawów, najczęściej tzw. zespół miejscowej anafilaksji jamy ustnej (ang. oral allergy syndrome, OAS), zwany także zespołem Amlot-Lessofo. Objawy tego zespołu nie tworzą zwykle szczególnie dramatycznej listy, ale słowa nie są w stanie oddać tego, co można czuć przy napadzie. Ja się dowiedziałam. Od tej pory

wystrzegam się czereśni i sytuacji nigdy więcej się nie powtórzyła. Jeżeli też masz niepokojące objawy po zjedzeniu jednej do kilku czereśni, odstaw je na dobre.

Jakie są objawy uczulenia?

Objawy uczulenia na czereśnie są zwykle łatwe i dotyczą jamy ustnej i twarzy. Pojawiają się po zjedzeniu surowego produktu, ale nie w przypadku owoców poddanych obróbce termicznej, a często nawet tylko obranych. W Północnej i Środkowej Europie nadwrażliwość na czereśnie dotyczy 3 procent osób. Wśród dolegliwości odczuwanych przy zespole alergii jamy ustnej, wymienia się następujące objawy:

- swędzenie i mrowienie języka i podniebienia,
- opuchlizna i odrętwienie ust,
- drapanie w gardle i przełyku,

- kichanie i zatłokany nos, obrzęk krtani. A jak to było w moim przypadku? Niestety, nie zatrzymałam się po pierwszej ani po trzeciej czereśni, gdy czułam już lekkie mrowienie ust i języka. Zjadłam garść albo dwie, gdy oprócz obrzęku w ustach i gardle pojawił się potworny ból przełyku. Miał takie nasilenie, że wręcz mnie zatkało. Nie byłam w stanie napić się nawet łyka wody. Tak siedziałam przez pół godziny, dopóki ból nie zaczął przechodzić. Miałam też usta jak balony i swędzące, podrażnione



dziąsła, a na języku powstały czerwone, jakby wyżarte plamy. Miałam szczęście, że nie wystąpiły inne dolegliwości, jak np. utrudniający oddychanie obrzęk krtani. Jak wynika ze statystyk, u ok. 9 proc. osób z zespołem alergii jamy ustnej może dojść do rozwoju dotkliwych objawów, które wymagają pomocy medycznej. Jest ona konieczna w sytuacji, gdy reakcja alergiczna rozszerza się poza rejon ust i gardła. W rzadkich przypadkach po zjedzeniu czereśni może wystąpić reakcja anafilaktyczna, gdy konieczna jest szybka reakcja w celu ratowania życia alergika. Wiem też, że nie był to inny, niekryzysowy rodzaj alergii na czereśnie, bo nie miałam objawów gastrycznych. W przeciwnym razie pojawiłyby się ból żołądka, skurcze i wymioty.

Jakie owoce są alergenami przy uczuleniu na czereśnie?

Czereśnie nie są jedynymi owocami, które mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z pyłkami. Co więcej, alergja na czereśnie wywołana nadwrażliwością na dany rodzaj pyłków może wiązać się z uczuleniem na inne owoce i produkty spożywcze. Najczęściej współwystępują uczulenie na czereśnie oraz na:

- jabłka, ● gruszki, ● morele i inne owoce pestkowe, ● migdały, ● orzechy laskowe, ● orzechy włoskie, ● marchew, ● seler, ● kiwi.

Należy pamiętać, że można być też uczulonym bezpośrednio na związki zawarte w czereśniach, a także reagować nadwrażliwością na pestycydy i inne środki stosowane w uprawie owoców.

Czy izotoniki są zdrowe? Te tak

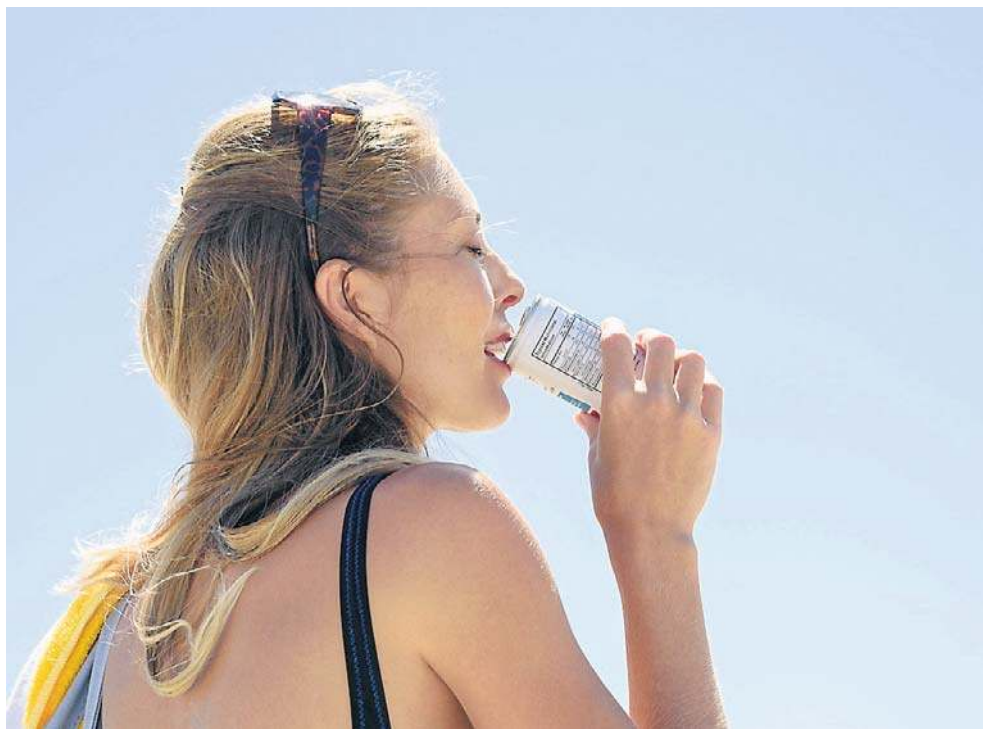
Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Gdy żar leje się z nieba, a z ciebie płyną siódme poty, nie dopuść do odwodnienia. Pomogą w tym napoje izotoniczne, lecz niekoniecznie kolorowe mieszanki dla sportowców.

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięło udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób.

Napój izotoniczny ma za założenia wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie. W sklepach nie brak takich gotowych produktów. Wiele osób odstrasza jednak ich nienaturalne kolory i długa lista składników - a tych nie można zaliczyć do zdrowych.

Aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczających i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne. Tych jednak jest na lekarstwo. Można też przygotować napój izotoniczny w domu - co jednak, gdy nie mamy na to czasu i warunków? Wtedy można sięgnąć po zdrowe napoje owocowe, które naturalnie mają odpowiednie związki.



W czasie upałów czy intensywnych ćwiczeń warto sięgnąć po izotoniki, ale niekoniecznie gotowe produkty dla sportowców. Izotoniki znajdziesz wśród naturalnych napojów bez sztucznych dodatków. Izotonik możesz też zrobić samodzielnie w domu

Izotonik powinien mieć taki skład, który pod względem właściwości (tzw. osmolalności) ma być podobny do tego we krwi. Wtedy nawadnia najszybciej i najlepiej, a przecież o to chodzi nam podczas i po aktywności fizycznej czy przebywania w upale.

Podstawowy skład izotoniku jest zdefiniowany następująco:

- cukry proste - zawartość powinna wynosić 4-6 g na 100 ml napoju, a maksymalnym pułapem jest 8 g,

- sód - pierwiastka pochodzącego głównie z soli powinno być powyżej 45 mg, a najlepiej 100-120 mg na 100 ml, choć w napojach komercyjnych to nawet 200 mg.

Właściwe proporcje są niezwykle ważne, bo nadmierny poziom sodu utrudnia nawodnienie organizmu - powoduje bowiem zatrzymywanie wody w organizmie, zmniejsza ilość płynów filtrowanych przez nerki, podnosi ciśnienie krwi, może zaburzać pracę mózgu. Z kolei zbyt duża zawartość cukrów spowalnia przyswajanie wody i elektro-

litów, może powodować dyskomfort jelitowy i spadki energii, bardziej sprzyja też przybieraniu na wadze.

Najzdrowszy izotonik to ten złożony z naturalnych składników, czyli pochodzących z produktów roślinnych. Powinny być jak najmniej przetworzone, bo wtedy oprócz cukrów zapewniają całą gamę nie tylko związków mineralnych, ale też witamin i przeciwutleniaczy.

Wymagane ilości składników mają dość szeroki zakres, dzięki czemu odpowiednio opcje

można znaleźć wśród wielu napojów. Wiele z nich zapewnia też potas, który po sodzie i chlorze (składniki soli) jest kolejnym najważniejszym elektrolitem.

Należą do nich między innymi:

- woda kokosowa - zawiera zwykle 2,5-6,5 g cukrów, 105 mg sodu i 250 mg potasu w 100 ml,
- napój aloesowy - warto wybrać rodzaj zawierający ok. 4,5 g cukrów, jednak poziom 20 mg sodu może być nieco za niski;
- mleko chude i tłuste - w mleku 0,5-2 proc. tłuszczu jest ok. 5 g cukrów i 100 mg sodu;
- sok pomidorowy - tu sprawdzi się tylko ten bez soli, zawierający naturalnie ok. 10 mg sodu, ale przy tym ok. 200 g potasu i 3,6 g cukrów. Choć to nie idealne proporcje, na wchłanianie wody wpływają też inne składniki z pomidora;
- gotowa lemoniada - napój zawierający ok. 8 g cukrów w 100 ml wciąż mieści się w normie, jednak zawartość sodu na poziomie 2 g to nieco za mało. Aby uzyskać lepszy izotonik, warto dodać jak najmniejszą szczyptę soli (zapewnia ok. 40 mg sodu);
- sok pomarańczowy - 8 g cukrów, ale tylko 1 mg sodu i 200 mg potasu, tu też warto dodać szczyptę soli.

Choć szczypta soli definiowana jest jako 1/8 łyżeczki, chodzi tak naprawdę o minimalną ilość, którą można nabrać zwykłym trzema palcami. Na rynku jest także wiele innych soków i napojów z naturalnych składników, a zawartość cukrów i sodu jest obowiązkowo podawana na etykietach. Warto przyj-

rzeć się w sklepie różnym produktom i znaleźć więcej rodzajów.

Naturalny izotonik można przyrządzić też samodzielnie z niskosodowej wody mineralnej, źródlanej albo filtrowanej, dodając do niej sok z cytryny do smaku. Na 100 ml wody potrzebujesz szczypty soli (40 mg sodu) i ok. 1 łyżeczki cukru (5 g cukrów) albo miodu (4 g cukrów).

Natomiast na 1 litr wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i 2-3 łyżki cukru lub miodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko lepsze od wody

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. Wykazało ono, że elektrolity - takie jak sód i potas - przyczyniają się do lepszego nawodnienia. Wynik badania zasługuje, ponieważ okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczyło to zarówno mleka odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

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

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI
• mieszkania - sprzedam
• mieszkania - kupię
• mieszkania - do wynajęcia
• mieszkania - wynajmę
• mieszkania - zamienię
• domy - sprzedam
• domy - kupię
• domy - do wynajęcia
• domy - wynajmę
• domy - zamienię
• lokale użytkowe - sprzedam
• lokale użytkowe - kupię

• lokale użytkowe - do wynajęcia
• lokale użytkowe - wynajmę
• lokale użytkowe - zamienię
• działki, grunty - sprzedam
• działki, grunty - kupię
• gospodarstwa
• garaże
• pośrodkstwo
• inne
• bank stancji
HANDLOWE
• AGD
• RTV

• elektronika, komputery
• telefony
• car audio
• antyki
• kolekcjonerstwo, sztuka
• jubilerstwo
• filmy, muzyka
• foto, książki
• instrumenty muzyczne
• lombardy
• sport i rekreacja
• maszyny urządzenia
• materiały budowlane
• materiały opałowe

• tekstylia, odzież
• dla dziecka
• meble
• inne
MOTORYZACJA
• samochody osobowe
• ciężarowe, dostawcze
• busy autobusy
• rolnicze
• przyczepy, naczepy
• zabytkowe
• uszkodzone, rozbite
• motocykle
• części i akcesoria

• zamienię
• motofinanse
• motousługi
• inne
FINANSE BIZNES
• kredyty, pożyczki
• usługi finansowe
• usługi prawne
• biura rachunkowe
• ubezpieczenia
• oferty
• inne
NAUKA
• szkoły
• kursy/szkolenia

• języki obce
• korepetycje
• inne
PRACA
• zatrudnię
• urzędy pracy
• szukam pracy
• inne
ZDROWIE
• apteki
• pomoc całodobowa
• chirurgia
• ginekologia
• interna
• neurologia

• pediatria
• psychologia
• psychiatria
• stomatologia
• urologia
• inne specjalizacje
• przychodnie, kliniki
• laboratoria
• zabiegi
• opieka
• sprzęt medyczny
• uroda
• inne
USŁUGI
• agd rtv foto
• budowlano-remontowe

• instalacyjne
• biurowo - projektowe
• komputerowe
• krawiectwo
• montażowe
• ogrodnicze
• porządkowe
• przeprowadzki
• reklamowe
• stolarskie
• radio taxi
• transportowe
• rozrywka
• uroczystości
• zabezpieczające
• inne

TURYSTYKA
• agroturystyka
• kraj
• świat
• biura podróży
• obozy i kolonie
• wycieczki
• przewozy
• inne
ZWIERZĘTA
• lecznice
• usługi
• inne
MATRYMONIALNE
RÓŻNE

KOMUNIKATY
ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA
GASTRONOMIA
• dania na telefon
• usługi
• inne
ROLNICZE
• maszyny rolnicze
• ogrodnictwo
• płody rolne
• zwierzęta hodowlane
• inne
TOWARZYSKIE
USŁUGI KAMIENIARSKIE
USŁUGI POGRZEBOWE

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 26 czerwca 2026 roku
w wieku 73 lat odeszła od nas
nasza kochana Mama, Babcia i Siostra

ś†p
**Maria Barbara
Grudziak-Chęcińska**

Pogrzeb odbędzie się w czwartek 2 lipca 2026 roku
o godz. 10.00 na cmentarzu komunalnym (Nowym)
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.
Msza Św. w intencji Zmarłej odprawiona zostanie
w dniu pogrzebu o godz. 8.30
w kościele pw. św. Józefa Oblubieńca w Zielonej Górze.
Pogrążona w żałobie Rodzina

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy informację o śmierci

Pani
Anny Winieckiej
*wieloletniej Radczyni Prawnej SM „Zacisze”
w Zielonej Górze, która od samego początku
współtworzyła historię naszej Spółdzielni i wspierała ją
swoją wiedzą, będąc jednocześnie jej mieszkanką.*

Najbliższej Rodzinie
składamy wyrazy szczerego współczucia
Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy SM „Zacisze”

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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



aktualne
z całej Polski
przetargi

 **nasze
komunikaty.pl**

BURMISTRZ SULECHOWA

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku
o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399) informuje,
że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego Sulechów, Plac Ratuszowy
6, zostały wywieszone wykazy nieruchomości stanowiących własność
Gminy Sulechów przeznaczonych do najmu, sprzedaży, dzierżawy
i użyczenia, położonych na terenie Gminy Sulechów.

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

PRACA fizyczna, mężczyźni do 45 lat
do przyuczenia lub pomocnik, Zielona
Góra tel. 608 325 228

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

Turystyka

KRAJ - MORZE

KOŁOBRZEG!!! Wczasy-Tanio. Tel.
94/354-36-65.

Matrymonialne

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

REKLAMA

0011546968



OBWIESZCZENIE

Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Poznaniu na podstawie art. 28 ust. 4
ustawy z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody (Dz.U. z 2026 r. poz. 13,
426), w związku z art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu
informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie
środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 poz. 670)
podaje do publicznej wiadomości informację o przystąpieniu do sporządzania
projektu planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Ostoja Przemęcka
PLH300041.

Zainteresowane osoby mogą się zapoznać z ww. dokumentami w siedzibie
RDOŚ w Poznaniu mieszczącej się przy ul. Tadeusza Kościuszki 57 w Poznaniu
oraz w wersji elektronicznej na stronie Biuletynu Informacji Publicznej RDOŚ
w Poznaniu w zakładce Obwieszczenia i zawiadomienia. Uwagi i wnioski do
projektu planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Ostoja Przemęcka
PLH300041 można składać w formie pisemnej, ustnej do protokołu lub za
pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich
kwalifikowanym podpisem elektronicznym, w ciągu 21 dni od daty ukazania się
ogłoszenia, w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Poznaniu,
w poniedziałki w godzinach 8:30 –16:00, od wtorku do piątku w godzinach
8:15 – 15:00, e-mail: sekretariat.poznan@poznan.rdos.gov.pl Organem
właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Regionalny Dyrektor Ochrony
Środowiska w Poznaniu.

z up. Regionalnego Dyrektora
Ochrony Środowiska w Poznaniu
Jacek Przygocki
Regionalny Konserwator Przyrody

Przez ostatnie lata tyle przeszłam, że starczyłoby do siedemdziesiątki

Magda Mołek w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Brodka ma zaokrąglony brzuszek
Piosenkarka pochwaliła się na Instagramie efektami nowej sesji zdjęciowej dla serwisu Newonce. Na kadrach widać, że ma zaokrąglony brzuszek. Sama zainteresowana nie zdecydowała się wprost odnieść do sprawy w opisie. „Drugie dziecko w drodze. Gratulacje i dużo zdrowia” – fani pospieszili jednak z życzeniami.

Małgorzata Rozenek-Majdan imprezuje z milionerami
Celebrytka spakowała manatki, zabrała najmłodszego syna i wyjechała na wakacje. Od razu pochwaliła się imprezową fotką, na której udo-kumentowała, że wybrała się na miasto z wizażystką Magdaleną Pieczonką i jej wybrankiem serca, a także z milionerem Pawłem Marchewką i jego żoną Aleksandrą.

Anna Lewandowska odpoczywa w luksusach
W najnowszych wpisach w mediach społecznościowych celebrytka obwieściła, że wybrała się wraz z mężem i dziećmi na turecką riviérę. Rodzina Lewandowskich zatrzymała się w pięciogwiazdkowym centrum wypoczynkowym Regnum Carya. Goście hotelowi mogą tam korzystać z dostępnego na terenie obiektu pola golfowego. W ofercie dostępnych jest też osiem basenów, korty tenisowe i boiska. Koszt pobytu czteroosobowej rodziny to 12 tys. zł za jeden nocleg. (GZL) Fot. Adam Jankowski



W TELEWIZJI



Pole rażenia TV Puls, 20:00
Pittsburgh, 1991 r. Mieszkańców miasta paraliżuje strach przed mordercą atakującym młode kobiety. Tom Hardy jest jednym z policjantów zajmujących się tą sprawą. Razem z ojcem Vincentem, kuzynem Detillo i wujem pracują w wydziale zabójstw. Vincent ginie.

Święty Stopklatka, 20:00
Simon Templar (Val Kilmer), błyskotliwy włamywacz, podejmuje się zlecenia od rosyjskiego miliardera Iwana Tretiaka, który marzy o zdobyciu władzy w Rosji. Zadaniem Simona jest kradzież wyników badań.

Grawitacja TVN Fabuła, 20:00
Ryan Stone (Sandra Bullock) i Matt Kowalski (George Clooney) wyruszają z misją naprawy teleskopu Hubble'a. Gdy prom kosmiczny zostaje zniszczony przez szczątki starego rosyjskiego satelity, prawie wszyscy członkowie załogi giną.

Seks chrześzczący chityną Planete+ HD, 23:10
Seks grupowy, kanibalizm po stosunku i zbliżenia trwające kilkadziesiąt godzin. Z ludzkiego punktu widzenia zachowania seksualne owadów są sprzeczne z logiką. A jednak są efektem ewolucji i przystosowania tych zwierząt do życia na Ziemi.

KRZYŻÓWKA NR 99

Poziomo:
1) pieśń pochwalna, rodzaj ody,
5) budynek zgromadzenia zakonnego,
9) rosyjska zupa rybna,
10) Max, jeden z bohaterów „Ziemi obiecanej”,
12) odkryty wagon kolejowy,
14) głośnie odgłosy, zamęt lub poruszenie,
15) obsługuje gości w restauracji,
16) złośliwe szyderstwa, drwiny,
17) kształt podobny do elipsy,
18) rudy nalot na blasze,
19) skrzynia służąca do prowadzenia prac pod wodą,
22) czterech pancerni w „Rudym”,
23) węgierska potrawa, rodzaj ragu z warzywnego,
28) opowiadka z dowcipną puentą,
29) serial telewizyjny emitowany w TVN,
30) wyspa-więzienie Napoleona,
31) z milionami na koncie,
34) czwarta część całosci,
38) marynarz od mycia pokładu,
39) Piechniczek lub Słonimski,
40) ptak średniej wielkości z rodziny krukowatych,
41) ... przedni, zys,
42) książkowe określenie sklepienia nieba.

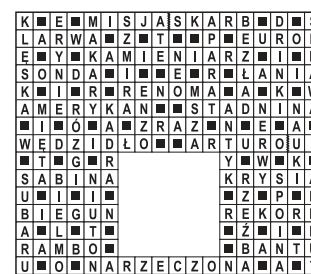
Pionowo:
1) pałac polskiego szlachcica,
2) naczynie przydatne w podróżach,
3) balowa suknia dworska,
4) nie przykładają się do pracy, obibok,
5) Maria, XIX-wieczna pianistka i mecenaska sztuki,



6) film sensacyjny z rolą Bruce'a Willisa,
7) popularna gra w karty,
8) podejmowane przez śmiałką,
11) akt prawny w carskiej Rosji,
13) wojskowy obóz tatarski,
20) grecka muza poezji miłosnej,
21) pszenica o kłującym kłosie,
24) wykonuje piosenkę „Miłość jak wino”,

25) zagarnięcie części ościen-nego państwa,
26) gęste zarośla w Afryce,
27) barwa sierści konia,
31) ozdoba świątecznego drzewka,
32) pracownik nadleśnictwa,
33) laska w ekwipunku tatarnika,
35) rodzaj sieci rybackiej,
36) przeciwieństwo altruizmu,
37) ostry dodatek do mięsa.

ROZWIĄZANIE NR 98



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważny krok przyniesie korzyść. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji i nie odkładać ważnych decyzji na później.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość pozwolą rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i rozmowom.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości otworzą ciekawe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwarty umysł i działać z rozważą.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba okaże wsparcie, którego potrzebujesz. Horoskop dzienny sugeruje również zadbać o własny komfort oraz równowagę.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać okazję i pokazać swoje mocne strony.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja ułatwi wykonanie obowiązków. Horoskop dzienny na środę wróży, że mały sukces poprawi Ci humor na cały dzień.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach przyniesie spokój. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na szczere rozmowy i porozumienia.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie ignorować drobnych sygnałów i zachować cierpliwość.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto spróbować czegoś nowego i wyjść poza rutynę dnia.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zniechęcać się chwilowymi przeszkodami po drodze.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże znaleźć nietypowe rozwiązanie. Horoskop na dziś podpowiada, by podzielić się pomysłem z zaufaną osobą.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje staną się Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć chwilę na refleksję – dzięki temu łatwiej podejmiesz dobrą decyzję.

Sensacje na mundialu. Niemcy i Holendrzy wracają do domu

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacje Niemiec i Holandii w nocy z poniedziałku na wtorek przegrały swoje mecze - odpowiednio z Paragwajem i Marokiem - po rzutach karnych.

To była iście sensacyjna noc. O mały włos również Brazylijczycy zakończyliby swój udział w mistrzostwach świata już na etapie 1/16 finału. Po pierwszej połowie przegrywali z Japonią 0:1, a prowadzenie dzielnym Samurajom dał w 29. minucie Kaishu Sano. Na drugą połowę Canarinhos wyszli jednak odmienieni.

Pomogły w tym znakomite korekty doświadczonych szkoleniowców Carlo Ancelottiego, który trafił ze zmianami i dał one potrzebny impuls drużynie. Hegemon z Ameryki Południowej skruszył japoński mur w 56. minucie za sprawą Casemiro. Były pomocnik Realu Madryt, a obecnie piłkarz Manchesteru United, najwyżej wyskoczył w polu karnym i potężnym strzałem głową doprowadził do wyrównania.

Gdy wydawało się, że podstawowy czas gry nie wyłoni zwycięzcy, kosztowne błędy popełniła japońska defensywa. Wykorzystali je Brazylijczycy, a akcję pięciokrotnych mistrzów świata na 2:1 sfinalizował pomocnik tegorocznego finalisty Ligi Mistrzów - Arsenalu FC Gabriel Martinelli.

- Plan A się nie powiódł, więc wdrożyliśmy plan B, z większą obecnością w polu karnym i większą liczbą dośrodkowań ze skrzydeł - tłumaczył selekcjoner Carlo Ancelotti. Duże znaczenie miało wejście Endricka.

Równie sensacyjnie zaczęło się też kolejne spotkanie widnie-



Bramkarz reprezentacji Paragwaju Orlando Gill świętuje awans po zwycięskim голу w serii rzutów karnych

jące w mundialowym kalendarzu, faworyzowani Niemcy dali się zaskoczyć tuż przed przerwą, gdy jedną z nielicznych kontrfinałizował 22-letni pomocnik francuskiego Strasbourga Julio Enciso. Po zmianie stron wyrównał co prawda Kai Havertz, ale tylko na tyle stać było zespół Juliana Nagelsmanna; dogrywka także nie przyniosła rozstrzygnięcia, po 120 minutach było 1:1. A w serii rzutów karnych (zakończonych 3:4) Niemcy pomylili się aż trzy razy - dwukrotnie bronił mierzący niemal

2 metry golkeeper Paragwaju Orlando Gill, a raz przestrzelił Jonathan Tah.

Dla Niemiec to kolejne mistrzostwa świata do zapomnienia. Nasi zachodni sąsiedzi w 2014 roku wywalczyli tytuł mistrza świata, a później zanotowali dramatyczny zjazd. W Rosji i Katarze nie wyszli nawet z grupy, a w USA, Kanadzie i Meksyku odpadli z turnieju już na etapie 1/16 finału. W niemieckich mediach pojawiła się lawina krytyki wobec podopiecznych zaledwie 38-letniego selek-

cjonera Juliana Nagelsmanna. Zdecydowana większość domaga się jego natychmiastowego zwolnienia po ostatniej kompromitacji.

„Selekcjoner, który dwa lata temu ogłosił, że do Ameryki Północnej polci po tytuł mistrza świata, poniósł sromotną porażkę i mimo kontraktu obowiązującego do 2028 roku powinien natychmiast odejść” - napisał „Bild”. Tabloid wskazał na następce - Juergena Kloppa.

Zupełnie inne nastroje - co zrozumiałe - panują w Paragwaju. „Dziś świętuje cały kraj” - napisał prezydent tego kraju, ogłaszając wtorek świętem narodowym po historycznym zwycięstwie.

Co ciekawe, przegrany selekcjoner Niemców wcale nie zamierza podawać się do dymisji: - Chciałbym przygotować się do mistrzostw Europy oraz do Ligi Narodów. Mielismy kontrolę nad przebiegiem meczu, ale brakowało skuteczności. Jestem bardzo rozczarowany, bo uważam, że mamy bardzo zgrany zespół, a wrażenia z treningów były zawsze dobre - oświadczył Nagelsmann.

Wczoraj nad ranem odpadł kolejny faworyt. Holandia, choć zaczęła od prowadzenia po голу w drugiej połowie Cody'ego Gakpo, który kilka dni wcześniej przeżył rodzinną tragedię, nie utrzymała przewagi - na początku doliczonego czasu Maroko wyrównało na 1:1. W rzutach karnych aż trzykrotnie pomylili się piłkarze Ronald Koemana (ostatecznie wynik serii jedenastek to 2:3) i jego posada także zawisła na włosku.

Maroko chce powtórzyć swój historyczny sukces sprzed czterech lat, kiedy dotarło aż do półfinału na mundialu w Katarze. W 1/8 finału zagra ze współgospodarzem turnieju - Kanadą. ©

Anglia i USA pewniakami, a Belgię czekać będą męki z „rosnącym” Senegalem

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. O awans do 1/8 finału zagra jeden z faworytów mistrzostw świata - Anglia i jeden gospodarz turnieju - USA oraz Belgia z będącym na fali wznoszącej Senegalem.

Anglia, pod obiecującym dowództwem Niemca Thomasa Tuchela, zmierzy się z Demokratyczną Republiką Konga, która na amerykańskiej ziemi stworzy własną bajkę.

Anglia weszła w fazę pucharową z wielką pewnością siebie, zajmując pierwsze miejsce w grupie L. Odkąd niemiecki strateg objął stery, „Trzy Lwy” stały się regularną siłą, wygrywając 11 meczów z rzędu. Ich styl gry, który opiera się na kontrolowaniu przestrzeni i szybkim obiegu piłki, został wyraźnie zademonstrowany w pewnym zwycięstwie 2:0 nad Panamą w ostatnim meczu fazy grupowej. DK Konga zrobiła furorę, po raz pierwszy awansu-

jąc do fazy pucharowej. Zwycięstwo nad Uzbekistanem, odniesione z przewagą, było dowodem ducha walki i doskonałej kondycji afrykańskiej drużyny.

Belgia wyszła z grupy na pierwszym miejscu, ale nie zachwycała. Miała problemy z awansem i dopiero w trzecim meczu znalazła właściwy rytm, pokonując słabą Nową Zelandię. Senegal dokonał cudu, awansując do play-offów z trzeciego miejsca z zaledwie 3 pkt.

USA po świetnej grze w pierwszych dwóch spotkaniach w grupie jest zdecydowanym faworytem meczu z Bośnią i Hercegowiną, z kursem 1,40 na zwycięstwo w regulaminowym czasie gry. Zwycięstwo BiH bukmacherzy wyceniają na 8,00. ©

DZISIEJSZE MECZE I TRANSMISJE

Anglia - Demokratyczna Republika Konga (Atlanta, godzina 18.00, TVP 2, TVP Sport);

Belgia - Senegal (Seattle, godzina 22.00, TVP 1, TVP Sport);

USA - Bośnia i Hercegowina (San Francisco, godzina 2.00, TVP 2, TVP Sport).



Kibice „Trzech Lwów” wierzą, że reprezentacja Anglii w końcu powtórzy wielki sukces sprzed 60 lat

Świątek po meczarniach pokonała Townsend na początek Wimbledonu

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Rozstawiona z numerem trzecim Iga Świątek awansowała do drugiej rundy wielkoszlemowego Wimbledonu, pokonując specjalistkę od debla Taylor Townsend 6:1, 2:6, 6:3.

Aktualna mistrzyni Wimbledonu Iga Świątek płakała po tym, jak przeżyła ogromny strach w meczu pierwszej rundy. Polska gwiazda nie straciła nawet seta w meczu otwarcia turnieju wielkoszlemo-

wego od sześciu lat, a teraz znalazła się na skraju porażki w starciu z Amerykanką Taylor Townsend na korcie centralnym.

To był zupełnie inny mecz niż poprzedni mecz Świątek na korcie centralnym, kiedy to pokonała Amandę Anisimową 6:0, 6:0 w finale zeszłego roku - był to pierwszy „podwójny bagiel” w finale kobiecych turniejów Wimbledonu od 1911 roku.

Zgodnie z tradycją All England Club, jako obrończyni tytułu mistrzyni kobiet, Świątek rozpoczęła grę na korcie centralnym w pierwszy wtorek mistrzostw.

Początek przebiegał gładko, a Polka wyglądała na bliską kolejnego bezlitosnego zwycięstwa.

Świątek wygrała sześć gemów z rzędu, wygrywając pierwszego seta 6:1 w około pół godziny, popełniając zaledwie cztery niewymuszone błędy, a Townsend 11. Jednak w drugim secie sytuacja się odwróciła, gdy Amerykanka objęła prowadzenie 4:0, a obrończyni tytułu nagle poczuła się zagubiona.

Trzecia w rankingu zawodniczka poczwórnice zwiększyła liczbę niewymuszonych błędów z pierwszego seta, popełniając ich

aż 16 w drugim, podczas gdy Townsend popełniła ich tylko 7.

Iga tradycyjnie po przegranej secie opuszcza kort na chwilę wytchnienia przed rozpoczęciem decydującego seta i jako pierwsza przełamała akcję.

Przy stanie 4:2 30-30 Świątek popełniła podwójny błąd serwisowy, a następnie kolejny, dając się przełamać. Sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema walczyła jednak z całych sił i wygrała kolejnego gema, natychmiast przełamując Amerykankę i zamknęła mecz swoim serwisem po dwóch godzinach gry.

Trudny, trzysetowy test dał się we znaki obrończyni tytułu, która natychmiast schowała głowę w ręczniku, siadając na ławce, pozwalając emocjom płynąć. Po odsunięciu ręcznika było jasne, że Świątek płakała, bo łzy pozostały na jej twarzy.

Kolejną rywalką Igi Świątek będzie w czwartek Karolina Pliskova. Czeska tenisistka wygrała z rodaczką Terezą Valentovą 6:3, 6:4.

34-letnia Pliskova jest finalistką Wimbledonu z 2021 roku. Przegrała w nim z Australijką Ashleigh Barty.

Trzy pozostałe polskie singlistki odpadły w pierwszej rundzie. W poniedziałek z turniejem pożegnały się Maja Chwalińska (nr 20.), która przegrała z Manancharayą Sawangkaew z Tajlandii 6:2, 5:7, 2:6; Magdalena Fręch po porażce z Rosjanką Anną Kalinską (nr 19.) 6:7 (5-7), 4:6, a także Magda Linette, która uległa Rosjance Mirrze Andriejewej (nr 5.) 5:7, 4:6.

Kamil Majchrzak pokonał chilijskiego tenisistę Alejandro Tabillo 6:3, 7:5, 7:5 w pierwszej rundzie singla mężczyzn. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

TENIS STOŁOWY

ZKS Zielona Góra najlepszym klubem w regionie

Lubuski Okręgowy Związek Tenisa Stołowego ogłosił wyniki współzawodnictwa klubowego i indywidualnego za sezon 2025/2026. W punktacji klubów zdecydowanie triumfował Zielonogórski Klub Sportowy - 49.911,5 pkt. wyprzedzając Gorzów - 24.308,5 pkt., Spartakusa Otyń - 14.088 pkt., Pełcza Górki Noteckie - 13.057,5 pkt., Bociana Słońsk-Kołczyn - 5.293,5 pkt., Witniczanka Witnica - 4.220,5 pkt., Kłodawę Gorzów - 3.352,5 pkt. i Iskrę Janczewo - 3.193 pkt. Sklasyfikowano 35 klubów. W rywalizacji indywidualnej najlepsi byli - seniorzy: Natalia Bajor (ZKS), seniorzy: Samuel Michna (ZKS), juniorki: Lena Puzio (ZKS), juniorzy: Patryk Żyworonek (ZKS), kadetki: Lena Puzio, kadeci: Jakub Błaszczak (ZKS), młodzież: Małgorzata Jasińska (ZKS), młodzicy: Miłosz Grocholski (ZKS), żaczki: Zuzanna Matysik (Gorzovia), żacy: Mateusz Fidrych (Gorzovia), skrzaty: Mateusz Fidrych, weterani - 40-49 lat: Grzegorz Mik (STS Wulmar Ślubice), 50-59 lat: Artur Sawoch (Pełcz), 60-69 lat: Tomasz Kanarek (Iskra Janczewo), 70 lat i starsi: Henryk Zduński (Sokół Dąbrowka Wlkp.). Najlepszymi klubami szkolącymi wychowanków były: 1. ZKS - 212 pkt., 2. Gorzovia - 199 pkt., 3. Bocian - 152 pkt. Sklasyfikowano osiem klubów. (rk)

Lubuskie kluby budują zespoły na nowy sezon. Serb wraca do Zastalu

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. Lubuskie kluby koszykarskie zbroją się przed nowym sezonem rozgrywek ekstraklasy. AZS AJP Gorzów przedłużył kontrakt z Gabriellą Lebiecką, a Zastal Zielona Góra zakontraktował Serba Veljko Brkića. Zawodnik był już częścią zielonogórskiej drużyny, bronił jej barw w sezonie 2024/2025. Kibic pamięta go więc bardzo dobrze.

Koszykarz, grający na pozycji środkowego, ma 31 lat i 206 cm wzrostu. Profesjonalną karierę rozpoczął w 2015 roku w ekipie serbskiego Mladostu MacBet. Jak informuje serwis basketg.pl, zawodnik w sezonie 2019/2020 po raz pierwszy w karierze opuścił swój rodzinny kraj, podpisując kontrakt ze słoweńskim GGD Šenčur. Następnie w latach 2020-2022 występował w węgierskim PVSK-Veolia, gdzie rozegrał dwa bardzo równe sezony, notował średnio ponad 14 pkt. i więcej niż sześć zbiórek na mecz. Później Veljko Brkić związał się m.in. z rumuńskim CSM Petrolul Ploiești. W tej drużynie spędził też miniony sezon, prezentował bardzo wysoką formę - średnio 17,7 pkt. na mecz. W każdym meczu zdobywał co najmniej dziesięć „oczek”, wielokrotnie przekraczając granicę 20 pkt.



Veljko Brkić (z piłką) gra w barwach Zastalu Zielona Góra w sezonie 2024/2025

Zielonogórcy kibice z pewnością bardzo dobrze pamiętają naszą strefę podkoszową. Myślę, że współpraca Veljko z Andrzejem Mazurczakiem czy Conleym Garrisonem dostarczy naszym kibicom wielu powodów do radości. Wiemy, że świetnie prezentował się w lidze rumuńskiej, gdzie notował bardzo dobre statystyki. Z dobrej strony pokazał się również w Orlen Basket Lidze i to także miało duże znaczenie przy naszym wyborze zawodnika na pozycję centra. Oprócz wspomnianych przez szkoleniowca Andrzeja

Mazurczaka i Conleya Garrisona, ważne kontrakty z Zastalem mają jeszcze Filip Matczak i Krzysztof Sulima.

„Chcę każdego dnia być coraz lepszą zawodniczką”

Nie zwalniamy tempa i odkrywamy kolejną kartę składu na sezon 2026/2027 - poinformował AZS AJP Gorzów. W barwach gorzowskiego klubu wciąż będzie grała Gabriela Lebiecka. Dla gorzowskiej koszykarki będzie to już 14 sezon w macierzystym klubie.

PIŁKA NOŻNA

Kolumbijka Lizeth Saldaña w nadchodzącym sezonie zagra w III-ligowym zespole TS Masterczem Przylep. Zawodniczka gra na pozycji skrzydłowej, w ostatnim sezonie reprezentowała Kobiety Klub Piłkarski Piła.



FOT. D.GRABSKI FOTOGRAFIA

„Gabi” to rodowita Gorzowianka i wychowanka programu „Nauka, Sport, Przyszłość”, która koszykarską drogę rozpoczęła w Szkole Podstawowej nr 9 w Gorzowie - czytamy m.in. w komunikacie gorzowskiego klubu: „Urodzona w 2003 roku skrzydłowa mierzy 183 cm wzrostu i od lat konsekwentnie przechodzi kolejne etapy szkolenia w naszym klubie. W minionym sezonie Orlen Basket Ligi Kobiet notowała średnio 3 punkty i 2,2 zbiórki na mecz. Z kolei w rozgrywkach Krajowej Ligi Koszykówki była jedną z liderów zespołu, osiągając średnio 15,9 punktu oraz 6,6 zbiórek”.

- Bardzo się cieszę, że zostaję w Gorzowie i nadal będę reprezentować barwy klubu, którego jestem wychowanką. Ostatnie trzy lata spędziłam tu jako zawodniczka formacji U-23 i był to dla mnie niezwykle ważny etap - powiedziała Gabriela Lebiecka. - Zdobyłam cenne doświadczenie, miałam możliwość trenować i rywalizować na wysokim poziomie oraz stawiać pierwsze kroki w seniorskiej koszykówce. Przepis U-23 skończył się, ale nie kończy się moja walka i ambicje gry w Orlen Basket Lidze Kobiet oraz europejskich pucharach. Wiem już, jak smakuje seniorska koszykówka i czego mogę się po niej spodziewać.

Wcześniej umowy z gorzowskim klubem podpisały Weronika Steblecka, Magdalena Kłosa oraz Weronika Telenga.©©

Młodzi stalowcy na podium. Pięciu wychowanków Falubazu na starcie

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. W Grudziądzu odbyła się czwarta runda Indywidualnego Pucharu Ekstraligi 500R. W finałowym wyścigu pojechało trzech Lubuszan. Wygrał Damian Bełtowski ze Stali Gorzów.

Wyniki zawodów sprawiły, że doszło do zmian w klasyfikacji generalnej całego cyklu. Po trzech turniejach prowadził Dawid Oscenda z Unii Leszno przed trójką stalowców: Damia-

nem Bełtowskim, Michałem Głębockim oraz Williamem Forstnerem. W Grudziądzu Leszczynianin nie awansował jednak do finałowego biegu dla czwórki najlepszych. A to spowodowało, że punkty zdobyte przez stalowców wywindowały ich na czoło w klasyfikacji generalnej. Teraz liderem jest Damian Bełtowski.

W finale pojechał też Julian Wronecki z Falubazu Zielona Góra. Bieg zakończył jednak upadkiem. Co warto odnotować, w grudziądzkich zawodach wystartowało aż pięciu



Na prowadzeniu Daniel Bełtowski. Gorzowianin wygrał w Grudziądzu i już stoi na czele klasyfikacji generalnej

zawodników zielonogórskiego klubu. To pierwsza taka sytuacja w historii Falubazu.

Kolejna runda Indywidualnego Pucharu Ekstraligi została zaplanowana na 27 lipca w Lesznie.

● **Wyniki IV rundy IPE500R:** 1. Damian Bełtowski (Stal Gorzów) 13 (3,2,3,2,3), 2. Michał Głębocki (Stal) 12 (3,1,3,3,2), 3. Oskar Wirczewski (GKM Grudziądz) 10 (3,0,3,3,1), 4. Julian Wronecki (Falubaz Zielona Góra) 9 (0,3,3,3,u), 5. Bartosz Byszewski (KS Toruń) 9 (2,3,1,3), 6. Dawid Oscenda (Unia Leszno) 9 (2,2,2,3), 7. Kacper Szewczyk (Motor Lublin) 8 (3,3,w,2), 8. Marcel Czyżniewski (Falubaz) 8 (1,3,3,1), 9. Kajetan Ja-

rosiewicz (Falubaz) 8 (2,3,1,2), 10. Kevin Orczykowski (KS Toruń) 6 (2,2,2,u), 11. William Forstner (Stal) 6 (1,1,2,2), 12. Tomasz Zyskowski (Włókniarz Częstochowa) 5 (3,0,2,w), 13. Adam Syguda (Włókniarz) 5 (1,2,u,2), 14. Szymon Kazaniecki (KS Toruń) 5 (1,2,1,1), 15. Casper Klucznik (Włókniarz) 4 (2,0,2,w), 16. Szymon Pawlikowski (KS Toruń) 3 (0,1,1,1), 17. Piotr Morawiak (Unia) 2 (0,1,w,1), 18. Szymon Kulczyński (Falubaz) 2 (1,1), 19. Antoni Łuzarowski (Falubaz) 1 (1,0,0,0), 20. Paweł Silski (Włókniarz) 1 (d,1,0,0), 21. Maciej Siński (Sparta Wrocław) 0 (w,0,0,0)

● **Czołówka klasyfikacji generalnej:** 1. Bełtowski - 45 pkt., 2. Głębocki - 44 pkt., 3. Oscenda - 42 pkt., 4. Forstner - 37 pkt., 5. Wirczewski - 34 pkt., 6. Czyżniewski - 32 pkt., 7. Wronecki - 32 pkt., 8. Byszewski - 29 pkt.©©