

Donald Trump leci do Chin
na spotkanie z Xi Jinpingem **str. 7**



FOT. EAST NEWS

O co pacjenci pytają aptekarzy?
Jak odróżnić alergię
od przeziębienia?
Rządowe wsparcie dla osób 65+
- str. 8-11

STRONA
ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
13.05.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 109 (22.710)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Most w Nowej Soli
wcale nie taki drogi.
Oferty wykonawców
mieszczą się
w budżecie **str. 3**



FOT. JAROSŁAW ZASICKI

ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків	11926	гелікоптерів	352
літаків	435	БТРів	24553

Czytelnicy
podpowiadają,
co zrobić w budynku
po Centrum Biznesu
str. 4



FOT. JAROSŁAW MIEKOWSKI



FOT. GRZEGORZ WALKOWSKI

GORZÓW

Pętla
Zawarciańska
nabiera kształtu
str. 5

LUBISZYN

Pijany senior
wiół poszukiwanego

Funkcjonariusze prewencji pełnili służbę na terenie Lubiszyna. - Przed godziną 16 na ulicy Gorzowskiej zatrzymali osobowego Forda. Kierowca i pasażer nie mieli zapiętych pasów bezpieczeństwa. Szybko okazało się jednak, że to dopiero początek ich problemów - relacjonuje nadkom. Grzegorz Jaroszewicz, rzecznik KMP w Gorzowie.

Mundurowi podejrzewali, że kierowca Forda „jedzie na podwójnym gazie”. 71-latek wydmuchał blisko promil. To nie wystarczyło: policyjne bazy wykazały, że posiada on dwa aktywne zakazy kierowania. Okazało się także, że 21-letni pasażer był poszukiwany do odbycia kary 30 dni pozbawienia wolności.

- Starszy mężczyzna usłyszy zarzuty dotyczące kierowania w stanie nietrzeźwości, a młodszy trafi do zakładu karnego - dodaje nadkom. Jaroszewicz. **MK**

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

W Zielonej Górze odbyły się wojewódzkie obchody święta straży pożarnej. Przyjechały poczty sztandarowe OSP z całego regionu oraz strażacy, którzy w tym roku awansowali na wyższe stopnie oraz zostali uhonorowani medalami i odznakami.

- Kim dziś jest strażak? Dawniej powiedzielibyśmy, że to ten, co walczy z ogniem. Dziś ta definicja to o wiele za mało. Współczesny strażak to człowiek, który przy jednej z wielu interwencji mierzy się z potęgą ognia, wiatru czy wody, a przy kolejnej wykorzystuje nowoczesny sprzęt, by ratować życie, zdrowie lub dobytek mieszkańców naszego regionu - mówił w Zielonej Górze nadbryg. Janusz Drozda, lubuski komendant wojewódzkiej PSP, nawiązując do przemówienia komendanta głównego PSP z centralnych obchodów święta. - To wyszkolony specjalista, który, wkraczając w strefę działań ratowniczych, musi być jednocześnie inżynierem oceniającym stabilność budynku i niejednokrotnie psychologiem, który obejmie wsparciem osoby tracące dorobek swojego życia. Ta empatia nie jest tylko specjalizacją z dyplomu, to fundament naszej służby - zapewnił komendant.

Obchody wojewódzkie rozpoczęła msza w kościele pw. Najświętszego Zbawiciela. Następnie uczestnicy przemaszewali na plac Bohaterów, gdzie odbył się uroczysty apel z udziałem władz województwa i miasta. Podczas uroczystości blisko 120 lubuskich strażaków PSP zostało



FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK



FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

odznaczonych, awansowanych oraz wyróżnionych za wzorową służbę i zaangażowanie na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców województwa lubuskiego.

Wręczane były też wyróżnienia w postaci Odznaki Świętego Floriana „Za Zasługi dla Społeczności Lokalnej”. Tę odznakę przyznaje się osobom wyróżniającym się w podejmowaniu działań w celu ochrony życia,

zdrowia, mienia lub środowiska. To polskie odznaczenie cywilne nadawane przez ministra spraw wewnętrznych za czyny podejmowane w ramach służby, jak i poza nią.

- Dla nas ten zawód jest szczególnie, bo mamy syna strażaka, który dzisiaj awansuje o stopień wyżej. Bardzo się cieszymy - mówi pani Helena z Gorzowa. - Uważam, że to chyba najszlachetniejsza służba ze wszystkich służb mundurowych; nie pomniejszam innych, ale takie mam zdanie. Strażacy są wszędzie: przy pożarze, wypadku, kataklizmach. Są na każdym takim posterunku, wszędzie pomagają ludziom. Jesteśmy bardzo dumni z naszych chłopaków - zapewnia.

- Szczególnie w takich momentach, kiedy są niebezpieczne zdarzenia, to boimy się o syna - zdradza pan Edward. - Nasz syn niewiele mówi o swojej pracy, właściwie nic, ale domyślam się, że na pewno kosztuje go to trochę zdrowia i nerwów. Cieszymy się, że jest strażakiem. Wybrał ten kierunek już w szkole średniej - dodaje pani Helena.

Wielu zawodowych strażaków uhonorowano podczas święta także medalami za długoletnią służbę. Wojewoda Marek Cebula wręczał w imieniu prezydenta RP medale złote, srebrne i brązowe.

- Strażacy pomagają ludziom w najróżniejszych sytuacjach. Możemy na nich zawsze liczyć - zapewnia pan Jan z Lubuska, którego syn Łukasz jest strażakiem i został tego dnia uhonorowany.

Na placu działały punkty edukacyjne organizowane w ramach Akademii Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej.

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Owiani sekretami lubelscy masoni spotykali się w pałacu, który później stał się siedzibą biskupów. Tam odprawiano tajemne rytuały i obrzędy.

Jarosław
Miłkowski



NA WAS MOŻNA LICZYĆ

Czytelnicy są nieocenieni. Tak sobie pomyślałem kilka dni temu, w związku z zakomunikowaniem przez prezydenta Gorzowa, że 769. urodziny miasta będą odbywać się w Parku Górczyńskim. Przy okazji informowania o tym Jacek Wójcicki mówił, że wkrótce poznamy więcej szczegółów. Konferencja prezentująca wykonawców urodzinowej imprezy (3-5 lipca) ma być jednak za kilka dni. Czytelnicy, a my wraz z nimi, zaczęli więc robić własne „śledztwo”. Pan Dawid znalazł w internecie informację, że 4 lipca - a więc w czasie urodzinowej imprezy - ma wystąpić Patrycja Markowska, bo pod taką datą widnieje Gorzów na letniej trasie koncertowej artystki. Pani Magda odszukała z kolei, że 5 lipca koncert ma dać Roxie Węgiel. Wczoraj w południe Czytelnicy dali nam znać o kolejnych koncertowych ustaleniach. Z jednej strony pani Bogusława poinformowała nas, że 4 lipca w Gorzowie zaśpiewa chór Sound'n'Grace. A pan Adam to doszperał się w internecie całego „urodzinowego” plakatu. Choć miasto zamierza oficjalnie ogłosić wykonawców dopiero za kilka dni, on koncertową rozpiskę znalazł w mediach społecznościowych. Odnalazł ją na grupie dla obwoźnych sprzedawców, którzy informują się, na jakie wydarzenia warto ze swoimi zapiekankami czy watą cukrową przyjechać. Na plakacie stoi wyraźnie, że na urodziny ma przyjechać m.in. Weekend, Małe TGD, Jamał czy Piękni i Młodzi (Dawida Narożnego). No i oczywiście Markowska, Węgiel i Sound'n'Grace.

Czy cały koncertowy zestaw się potwierdzi? A może w „ostatniej chwili” doszło do jakich zmian? To już oficjalnie będzie wiadomo w najbliższy piątek. Ja już jednak dziś upewniam się w tym, co wiedziałem od dawna - że na pomoc Czytelników zawsze można liczyć.

ROZMOWA DNIA

TELEWIZJA NIE UMIERA, ALE „ZMIENIA SKÓRĘ”

Mira Suchodolska
PAP

Rozmowa z Tadeuszem Kowalskim, profesorem Uniwersytetu Warszawskiego, ekonomistą i medioznawcą, członkiem Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji

Przeglądałam badania oglądalności telewizji. Z jednych wyników, że średni czas, który statystyczny Polak przeznacza na konsumpcję treści telewizyjnych dziennie, wyniósł zimą ubiegłego roku ponad cztery godziny. Z innych badań wynika jednak, że ponad połowa respondentów deklaruje, że ogląda telewizję raczej rzadko. Te dane wcale nie muszą być sprzeczne. Bo kluczowe zmiany są skutkiem rozwoju internetu. Ogromna część telewizji po prostu przeniosła się do sieci. Dziś ktoś może oglądać programy telewizyjne na telewizorze podłączonym do internetu, korzystać z TVP VOD i odpowiadać w badaniu: „nie oglądam telewizji, korzystam z internetu”. Tymczasem de facto konsumuje treści telewizyjne. Druga rzecz jest taka, że rzeczywiście obserwujemy zmianę pokoleniową. Wśród młodych ludzi wiele osób deklaruje, że nie posiada telewizora. Smartfon też stał się ekranem konsumpcji treści. Jednocześnie badania pokazują, że głównym ekranem nadal pozostaje duży ekran telewizyjny. Tylko że zmienił się sposób korzystania z niego. Nie

ma jednak wątpliwości, że tradycyjna telewizja linearna, czyli oglądana „na żywo”, jest domeną osób starszych.

Jest jeszcze jedna rzecz. Mam wrażenie, że wielu seniorów nawet nie tyle ogląda telewizję, ile po prostu „ma ją włączoną”. To bardzo trafna obserwacja. Kiedyś takim medium towarzyszącym było radio. Dla wielu osób telewizja jest obecna cały czas. Nie zawsze oglądają ją z pełnym skupieniem, ale ona „jest”, tworzy poczucie obecności drugiego człowieka, rytmu dnia. Ale jest jeszcze ważniejsze zjawisko - korzystanie z kilku ekranów jednocześnie. To dziś absolutnie masowe.

Czyli tak zwany second screen? Nawet multiscreen. Człowiek ogląda telewizję, ale jednocześnie sprawdza wiadomości na telefonie, odpowiada na maile, scrolluje media społecznościowe. I teraz pojawia się problem: jak mierzyć taki czas, gdy człowiek konsumuje kilka mediów naraz?

Czy tradycyjna ramówka telewizyjna ma jeszcze sens? Może telewizja linearna powinna zostać przy transmisjach sportowych czy newsach, a cała reszta przejść do internetu? Tu bym się z panią nie zgodził. Główne programy informacyjne nadal gromadzą gigantyczną widownię. „Fakty” czy „19:30” oglądają miliony ludzi. Żaden kanał internetowy nie

Zamów prenumeratę

Gazeta Lubuska ☎ 68 381 70 52
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetalubuska.pl



PRZYRODA

Budleja dla motyli

Okazały krzew budlei Dawida spotkałem minionej jesieni. Od tej pory mam przed oczyma roje motyli smakujących nektaru. Nigdy dotąd nie widziałem kilkudziesięciu okazów ruszałek admirała, pawiego oczka, osetnika ceika i pokrzywnika w jednym miejscu. Wieczorem nadlatywały zawiśaki powojowce i tawulce. Tu dzież roje błonkówek i muchówek. Oj, było co oglądać. Wcale się owadom nie dziwię. Wielkie kwiatostany fioletowo różowej barwy przypominają nieco wiosennego lilaka, ale zapach był mocniejszy i przyjemny. Do tego obfitość nektaru, który jesienią trudno w takiej ilości znaleźć. Przyjemne z pożytecznym. Teraz spoglądam na sadzonki budlei Dawida łakomym wzrokiem. Łatwe w uprawie, odporne i tanie jak przysłowio- wy barszczyk. Kwitną obficie od lata do jesieni. Miejsce w ogrodzie znajdę, zaś wizja stołówek dla owadów jest kusząca. Zresztą modne ostatnimi czasy motylarnie opierają swoje istnienie na masowo sądzonych i kwitnących budlejach. W beczce miodu jest przysłowiowa tyżeczka dziegciu. Przeczytałem, że wspinała roślina pochodząca z Azji ma skłonności do wyrwania się spod kontroli. Czyli krótko mówiąc, może być potencjalnym kandydatem na roślinę inwazyjną. Jak wiele innych gatunków, które sadzono w ogrodach, a teraz są wyjęte spod prawa. Póki co, budleja nie jest na oficjalnej liście obcych gatunków, więc wybór jest oczywisty...

Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
13°C	3°C	15°C	8°C
Barometr 1007 hPa		Piątek	
Wiatr płd.-zach. 25-50 km/h			
Biomet niekorzystny		DZIEŃ	NOC
		15°C	6°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		18°C	4°C

Uwaga: prognoza dla centrum regionu

FORUM CZYTELNIKÓW

Jadwiga z Zielonej Góry
Ul. Zacisze na czas do końca remontu można by zamknąć całkowicie, dla bezpieczeństwa jadących i pracujących tutaj drogowców. Nagle na dwa tygodnie przed kolejnym terminem końca inwestycji, jest tutaj mnóstwo ciężkiego sprzętu i ludzi. Koparki z wielkimi łychami lawirują pomiędzy osobówkami, które przejeżdżają w chmurach kurzu i piasku. W tym kurzu jednocześnie na długim odcinku pracuje mnóstwo ludzi. Zawsze na plac budowy wstęp jest wzbro-

niony, a tutaj przez środek przejeżdża samochód za samochodem.

Elżbieta z Zielonej Góry
Placz i krzyk ptaków był straszny, kiedy rano zaczęła się wycinka drzew w okolicy domu handlowego Meteor w Zielonej Górze. Rozumiem, że drzewa przeskadzają, bo ma być jakaś inwestycja, ale czy nie można było poczekać do końca okresu lęgowego z wycinką? Potem lamentujemy, że że mamy za dużo komarów, a za mało ptaków, a sami

niszczymy im domy. W centrum miasta jest coraz mniej drzew, gdzie te ptaki mają bytować?

Od redakcji: W sprawie wycinki skierowaliśmy pytania do urzędu miasta.

Piotr z Zielonej Góry
Zobaczyłem na głównej ulicy w Zielonej Górze rodzaj baneru, a raczej prześciera- dło z wymalowanym hasłem przez kibiców żużla, które miało zapraszać do udziału w derbach 15 maja. Baner ten zawierał przekleństwo wobec zawodników z Gorzo-

wa. Czy takie miejsce nie jest monitorowane? Jak sobie wydajemy świadectwo? Nie mówię o konieczności przyjaźni pomiędzy miastami, ale gdzie nasza kultura? Od redakcji: Sprawę natychmiast zgłosiliśmy do urzędu miasta Zielona Góra. Po naszej interwencji, baner został ściągnięty.

Ewelina z Zielonej Góry
Dziwi mnie, że władze Zielonej Góry nie zaprosiły mieszkańców na uroczystości związane z Dniem Zwycięstwa

nasz REGION

KRÓTKO

ŻARY

Święto pielęgniarek i położnych

Tradycyjnie 12 maja obchodzimy Święto Pielęgniarek, Położnych i Pielęgniarzy. Z tej okazji w 105. Kresowym Szpitalu nie mogło zabraknąć wyjątkowej uroczystości. W lecznicy, która ma swoją filię także w Żaganiu, pracuje 304 pielęgniarki (wśród nich także pielęgniarze). Jest też kilka położnych. Wiele z nich ma na koncie nawet kilkadziesiąt lat pracy w zawodzie.

- Jak uratujesz jedno życie, jesteś bohaterem, jak uratujesz tysiąc żyć - jesteś pielęgniarką. Te słowa oddają charakter pracy pielęgniarek, położnych. To jest misja. Jesteście kręgosłupem tego szpitala, bez was

placówka nie miałaby możliwości funkcjonowania - podkreśla płk Mariusz Piwowarczyk, komendant 105. KSW.

Podczas uroczystości wyróżniono trzy pielęgniarki. Dwie z nich mają na koncie ponad 40 lat stażu pracy!

- Tę pracę trzeba kochać, z empatią podchodzić do pacjentów, mieć dużo cierpliwości i trzeba być autentycznym - mówi Monika Gryczyńska, naczelnia pielęgniarek w 105. KSW. - Zarobki w zawodzie są zdecydowanie lepsze, niż kiedyś. Wciąż liczymy na to, że będzie przychodzić do nas więcej absolwentek kierunków pielęgniarstwa.

Aleksandra Łucznińska



FOT. JACEK KATYŃSKI

SULECIN

Ciężarówka wypadła z A2

Na 37 kilometrze autostrady A2, samochód ciężarowy przewożący granulowany nawóz rolniczy zjechał z pasa ruchu i najpierw uderzył w przyczepę oraz pojazd „autostrady” ozna-

kowujący roboty drogowe, a następnie przebił barierę ochronną i spadł z nasypu. Działania zadysponowanych zastępów polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, udzieleniu kierującemu pierwszej pomocy,



FOT. KP PSP W SULECINIE

ograniczeniu wycieku paliwa, uszczelnieniu uszkodzonego zbiornika oraz pompowaniu paliwa do dostarczonych przez służby Autostrady beczek - informuje KP PSP w Sulęcinie.

MK

Oferty wykonawców mieszczą się w budżecie

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Dziewięciu wykonawców chce zbudować nowy most w Nowej Soli. Najniższa cena jest o ok. 30,4 mln zł niższa niż budżet, który został przygotowany na tę inwestycję. Powódź z 2024 r. pokazała, że stary obiekt nie jest w dobrym stanie

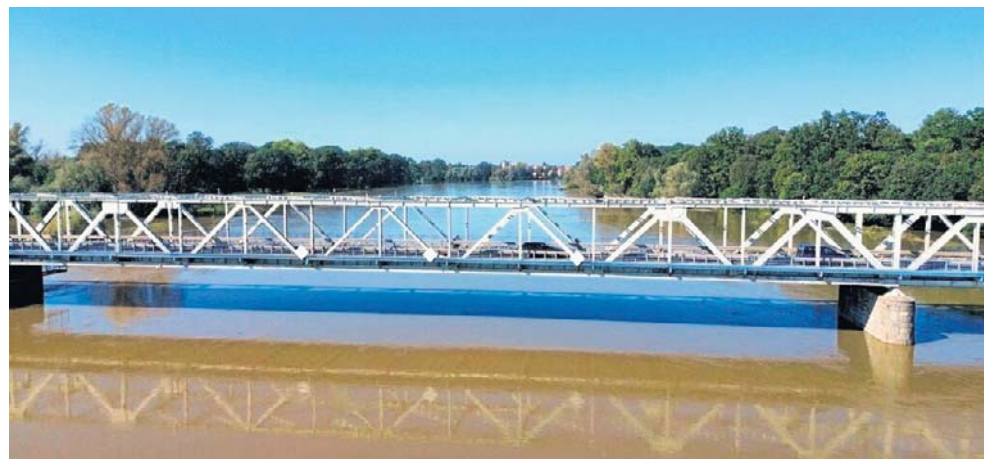
Zarząd Dróg Wojewódzkich w Zielonej Górze przeznaczył na inwestycję prawie 81,5 mln zł. Do przetargu wpłynęło dziewięć ofert.

Oto one: Intercor i Adamietz (chcą zrobić most za ponad 51 mln zł), Duna Polska (56,8 mln), Budimex (niespełna 55,6 mln), Domost (ponad 66,3 mln), Himmel i Papesch (przeszło 57,9 mln), PORR (prawie 65,5 mln), Primost Południe (niespełna 54,8 mln), Strabag Infrastruktura Południe (prawie 65 mln) i Wysowa Mosty (ponad 63,3 mln). Wszystkie oferty mieszczą się w budżecie, jaki ma ZDW.

Wszyscy wykonawcy zadeklarowali m.in. siedmioletnią gwarancję jakości robót.

Stary zniszczyła powódź

Pisaliśmy na łamach „Gazety Lubuskiej”, że ZDW dostał dofinansowanie dla projektu budowy nowego mostu przez Odrę w Nowej Soli wraz z dojazdami w ciągu drogi wojewódz-



FOT. JAROSŁAW ZASACKI

Stary obiekt ucierpiał w powodzi, więc podjęta została decyzja o budowie nowego

kiej nr 315. 72,2 mln pochodzi z pieniędzy unijnych.

Zarząd podkreślał, że „to kluczowy krok w stronę wzmocnienia ochrony przeciwpowodziowej regionu”. Powódź z września 2024 r. pokazała, że stary obiekt nie jest w dobrym stanie.

Pierwotnie były rozważane dwie opcje: remont albo budowanie nowego mostu. Badania wykazały jednak, że podczas powodzi została podmyta podstawa obiektu i stąd decyzja o budowie nowego.

Większe obciążenia

- Przy remoncie generalnym, który najpierw zakładaliśmy, należałoby wybudować drugi most objazdowy równoległy. Koszty całego takiego przedsięwzięcia są porównywalne z budową nowego mostu, a dodat-

kowo zyskujemy nowe posadowienie na kolejne sto lat - tłumaczył na naszych łamach wicedyrektor ZDW Krzysztof Kocik. - Most z wykorzystaniem nowoczesnych materiałów przeniesie większe obciążenia, a droga wojewódzka 315 przez Przyborów niesie za sobą duże natężenie ruchu ciężarowego. Dodatkowo ruch pieszych i rowerzystów będzie wyodrębniony z jezdni głównej, przez co stanie się bezpieczny.

- Po dopełnieniu trzeciego etapu obwodnicy miasta na pewno nowy most jest bardzo ważny dla Nowej Soli i powiatu - zaznaczał w „GL” wice-marszałek województwa lubuskiego Grzegorz Potęga. - Oznacza też dalszy rozwój nowosolskich firm i pogłębianie kontaktów gospodarczych z regionem Wielkopolski.

Koniec października 2029

Wykonawca, który zostanie wybrany, najpierw w pierwszym etapie będzie musiał opracować kompletną dokumentację projektową wraz z uzyskaniem decyzji administracyjnej zezwalającej na realizację robót budowlanych.

Etap drugi to już realizacja samych robót z uzyskaniem zezwolenia na użytkowanie obiektu.

Etap numer trzy z kolei to m.in. rozbiórka istniejącego mostu, który w czasie budowy stanie się mostem tymczasowym.

Zakres robót to również choćby budowa dojazdów, rozbudowa lub przebudowa dróg, skrzyżowań, drogi dla rowerzystów, przepustu, odwodnienia drogowego czy oświetlenia.

Wymagany termin realizacji to koniec października 2029 r

Zdaniem ósmoklasistów, najtrudniejsze (matematyka) już za nimi

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Drugi dzień egzaminów ósmoklasistów to zmagania z zadaniami matematycznymi. Jak mówili uczniowie to najtrudniejszy z trzech arkuszy, jakie dostają do rozwiązania.

- Przeglądając testy z poprzednich lat, można się zorientować, że pewne typy zadań się powtarzają. Dlatego ważne są ćwiczenia i jak najwięcej rozwiązanych zdań. Jak to mó-

wią, trening czyni mistrza - powtarzają ósmoklasiści i wierzą, że wyniki egzaminów będą dobre i dostaną się do wymarzonych szkół.

W Zespole Edukacyjnym nr 11 w Zielonej Górze (przedszkole i Szkoła Podstawowa nr 6) do egzaminów przystępują dwie klasy ósme, w sumie 51 osób.

- Przeżywam ten egzamin podobnie jak uczniowie. Przez dwa lata byłem wychowawcą jednej z ósmych klas. Drugą też dobrze znam. Mocno trzymam za wszystkich kciuki i wierzę, że sobie dziś poradzą z zada-



FOT. JACEK KATYŃSKI

Egzamin w Szkole Podstawowej nr 6 w Zielonej Górze

niami - mówi dyrektor placówki, Dawid Korbanek.

- Dzisiaj uczniowie przyszli uśmiechnięci, wczoraj wyglądali na bardziej zestresowanych. Ale pierwsze koty za płoty, to dla nich pierwszy tak ważny egzamin w życiu, na pewno emocje są ogromne. Matematyka dla wielu uczniów jest trudnym przedmiotem, ale przygotowaliśmy ich do tego dnia osiem lat. Ostatnie tygodnie były poświęcone na powtórki, rozwiązywanie wszystkich wątpliwości. To ważny egzamin, bo

jego wynik otwiera drzwi do wymarzonych szkół - mówi z kolei Marzena Mosakowska - Wrona, dyrektor SP 2 w Żarach. Na rozwiązanie zadań matematycznych uczniowie mieli 125 minut.

Dziś, o godzinie 9.00 rozpoczyna się ostatni z egzaminów. Tym razem ponad 10 tysięcy lubuskich uczniów w 311 szkołach podstawowych rozwiązywać będzie arkusz, dotyczący języka obcego nowożytnego. Zdecydowana większość wybrała język angielski, nieliczni - niemiecki.

ZIELONA GÓRA CO DALEJ Z BUDYNKIEM PO KOMITECIE WOJEWÓDZKIM? MIESZKAŃCY DORADZAJĄ MIASTU

Aula, bar z tarasem, no i schron

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Niebawem ma się rozpocząć modernizacja przejętego przez miasto budynku Centrum Biznesu. Trwają prace nad dokumentacją projektową. Czego oczekują mieszkańcy?

Na razie nie wiadomo ile będzie kosztował remont zabytkowego budynku. Wiadomo natomiast, że zakończył się już proces likwidacji spółki - Centrum Biznesu, jego zadania (np. organizację jarmarku winobranowego) przejmie Zielonogórski Zakład Usług Miejskich (ZZUM).

Miasto planuje na parterze umieścić wydział komunikacji, przeniesiony z ul. Sienkiewicza.

- Teraz ma być więcej stanowisk - mówił „GL” prezydent Marcin Pabierowski. - Przed obiektem jest duży parking, który także zostanie wyremontowany. Podobnie jak skwer i całe otoczenie. Swoją siedzibę znalazłby też tu wydział spraw obywatelskich.

Dzięki funduszom z Ministerstwa Obrony Narodowej, miasto chce też w podziemiach stworzyć schrony.

Trwa dyskusja nad tym, czy do auli przenieść obrady rady miasta. Sala w ratuszu, która przeszła modernizację za 76 tys. zł, nadal służyłaby pracom rady czy innym spotkaniom.

Mieszkańcy mają swoje wizje, co powinno się znaleźć w obiekcie:

Tamara Grudziś: - Na dole powinien pozostać bar. Najlepiej z domowymi obiadami w przystępnej cenie. Albo chociaż kawiarnia z ciastami, lodami z Palmiarni. Aż się prosi, by taka gastronomia tam była. Ważne jest to, że przed budynkiem jest świetny taras do zagospodarowania. Oczywiście oryginalne stoliki, krzesła z elementami winnej latorośli, parasole. To idealne miejsce na spotkania, rozmowy. I dół obiektu żyłby dłużej niż tylko w godzinach, w których czynny jest urząd miasta.

Tomasz Rogulski: - Zastanawiam się, czy to w ogóle dobry pomysł, że miasto kupiło ten



FOT. LESZEK KALINOWSKI

budynek. Jest wpisany do rejestru zabytków, więc jego remont będzie kosztowny. Czy możliwa będzie termomodernizacja, umieszczenie paneli fotowoltaicznych, by obniżyć koszt ty utrzymania tego obiektu? Uważam, że powinno się wszystko zrobić, by te koszty były jak najniższe i by obiekt był wykorzystywany nie tylko do 15.00 czy 16.00, ale dłużej, także w weekendy. Aulę na samej górze można by

wynajmować na różne imprezy, wydarzenia.

Krystyna Ulanowska: - Czy obrady rady miasta przenieść do Centrum Biznesu? Myślę, że to dobry pomysł. Bo dziś w ratuszu jest ciasno, ani mieszkańcy, ani media nie mają tam odpowiednich warunków, by wygodnie przysłuchiwać się obradom. Poza tym z tyłu można by umieścić kącik kawowy i radni nie musieliby ciągle wychodzić z sali, jak to teraz robią.

Poza tym aula powinna żyć każdego dnia. Widziałabym w niej także miejsce na ciekawe wystawy, spotkania, koncerty, konkursy, konferencje naukowe czy konsultacje społeczne.

Krystyna Nowak: - Jestem przeciwna przenoszeniu obrad z ratusza do Centrum Biznesu. Ratusz to prestiżowe, historyczne miejsce. Odpowiednie na sesje. Poza tym przecież tam ciągle przystosowywano salę do obrad i wydano na to sporo pieniędzy. Szanujmy je.

Mieczysław Żabczyński: - Wielu osobom przeszkadza historia tego budynku. Przecież to jakiś absurd. Takie były czasy i takie jego zagospodarowanie. I tyle. Dziś mamy inne czasy. Nie widzę tu żadnego problemu.

Umieściłbym przed albo w budynku tablicę, informującą o tym, że w czasach PRL-u była tu siedziba jedynie słusznej partii.

Kamila Wesoła: - Nie wiem, czy to możliwe, ale budynek powinien mieć inny kolor niż ten brązowy. Nie podoba mi. Wolałabym, by był w jaśniejszych pastelowych kolorach.

Może nawiązujących jakoś do barw Zielonej Góry.

Przypomnijmy, że budynek przy Bohaterów Westerplatte powstał na początku lat 50. ubiegłego wieku w miejscu ogrodów, jako siedziba Komitetu Wojewódzkiego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej musiała być reprezentacyjna.

Komitet zaprojektowali warszawscy architekci. Wybudowano go na planie podwójnego „T”. Miał trzy kondygnacje, blisko 4 tys. metrów kwadratowych powierzchni użytkowej, kamienne schody, dębowe parkiety i salę konferencyjną z kryształowymi żyrandolami.

Po zmianie ustroju, miasto chciało sprzedać obiekt. Ale nie było chętnych. Ostatecznie sprzedano tylko część. Jesienią 2022 r. prywatny właściciel wystawił swoją część gmachu na sprzedaż. Ok. 1,6 tys. mkw. powierzchni użytkowej i 160 mkw. garażowej wyceniono na 15 mln zł. Rok temu po negocjacjach miasto odkupiło ją za 8,6 mln zł.

MATERIAL INFORMACYJNY

001151812

Rzeczpospolita
PolskaSfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU

Nowa inwestycja w gminie Torzym

W gminie Torzym rusza następna inwestycja infrastrukturalna poprawiająca jakość życia mieszkańców. Pod koniec kwietnia podpisana została umowa na realizację projektu budowy sieci kanalizacyjnej w miejscowości Kownaty. Projekt został dofinansowany ze środków Krajowego Planu Odbudowy. Dokładna kwota dofinansowania z UE to: 3.099.098,20 zł.

Umowę podpisali: burmistrz Torzymia Ewelina Niwald-Brzuśnian, skarbnik gminy Elżbieta Baranowska oraz przedstawiciel wykonawcy Tomasz Niewiadomski.

To kolejny krok w kierunku poprawy jakości życia mieszkańców oraz rozwoju infrastruktury technicznej na terenie gminy. Inwestycja przyczyni się do uporządkowania gospodarki ściekowej i zwiększenia komfortu i bezpieczeństwa sanitarnego w miejscowości Kownaty. Dofinansowanie z KPO pokrywa całość inwestycji pod nazwą „Budowa sieci kanalizacji sanitarnej w miejscowości Kownaty gmina Torzym”, której koszt ostatecznie okazał się niższy od kwoty dofinansowania – 3.035.295,60 zł.

W ramach tego projektu planowana jest budowa 2 przepompowni i ponad 3 km sieci kanalizacyjnej,



Umowę na realizację zadania „Budowa sieci kanalizacji sanitarnej w miejscowości Kownaty gmina Torzym” podpisali (od lewej): burmistrz Torzymia Ewelina Niwald-Brzuśnian, skarbnik gminy Elżbieta Baranowska oraz w imieniu wykonawcy Tomasz Niewiadomski.

co w przyszłości przyczyni się do poprawy jakości życia mieszkańców oraz ochrony środowiska naturalnego.

Inwestycja w Kownatach to jeden z elementów konsekwentnie realizowanego planu poprawy gminnej infrastruktury. Kanalizacja w Kownatach zostanie podłączona do wcześniej wykonanej sieci w Grabowie, a za jej pośrednictwem do nowej oczyszczalni ścieków w Torzymiu.

Pamiętajmy o tym, że nowoczesny system kanalizacji i oczyszczania ścieków to nie tylko oszczędności finansowe dla mieszkańców, ale także element działań proekologicznych. Obejmuje bowiem redukcję ilości ścieków odprowadzanych do środowiska oraz wykorzystanie zaawansowanych technologii do zarządzania zasobami wodnymi – w tym jej oszczędzania.

Ruszają kolejne odsłony programu mieszkania za remont

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Po raz drugi w ofercie miasta będą lokale powyżej 80 m, a po raz czwarty te od nich mniejsze.

- Bardzo nas cieszy tak duże zainteresowanie programem mieszkań 80+. To pokazuje, że młode rodziny szukają dziś nie tylko mieszkań „na chwilę”, ale miejsc, w których będą mogły budować swoją przyszłość na lata - mówi wiceprezydent Jacek Szymaniewicz. Gdy miasto ogłosiło pierwszy nabór na duże lokale w ramach programu „Remont za mieszkanie”, najemców znalazło dwanaście z piętnastu oferowanych lokali. I właśnie w związku ze sporym zainteresowaniem, teraz uruchamiana jest kolejna edycja programu.

Już od środy 20 maja chętni będą mogli zapoznać się z ofertą kolejnych jedenastu dużych mieszkań komunalnych. Oferty znajdą się na miejskiej stronie internetowej w zakładce „Mieszkania” oraz na tablicy ogłoszeń wydziału spraw lokalowych przy ul. Teatralnej 26.

Od 15 do 19 czerwca będzie można obejrzeć mieszkania, a przez dziesięć dni - do 24 czerwca - przyjmowane będą wnioski w sprawie przystąpienia do programu. W jego ramach miasto dopłaca do remontu nawet 35 tys. zł. Bonusem jest także trzymiesięczne zwolnienie z czynszu po zakończeniu remontu, który musi być zrobiony w ciągu sześciu miesięcy.

Druza edycja „80+” to jeszcze nie wszystko.

- Zapowiadamy też czwartą edycję standardowego pro-

gramu „Remont za mieszkanie” - mówi Karina Kowalska, dyrektor wydziału spraw lokalowych urzędu miasta. Z ofertą kolejnych 26 lokali komunalnych będzie można zapoznać się od 26 maja.

Kto wyremontuje mieszkanie w ramach programu, staje się najemcą lokalu na czas nieoznaczony. A po pięciu latach może odkupić mieszkanie od miasta po cenie rynkowej. Jeśli jednak nie zdecyduje się na wykup, może dalej w nim mieszkać na dotychczasowych zasadach.



FOT. RADOŚĆ BRZOSTEK

Program „Remont za mieszkanie” został uchwalony przez radnych we wrześniu zeszłego roku

GORZÓW MIASTO SZUKA ZEWNĘTRZNYCH ŹRÓDEŁ DOFINANSOWANIA ŚCIEŻKI REKREACYJNEJ

Projekt trasy dookoła Zamościa

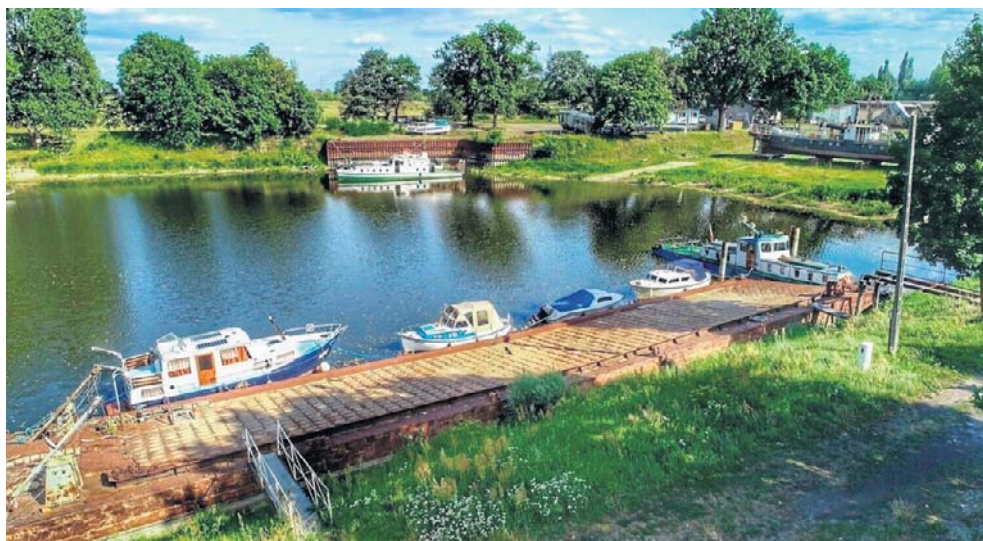
Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

To może być jedno z ulubionych miejsc miłośników spacerów, biegów czy jazdy na rowerze. Gotowy jest już projekt Pętli Zawarciańskiej. Ma mieć około 7 kilometrów długości.

Pętla Zawarciańska pozwoli obejść dookoła całe Zamoście, a przy okazji podziwiać tereny nad Wartą oraz Kanałem Ulgi. Gotowy jest już jej projekt. „Gazeta Lubuska” zagląda więc do tego dokumentu, by przedstawić Czytelnikom, jak ma ona wyglądać.

Dzięki nowej pętli będzie można wybrać się spacer, marsz nordic walking, bieg czy przejażdżkę rowerem.

Choć cała Pętla będzie liczyć około 7 km, zaplanowana inwestycja obejmie niespełna 5 km (pozostała część trasy wiedzie po istniejących już drogach i chodnikach). Wspomniane pięć kilometrów to dystans, jaki pokonamy, idąc od mostu Staromiejskiego wzdłuż Wału



FOT. GRZEGORZ WALKOWSKI

Na trasie pętli jest m.in. port rzeczny. O jego istnieniu wielu mieszkańców nawet nie wie. Powstanie trasy spacerowej może to zmienić

Okrężnego do mostu Lubuskiego, a następnie mijając port rzeczny, Kanał Ulgi oraz okolice pola golfowego, by dojść do ul. Fabrycznej i podążyć nią w stronę Dominanty.

Inwestycja podzielona jest na trzy części.

Pierwszy z nich dotyczy półkilometrowego odcinka

wzdłuż Wału Okrężnego - od Czerwonego Spichlerza do willi Pauckscha. Dziś na części dla pieszych położona jest tu nawierzchnia asfaltowa. Przy okazji inwestycji ma ona zostać wymieniona na kostkę brukową. Uzupełniona ma zostać także aleja drzew (rosną tu kasztanowce

czerwone). Zostaną także ustawione trzy ławki.

Drugi fragment Pętli, to ponad 3,8 km trasy biegnącej po wałach. Rozpoczyna się on w okolicy mostu Lubuskiego. Pomiędzy „pałacykiem” a mostem będzie ciąg pieszo-jezdny. Dalej trasa będzie wykonana z kruszywa. By nie było ono

rozjeżdżane, zamontowane zostaną szlabany. Pierwszy z nich stanie już pod samym mostem, kolejne dwa na wysokości ul. Owczej i wjazdu do stoczni.

Po dojściu do Kanału Ulgi, trasa Pętli będzie biegła wałem oraz międzywałem. Tak będzie również na wysokości ul. Mazowieckiej, gdzie na międzywału będzie odcinek betonowy. Po przejściu pod mostem kolejowym nawierzchnia ponownie zmieni się na mineralną, prowadzącą do przepompowni Zamoście. Tu będzie można odpocząć, bo w okolicy będzie ławkostół.

Po chwili odpoczynku będzie można wyruszyć dalej mającym niespełna kilometr Wałem Poprzecznym. Tu nie będzie żadnych prac. Te będą potrzebne na mającym ponad 600 metrów odcinku wzdłuż ul. Fabrycznej. Betonowa ścieżka będzie bieć poniżej skarpy między Wałem Poprzecznym a okolicami skrzyżowania z ul. Waryńskiego. Tu połączy się z już istniejącym chodnikiem, który doprowadzi do mostu Staromiejskiego i Dominanty.

Na powstanie ścieżki trzeba będzie jednak poczekać.

- Przejście do etapu realizacji inwestycji i ogłoszenie przetargu na roboty budowlane jest uzależnione od zabezpieczenia niezbędnych pieniędzy - mówi wiceprezydent Izabela Piotrowicz. - Z uwagi na fakt, że obecnie nie posiadamy w budżecie wolnych funduszy na ten cel, priorytetem jest znalezienie zewnętrznych źródeł dofinansowania. Prowadzimy w tym zakresie działania, analizując dostępne programy wsparcia, które pozwolą na sfinansowanie budowy bez nadmiernego obciążania finansów miasta - dodaje wiceprezydent.

Pętla Zawarciańska nie byłaby jedynym tak długim ciągiem spacerowym w Gorzowie. W ostatnim dniu kwietnia ogłoszono przetarg na drugi etap ścieżki wzdłuż Kłodawki, który ma mieć 3,5 km od ul. Chodkiewicza do granic miasta. Miasto planuje też utworzyć park leśny na terenach po tzw. poligonie.

©EP

Wierni pójdą z Białego Kościółka do katedry

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Dziś w Gorzowie odbędzie się trzydziesta Modlitwa za Miasto. Przejdzie też procesja z figurą Matki Bożej Fatimskiej.

13 maja to w Kościele katolickim wspomnienie Matki Bożej Fatimskiej. Dokładnie trzy dekady temu została ona ogłoszona patronką Gorzowa. Tradycyjnie tego dnia mieszkańcy biorą udział w „Modlitwie za Miasto” oraz uroczystej procesji.

Dzisiejsza Modlitwa za Miasto rozpocznie się o 19.00

w Białym Kościółku, przy którym znajduje się figura Matki Bożej Fatimskiej. Wierni przejdą z nią do katedry. Ulicą Jagielly dojdą do Warszawskiej, a następnie ulicą Sikorskiego będą szli do najstarszej świątyni w mieście.

O 19.45 w katedrze nastąpi zawierzenie miasta Najświętszej Maryi Pannie z Fatimy. O 20.00 rozpocznie się msza święta w intencji miasta, której przewodniczyć będzie bp Adrian Put. Całą uroczystość zakończy Apel Maryjny.

W tym roku mija 109 lat od objawień fatimskich. Doszło do nich w 1917 roku. Kościół uznał je trzynastą lat później.



FOT. BIAŁY KOŚCIÓŁEK

REKLAMA

RB.6721.13.2026.MN

Szczaniec, dnia 11 maja 2026 r

0011522268

OGŁOSZENIE O PRZEPROWADZENIU KONSULTACJI SPOŁECZNYCH w sprawie projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 8h oraz art. 17 pkt 13 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026r. poz. 538 - tekst jednolity), art. 39 ust. 1 pkt 2, w związku z art. 46 pkt 2 i art. 54 ust. 2 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 2024 r. poz. 1112 - tekst jednolity z późn. zm.), **zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych w sprawie projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów inwestycyjnych w obrębie geodezyjnym Myszęcina i Wilenka, w gminie Szczaniec, w dniach od 13 maja 2026 r. do dnia 11 czerwca 2026 r.**

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją:

- ♦ osobiście w siedzibie Urzędu Gminy ul. Herbowa 30, Szczaniec, pok. 24, w godzinach przyjmowania interesantów,
- ♦ w Biuletynie Informacji Publicznej <https://bip.szczaniec.pl/> i na stronie internetowej gminy pod adresem: <https://www.szczaniec.pl/>,
- ♦ w Systemie Informacji Przestrzennej Gminy <https://szczaniec.e-mapa.net/start/>.

Konsultacje społeczne prowadzone będą w następujących formach:

- ♦ zbierania uwag na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego w dniach od 13 maja 2026 r. do 11 czerwca 2026 r.,
- ♦ spotkania otwartego, które odbędzie się w dniu 3 czerwca 2026 r., w Sali Wielofunkcyjnej CKiB ul. Herbowa 30, 66-225 Szczaniec, o godz. 15:00,
- ♦ dyżuru projektanta, który odbędzie się w dniu 3 czerwca 2026 r., w Sali Wielofunkcyjnej CKiB ul. Herbowa 30, 66-225 Szczaniec, w godzinach od 15:30 do 16:00.

Zgodnie z art. 8i ust. 1, pkt 1 ustawy, zainteresowani mogą wnieść uwagi do projektu planu opracowywanego na podstawie ww. uchwały oraz w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko w terminie prowadzenia konsultacji społecznych.

Uwagi składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego (dostępnego w siedzibie Urzędu Gminy) lub <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Formularz pisma znajduje się również w Urzędzie Gminy Szczaniec, ul. Herbowa 30, w pok. 24

W przypadku poczty elektronicznej – uwagi należy kierować na adres: ug@szczaniec.pl

W przypadku platformy usług administracji publicznej e-PUAP – uwagi należy kierować na adres: [/93k0fm8vg/SkrytkaESP](https://93k0fm8vg/SkrytkaESP)

W przypadku doręczeń elektronicznych – uwagi należy kierować na adres: AE:PL-25318-78193-AABVC-13

Uwagi w formie papierowej należy wnieść:

- osobiście w Urzędzie Gminy Szczaniec, ul. Herbowa 30, 66-225 Szczaniec
- drogą pocztową na adres: Urząd Gminy Szczaniec, ul. Herbowa 30, 66-225 Szczaniec.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Wójt Gminy Szczaniec.

Obwieszczenie wywieszono w terminie od 13 maja 2026 r. do dnia 11 czerwca 2026 r.:

- na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Gminy Szczaniec,
- na stronie BIP Urzędu Gminy,
- na sołeckiej tablicy ogłoszeń.

KRÓTKO

SĄD

Kierowca nie trafi do aresztu

57-letni kierowca podejrzany o spowodowanie wypadku, w którym zginął poseł Łukasz Litewka, nie trafi do aresztu. Wczoraj Sąd Okręgowy w Sosnowcu nie uwzględnił zażaleń prokuratury w tej sprawie, zgodnie z zażaleniem obrońcy uchylił natomiast inne stosowane wobec podejrzanego środki zapobiegawcze.

Informację o treści postanowienia przekazali dziennikarzom po posiedzeniu obrońca podejrzanego mec. Dariusz Kawalec i rzecznik Prokuratury Okręgowej w So-

snowcu Bartosz Kilian. - Jest to postanowienie ostateczne, nie przysługuje od niego środek odwoławczy. Pozostaje zatem prokuraturze działać dalej, kontynuować postępowanie przygotowawcze, dynamicznie zbierać materiał dowodowy, jak to miało miejsce dotychczas - dodał prok. Kilian.

Znany z działalności charytatywnej Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął 23 kwietnia potrącony przez samochód, gdy jechał rowerem.

OBCHODY

100. rocznica zamachu majowego



Wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz oraz m.in. przedstawiciele Sejmu i Senatu wzięli udział w stolicy w obchodach 100. rocznicy zamachu majowego. Podczas uroczystości szef MON odsłonił tablicę upamiętniającą ofiary tego wydarzenia umieszczoną na gmachu Dowództwa Garnizonu Warszawa.

PODKARPACIE

Misie z obrożami telemetrycznymi

Osiemnaście niedźwiedzi brunatnych z południa Podkarpacia zostanie odłowionych i objętych monitoringiem GPS z inicjatywy Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie. To reakcja po śmiertelnym ataku niedźwiedzia w Płonnej i coraz częstsze pojawianie się tych zwierząt w pobliżu domów. Rzecznik RDOŚ Łukasz Lis tłumaczy,

że wytypowane do odłowu problematyczne osobniki to zwierzęta, które „straciły naturalny dystans” i coraz częściej wchodzą w kontakt z ludźmi. - Takich niedźwiedzi szacujemy, że jest około 20-30. Są rozproszone po południowej części województwa, bo problem dotyczy właśnie tego obszaru - powiedział rzecznik RDOŚ.

SZCZYT B9

Wczoraj prezydent Karol Nawrocki udał się do Bukaresztu, gdzie weźmie udział w szczycie Bukareszteńskiej Dziewiątki (B9) zrzeszającej państwa wschodniej flanki NATO. Na tegorocznym szczycie pojawią się również przedstawiciele państw nordyckich - Danii, Norwegii, Szwecji, Finlandii i Islandii, a także Stanów Zjednoczonych. Ma być też sekretarz generalny NATO Mark Rutte oraz prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

„

Temat Zbigniewa Ziobry nie pojawił się ani razu w rozmowach prezydentów Karola Nawrockiego i Donalda Trumpa

Marcin Przydacz szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej

Sejm rozpoczął wczoraj prace nad projektami ws. kryptoaktywów

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Sejm rozpoczął wczoraj posiedzenie. Posłowie zajęli się m.in. projektami o kryptoaktywach, w tym rządowym i prezydenckim.

Będzie to trzecia próba uregulowania tego rynku, dwie poprzednie ustawy rządu zawetował prezydent Karol Nawrocki.

O tym, że rząd ponownie wniesie projekt ustawy ws. kryptoaktywów, poinformował w ub. wtorek premier Donald Tusk. Jak przekazał, od dwukrotnie zawetowanej przez prezydenta Karola Nawrockiego ustawy projekt będzie różnił się jedynie tym, że zaostrzone będą kary dla tych, którzy oszukują i „narażają państwo polskie”. Projekt przygotowany przez Ministerstwo Finansów został w środę opublikowany na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Tego samego dnia prezydent Nawrocki skierował do Sejmu własną propozycję przepisów dotyczących kryptoaktywów.

Projekty ws. kryptoaktywów - rządowy i prezydencki - są do siebie zbliżone. Różnice dotyczą przede wszystkim kwestii blokowania rachunków kryptoaktywów na żądanie Komisji Nadzoru Finansowego, a także wysokości kar za łamanie przepisów. Projekt rządowy jest krótszy - ma 168 artykułów i 106 stron, a prezydencki - 170



Drugie czytanie projektów ws. kryptoaktywów zaplanowane jest na czwartek

artykułów i 108 stron. Ponadto w projekcie prezydenta wskazano inną wysokość kar dla osób, które popełnią oszustwa na rynku kryptoaktywów. W projekcie resortu finansów podniesiono karę (z 20 mln zł do 25 mln zł), którą KNF będzie mogła nałożyć za utrudnianie lub uniemożliwianie kontroli. W prezydenckim projekcie określono jej wysokość na poziomie 20 mln zł.

Posłowie rozpatrzą też poselskie projekty. Początkowo miały to być trzy projekty, chodzi o propozycje złożone w ub. roku przez posłów Polski 2050

oraz o projekt autorstwa posłów PiS oraz projekt Konfederacji. W poniedziałek wycofany został projekt posłów PiS, ponieważ swoje poparcie dla niego wycofało czworo posłów ugrupowania: Barbara Bartuś, Jacek Sasin, Maciej Małecki oraz Zbigniew Kuźmiuk. Ponadto przedstawicielem wnioskodawców przy tym projekcie był Janusz Kowalski - w momencie złożenia projektu poseł PiS, który niedawno zrezygnował z członkostwa w tym klubie. Jednocześnie posłowie PiS złożyli w Sejmie projekt przewidujący zakaz prowadzenia działań

ności w zakresie kryptoaktywów w Polsce. Ten projekt - jak zapowiedział marszałek Sejmu - będzie procedowany po zakończeniu prac nad czterema projektami, które we wtorek miały pierwsze czytanie.

Drugie czytanie projektów ws. kryptoaktywów zaplanowane jest na czwartek.

Na konferencji prasowej przed rozpoczęciem posiedzenia marszałek Sejmu ocenił, że polityka klubu PiS „jest zadziwiająca”, ponieważ - jak podkreślił - w ramach tych czterech projektów ustaw ws. kryptoaktywów, które będą procedowane, jest również projekt zgłoszony przez prezydenta Karola Nawrockiego.

- Więc pierwsza decyzja jest następująca, najpierw będziemy procedowali cztery (projekty) ustaw, które dzisiaj wchodzi do Sejmu, w momencie, kiedy zakończy się bieg procedowania tych ustaw, będziemy procedowali ustawę klubu parlamentarnego PiS, jeżeli klub parlamentarny tego nie wycofa - powiedział Czarzasty.

Ocenił, że „to jest jakiś chocholi taniec” i nadal pozostają bez odpowiedzi pytania m.in. „kogo finansowała firma Zondacrypto, jakie imprezy, których partii były finansowane z tych pieniędzy, którzy posłowie pobierali pieniądze z firmy Zondacrypto, za co to robili, jaka jest rola w tym wszystkim kapitału mafii rosyjskiej”. PAP

Senator Tomasz Lenz wykluczony z Koalicji Obywatelskiej. Wniósł o to Donald Tusk

Marek Nienartowicz
Kujawsko-Pomorskie

Decyzją prezydium Koalicji Obywatelskiej senator Tomasz Lenz został wykluczony z tej partii i jej klubu parlamentarnego. To efekt kontrowersji wokół zabiegu wykonanego u syna polityka.

Podczas posiedzenia w poniedziałek 11 maja prezydium KO zajęło się sprawą senatora Tomasza Lenza. O wykluczenie go z partii

i klubu parlamentarnego wnioskował jej przewodniczący Donald Tusk. Potwierdził to w rozmowie z Polsat News Zbigniew Konwiński, szef klubu parlamentarnego KO. Sprawa ma początek w artykule Wirtualnej Polski z początku kwietnia. Opisana w nim została wizyta osoby bliskiej senatorowi w szpitalu w Aleksandrowie Kujawskim. Wykonany został u niej zabieg poza obowiązującymi w szpitalu procedurami. Senator Lenz ujawnił, że chodziło o jego syna.

Przed kilkoma dniami w szpitalu w Aleksandrowie Kujawskim zakończyła się kontrola Narodowego Funduszu Zdrowia. Za naruszenie procedur na placówkę została nałożona kara w wysokości 134 tysięcy złotych.

Senator Lenz potwierdził, że został wykluczony z KO i klubu parlamentarnego KO. Poprosiliśmy go o odniesienie się do decyzji prezydium partii. Odmówił komentarza.

- Nie może być tak, że ktoś pomija procedury. Nie może być

tak, że ktoś, kto powinien być wzorem, pokazuje, że reguły go nie obowiązują. Szczególnie w sytuacji, kiedy w ochronie zdrowia borykamy się z różnymi wyzwaniami - mówiła rzeczniczka klubu KO Dorota Łoboda, w rozmowie z RMF FM.

Decyzja prezydium KO nie oznacza, że Tomasz Lenz przestaje być parlamentarzystą. Pozostaje on senatorem z okręgu obejmującego Toruń oraz powiaty toruński i chełmiński. ©©

Donald Trump leci do Chin na spotkanie z Xi Jinpingiem

Oprac. Alina Mazurska
USA/Chiny

Podczas wizyty w Chinach prezydent USA Donald Trump zamierza poruszyć m.in. kwestie wsparcia Pekinu dla Iranu i Rosji, a także rosnącego chińskiego arsenału jądrowego.

Biały Dom przedstawił plany i cele wizyty Trumpa w Pekinie. Głównym konkretnym efektem spotkania przywódców mocarstw ma być powołanie dwóch wspólnych instytucji: Chińsko-Amerykańskiej Rady Handlu i Chińsko-Amerykańskiej Rady Inwestycji, które mają stworzyć stały mechanizm szczegółowych konsultacji na temat tych dwóch dziedzin.

Jak zapowiedziała wiceprezniczka Białego Domu Anna Kelly, porozumienia mają na celu zrównoważenie handlu USA z Chinami. Przedstawiciele Białego Domu nie zdradzili wielu szczegółów na temat tych planów. Zaprzeczyli jednak informacjom, by Chiny miały złożyć propozycję „potężnych” inwestycji w USA. Zaznaczyli też, że zawarty w ub.r. układ z Chinami, dotyczący zaawieszenia przez Pekin restrykcji eksportowych na metale ziem rzadkich, nadal jest w mocy. Porozumienie ma trwać do października, lecz urzędnicy Białego Domu odmówili deklaracji, czy zostanie przedłużone.



Przywódcy USA i Chin podczas ostatniego spotkania w październiku 2025 roku w Korei Południowej

Jeden z uczestniczących w briefingu urzędników, który zastrzegł sobie anonimowość, zapowiedział, że Trump zamierza poruszyć kwestię wsparcia Chin dla Iranu i Rosji. Ma to dotyczyć zarówno wsparcia finansowego w postaci dochodów ze sprzedaży węgla i ropy, jak i dostarczania przez Chiny materiałów zasilających przemysł zbrojeniowy obu reżimów.

Trump ma również poruszyć temat szybko rozrastającego się arsenału jądrowego Chin. Jak przyznał jednak jeden z urzędników, mimo wielokrotnych zapowiedzi prezydenta,

że włączy on Chiny do rozmów o kontroli zbrojeń, Pekin dotąd nie zmienił swojej postawy i nadal konsekwentnie odmawia podjęcia takich negocjacji.

Prezydent USA ma przybyć do Chin dzisiaj wieczorem czasu lokalnego. W czwartek rano weźmie udział w ceremonii

Biały Dom zapowiedział, że Xi zamierza złożyć rewizytę w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie roku

powitalnej i spotkaniu dwustronnym z Xi Jinpingiem, po południu zwiedzi z nim Świątynię Nieba, a wieczorem weźmie udział w bankiecie państwowym. W piątek rano Trump weźmie udział w dwustronnym kameralnym przyjęciu przy herbacie i lunchu roboczym z prezydentem Xi, po czym wyruszy w podróż powrotną. Plan nie przewiduje obecnie konferencji prasowej.

Biały Dom zapowiedział, że Xi zamierza złożyć rewizytę w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie roku.

PAP

Rodriguez odrzuciła słowa Trumpa o „51. stanie” USA. „Wenezuela to wolny kraj”

Oprac. Anna Nagel
Wenezuela

Pełniąca obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez odrzuciła w poniedziałek słowa amerykańskiego przywódcy Donalda Trumpa o możliwości uczynienia z jej kraju „51. stanu” USA. Podkreśliła, że Wenezuela „nie jest kolonią, lecz wolnym krajem”.

– Będziemy dalej bronić naszej integralności, suwerenności, niepodległości i naszej historii – oświadczyła Rodriguez, która przejęła obowiązki prezydenta w styczniu, po obaleniu dotychczasowego przywódcy Wenezueli Nicolasa Maduro przez siły zbrojne USA.

Donald Trump powiedział wcześniej w poniedziałek w rozmowie telefonicznej ze stacją

Fox News, że „poważnie rozważa uczynienie Wenezueli 51. stanem” USA. Utrzymywał przy tym, że „Wenezuela kocha Trumpa”.

Telewizja nie podała szerszego kontekstu tych słów, jednak prezydent USA po odsunięciu od władzy Maduro wielokrotnie czynił aluzję i żarty o możliwej aneksji Wenezueli. Wcześniej w podobny sposób wypowiadał się też o Kanadzie.

Rodriguez przemawiała w Międzynarodowym Trybunale Sprawiedliwości (MTS) w Hadze, gdzie toczy się postępowanie w sprawie sporu granicznego pomiędzy Wenezuelą a Gujaną o region Esequibo. U wybrzeży tego regionu, kontrolowanego przez Gujanę, odkryto w ostatnich latach bogate złoża ropy naftowej, a Wenezuela rości sobie do niego pretensje. PAP



– Wenezuela nie jest kolonią, lecz wolnym krajem – powiedziała p.o. prezydenta Delcy Rodriguez

Koniec kilkudniowej ciszy na froncie. Rosja wystrzeliła ponad 200 dronów uderzeniowych

Anna Nagel
Ukraina

Rosja zdecydowała o zakończeniu kilkudniowej, częściowej ciszy na froncie i zaatakowała Ukrainę dronami i bombami lotniczymi; Kijów podejmie w związku z tym działania symetryczne – oświadczył we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski.

„Rosja sama zdecydowała o zakończeniu częściowej ciszy, która utrzymywała się przez kilka dni. Tej nocy wystrzeliła przeciwko Ukrainie ponad 200 dronów uderzeniowych. Na froncie ponownie użyto bomb lotniczych – ponad 80, odnotowano także ponad 30 uderzeń lotniczych” – napisał Zelenski w serwisach społecznościowych.



„Rosja zdecydowała o zakończeniu ciszy”

W nocy z 11 na 12 maja wygłoszone przez Moskwę w związku z rosyjskim obchodem Dnia Zwycięstwa ZSRR w II wojnie światowej, świętowanego 9 maja. Ukraińskie władze lokalne poinformo-

wały, że 11 maja rosyjska armia zabiła troje i raniła sześcioro mieszkańców obwodu donieckiego na wschodzie kraju. W obwodzie chersońskim, na południu Ukrainy, w wyniku rosyjskich ataków ucierpiało 12 osób, w tym dziecko.

„Drony uderzeniowe były zestrzeliwane (w nocy z poniedziałku na wtorek – PAP) w obwodach dniepropietrowskim, żytomierskim, mikołajowskim, sumskim, charkowskim, czernihowskim oraz w Kijowie i obwodzie kijowskim. Doszło do uszkodzeń obiektów energetycznych, budynków wielorodzinnych, przedszkola, a także zwykłej cywilnej lokomotywy kolejowej... Wiadomo, że są ranni w wyniku tych ataków. Niestety, są również ofiary śmiertelne. Moje kondolencje dla rodzin i bliskich” – podkreślił Zelenski.

Prezydent Ukrainy przypomniał, że Ukraina deklarowała wcześniej, że w odpowiedzi na rosyjskie działania może podjąć symetryczne kroki.

„Mówiliśmy o tym, że będziemy działać symetrycznie w odpowiedzi na wszystkie rosyjskie kroki. Rosja musi zakończyć tę wojnę i to właśnie ona powinna wykonać krok w stronę realnego, trwałego zawieszenia broni. Dopóki to nie nastąpi, sankcje wobec Moskwy są potrzebne i powinny nadal obowiązywać oraz być wzmacniane” – oświadczył.

„Ważne, by nie dochodziło do ich łagodzenia i aby partnerzy nie pozostawali z boku, lecz kontynuowali wspólną pracę na rzecz bezpieczeństwa, sprawiedliwości i trwałego pokoju” – zaznaczył Zelenski.

PAP

Zbezczescili figurę Maryi. Zostali ukarani aresztem

Alina Mazurska
Liban

Żołnierz izraelski, który został sfotografowany, gdy wkładał papierosa do ust figury Matki Boskiej w chrześcijańskiej wiosce na południu Libanu został ukarany 21 dniami aresztu. Wojskowy, który filmował zdarzenie, otrzymał karę 14 dni aresztu.

„Izraelska armia traktuje ten incydent z wielką powagą, ponieważ szanuje wolność religii i kultu, jak również miejsca święte i symbole wszystkich religii i wspólnot” – przekazano w komunikacie biura prasowego wojska.

Zdjęcia z incydentu pojawiły się w mediach w ubiegłym tygodniu. Według mediów wykonano je jednak jeszcze kilka tygodni wcześniej w miejscowości Debl, kilka kilometrów od granicy Libanu z Izraelem.

W tej samej zamieszkaną przez chrześcijan maronitów wiosce pod koniec kwietnia inny izraelski żołnierz zniszczył figurę Jezusa. Premier Izraela Benjamin Netanjahu potępił później ten incydent, a szef dyplomacji Gideon Saar nazwał go haniebnym i przeprosił za niego wszystkich, zwłaszcza chrześcijan.

Żołnierz, który zniszczył figurę, został skazany na 30 dni aresztu. Taką samą karę otrzymał wojskowy, który fotografował zdarzenie.

Po fali międzynarodowego oburzenia i krytyki ze strony środowisk chrześcijańskich Izrael ogłosił 23 kwietnia powołanie specjalnego wysłannika ds. relacji ze światem chrześcijańskim.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

Z tymi chorobami nie pojedziesz do sanatorium

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nawet jeśli cierpisz na chorobę, która może i powinna być leczona w sanatorium na NFZ, lekarz może odmówić ci wystawienia skierowania.

Lista powodów, które dyskwalifikują, jest pokaźna. Lepiej sprawdź, czy przypadkiem nie planujesz turnusu na próżno.

Stany dyskwalifikujące do leczenia sanatoryjnego:

- Ciąża i połóg
- Niesamodzielność, niezdolność do samodzielnego wykonywania codziennych czynności z dowolnego powodu
- Aktywne uzależnienie od środków odurzających
- Znaczna otyłość, uniemożliwiająca korzystanie z zabiegów sanatoryjnych. Zwłaszcza otyłość z cukrzycą powikłaną zmianami naczyniowymi, z pełnoobjawową niewydolnością krążenia, a także otyłość u osób ze „znacznym ograniczeniem umysłowym”

Choroby i urazy, przez które możesz pożegnać się z turnusem w sanatorium:

- Choroba nowotworowa w trakcie leczenia
- Okres do 5 lat od zakończenia leczenia czerniaka, chłoniaka lub białaczki
- Okres do 12 miesięcy od zakończenia leczenia innych nowotworów złośliwych
- Choroby zakaźne, także skóry
- Ostre stany zapalne, np. zapalenie wątroby, reumatoidalne zapalenie stawów w IV stopniu

sprawności czynnościowej, ostre zapalenie tarczycy, zapalenie kości lub szpiku kostnego

- Groźne zaburzenia rytmu serca
- Poważna niewydolność krążenia
- Niestabilna choroba wieńcowa
- Przewlekła choroba niedokrwienna
- Napadowe migotanie lub trzepotanie przedsionków
- Tętniak serca, tętniak rozwarstwiający aorty
- Miażdżycza naczyń nóg
- Niedawno przebyty zawał serca
- Trudne do opanowania nadciśnienie tętnicze, zwł. III stopnia
- Rozległe żylaki podudzia
- Ciężka niewydolność oddechu z konieczną tlenoterapią
- Gruźlica płuc
- Niedawny udar mózgu
- Ciężka postać padaczki
- Ostra faza choroby psychicznej

Urazy skóry: niewygojone rany pooperacyjne, odleżyny, owrzodzenia

- Ostre alergiczne choroby skóry
- Kolagenozy i fotodermatozy
- Rozległe stany ropne
- Świeże złamania kości
- Stan po urazie kręgosłupa z objawami tetraplegii (paraliżu kończyn)
- Ciężka niewydolność nerek albo wątroby
- Pełnoobjawowa marskość wątroby
- Cukrzyca w okresie kwasicy albo z nefropatią w okresie mocznicy, albo z makroangiopatią nóg
- Zespół stopy cukrzycowej ze zgorzelą.



Lepiej sprawdź, czy masz jedną z chorób, które dyskwalifikują kandydatów do sanatorium na NFZ

W NUMERZE:

Tak odróżnisz alergię od przeziębienia

Wiele osób myli objawy alergii z objawami przeziębienia, co może prowadzić do opóźnionej diagnozy i nieprawidłowego leczenia. Choć obie

te dolegliwości mają podobne symptomy, takie jak katar, kaszel czy ból gardła, ich przyczyny i sposób leczenia różnią się znacząco. Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”? Na jakie charakterystyczne objawy zwrócić szczególną uwagę?

ZA TYDZIEŃ:

- Herbata cesarska to sekret młodości
- Starzenie się nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak sądzono. Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej



FOT. GETTYIMAGES.COM

Przychodzi pacjent do apteki i pyta...



FOT. FREEPIK

Farmaceuci wspominają sytuacje, które bawią, wprawiają w zakłopotanie, a czasem pokazują, jak kreatywni potrafią być pacjenci

oprac. Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Apteka to nie tylko miejsce, gdzie kupuje się leki - niektórzy pacjenci potrafią zaskoczyć pytaniami, które nie mają nic wspólnego z farmacją. Z czym przychodzą pacjenci do aptekarzy?

Choć apteka to miejsce, w którym można kupić przede wszystkim leki, suplementy czy kosmetyki, to niektórzy pacjenci traktują ją jak... sklep wielobranżowy, punkt usługowy, a nawet biuro matrymonialne. Farmaceuci przyznają, że czasem muszą mierzyć się z naprawdę niecodziennymi pytaniami.

Aptekarze, którzy podzielili się swoimi historiami z portalem Aptekarski, zgodnie twierdzą: w aptece można usłyszeć wszystko. Były już pytania o parówki, chleb, lep na muchy, zwirek dla kota czy bilety komunikacji miejskiej. Niektórzy pacjenci idą jeszcze dalej - chcą

drukować dokumenty, wymienić żarówki w samochodzie, a nawet... znaleźć przyszłą synową.

10 najdziwniejszych pytań, jakie usłyszeli aptekarze

Na facebookowym profilu Aptekarski pojawiło się pytanie do farmaceutów: Najdziwniejsze pytanie, jakie zadał mi pacjent, to...?”. Co znalazło się w odpowiedziach? Niektóre historie bawią do łez, inne wprawiają w konsternację. Oto TOP 10 najdziwniejszych pytań zadanych w aptece przez pacjentów:

- Czy mogę u pani na chwilę zostawić psa, bo idę do Biedronki, a mnie z nim nie wpuszczają?

Farmaceuci przyznają, że czasami muszą mierzyć się z naprawdę niecodziennymi pytaniami

- Pacjent wyciągnął z reklamówki butelkę octu i zapytał: „Czy mogę sobie »susiaka« tym przemywać?”
- Czy może pani na chwilę wyjść i odkręcić żarówkę w samochodzie, bo ma pani małe dłonie?
- Czy może pan pożyczyć mi swoje okulary?
- Czy dostanę bilety MPK, bo kiosk jest zamknięty?
- Może mi pani wydrukować wyniki Dużego Lotka?
- Czy ma pani test na ojcostwo?
- Myśli pani, że tam w aptecce obok mają taniej?
- Czy są „balony” dla mężczyzn?
- Czy tabletki dojelitowe wkłada się do pochwy czy do odbytu?

Miedzy śmiechem a konsternacją

Farmaceuci podkreślają, że choć niektóre pytania mogą wywoływać salwy śmiechu, inne bywają sygnałem, że pacjenci naprawdę potrzebują po-

mocy i nie wiedzą, do kogo się zwrócić.

- Sama data urodzenia nie wystarczy? - pytają czasem, chcąc zrealizować receptę bez pełnego PESEL-u.

Zdarzają się też sytuacje, gdy pacjenci dopytują: „Gdzie włożyć czopek?”. W takich przypadkach farmaceuci wolą, żeby pytanie padło w aptece, niż gdyby pacjent miał popełnić błąd.

- W tym przypadku wobec pacjentów nie byłobyśmy aż tak surowi - lepiej, żeby zapytali, niż włożyli w złe miejsce. Podobnie z tabletkami dopochwowymi - czytamy na portalu Aptekarski.

Jak widać, praca farmaceuty to nie tylko realizacja recept i wydawanie leków. To także codzienne spotkania z pacjentami, których pomysłowość potrafi zaskoczyć bardziej niż najbardziej skomplikowana recepta. Jedno jest pewne - w aptece nigdy nie ma nudy, a farmaceuta musi być gotowy na absolutnie wszystko.

Tak odróżnisz alergię od przeziębienia. Zwróć uwagę, czy występują u ciebie te objawy

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

Wiele osób myli objawy alergii z objawami przeziębienia, co może prowadzić do opóźnionej diagnozy i nieprawidłowego leczenia.

Choć obie te dolegliwości mają podobne symptomy, takie jak katar, kaszel czy ból gardła, ich przyczyny i sposób leczenia różnią się znacząco. Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”? Na jakie charakterystyczne objawy zwrócić szczególną uwagę?

Jak odróżnić alergię od przeziębienia?

Czy przeziębienie można pomylić z alergią? Oczywiście, że tak. Chociaż objawy alergii i przeziębienia mogą wydawać się podobne, to istnieją pewne różnice, które pozwalają na rozróżnienie tych dwóch schorzeń.

Przeziębienie jest chorobą zakaźną wywołaną przez wirusy, natomiast alergia wynika z nadreaktywności układu immunologicznego, który reaguje na substancje, które w normalnych warunkach nie stanowią zagrożenia.

Przeziębienie zazwyczaj rozwija się stopniowo i trwa od kilku dni do dwóch tygodni. Objawy pojawiają się powoli, a osoba chora zaczyna czuć się osłabiona. Dolegliwości takie jak ból gardła czy katar z biegiem czasu ulegają nasileniu. U chorych zaobserwować można stan podgorączkowy lub gorączkę (często do 38 stopni Celsjusza).

WARTO WIEDZIEĆ

Uwaga na alergię krzyżową

U wielu osób z alergią wziewną występuje również tzw. alergię krzyżową na produkty spożywcze, na przykład osoby uczulone na pyłki traw reagują alergicznie również na pomidory, orzeszki ziemne czy pomarańcze. Alergia krzyżowa pojawia się, ponieważ przeciwciała wytworzone przez układ odpornościowy w reakcji na pyłki reagują również w zetknięciu z innymi alergenami.



Jak odróżnić alergię od przeziębienia?

Alergia z kolei może wystąpić nagle, szczególnie w odpowiedzi na kontakt z alergenem, np. zarodnikami pleśni, sierścią psa lub kota, roztocami kurzu domowego czy jedzeniem. Najpopularniejsze alergeny pokarmowe to np.:

- skorupiaki;
- jajka;
- ryby;
- orzeszki ziemne;
- mleko.

Na skutek alergii mogą pojawić się następujące objawy:

- wodnisty katar;
- zaczerwienienie i łzawienie oczu;
- częste kichanie;
- świąd oczu, nosa oraz gardła.

Alergia nie wiąże się z gorączką ani bólami mięśniowymi, a jej objawy mogą powtarzać się sezonowo. Warto zaznaczyć, że nie można się nią zarazić, a przeziębieniem tak.

Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”?

Katar alergiczny rozpoznać można po tym, że u osoby uczulonej pojawia się wodnisty, przezroczysty wydzielina z nosa. Ten rodzaj kataru stanowi wynik reakcji układu immunologicznego na alergeny. Sezonowy katar alergiczny zazwyczaj spowodowany jest pyłkami drzew, zbóż, traw oraz chwastów, które kwitną sezonowo. Całoroczny katar alergiczny może być odpowiedzią na regularny kontakt z sierścią zwierząt lub roztocami. Roz-

tocza żyją w kurzu domowym, głównie w materacach, poscieli, dywanach czy tapicerowanych meblach.

Katar towarzyszący przeziębieniu wygląda inaczej. W początkowej fazie choroby jest zwykle wodnisty i przezroczysty, ale z czasem staje się gęstszy i może zmieniać kolor na żółty lub zielony. To oznacza, że organizm walczy z infekcją. Pierwsze objawy „zwykłego” kataru narastają w ciągu kilku godzin. Nieżyt nosa, będący objawem choroby infekcyjnej, trwa zazwyczaj 7-10 dni, choć u najmłodszych może przedłużyć się do dwóch tygodni.

Jak leczyć katar alergiczny, a jak „zwykły” katar?

Leczenie kataru alergicznego jest uzależnione od nasilenia objawów oraz od tego, czy występują inne typowe reakcje alergiczne.

Jeśli pacjent zmaga się głównie z alergicznym nieżytem nosa, skuteczne będą preparaty, które działają miejscowo, takie jak krople do nosa o właściwościach przeciwhistaminowych lub przeciwzapalnych. Takie leczenie szybko łagodzi objawy, zmniejszając obrzęk błony śluzowej i ułatwiając oddychanie.

W przypadku dzieci, które często mają trudności z aplikowaniem kropli do nosa, bardziej odpowiednie będą leki w formie aerozolu do inhalacji, które łatwiej stosować.

Jeśli katar alergiczny towarzyszy innym objawom alergii, takim jak swędzenie oczu, kichanie czy zaczerwienienie, leki przeciwhistaminowe przyjmowane doustnie będą bardziej skuteczne, gdyż działają na cały organizm, blokując histaminę – substancję odpowiedzialną za większość objawów alergicznych.

Na „zwykły” katar pomogą leki zawierające substancje obkurczające naczynia krwionośne, takie jak oksymetazolina czy ksylometazolina.

W aptece dostępne są krople do nosa, które zawierają te substancje czynne.

Jeśli jesteś alergikiem

Jeśli zastanawiasz się, czy masz alergię i odczuwasz objawy kataru siennego, to udaj się do alergologa, który zdiagnozuje chorobę.

Aby bezpłatnie zapisać się do specjalisty, potrzebujesz skierowania od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Już teraz możesz jednak wypróbować siedem rzeczy, które pomogą także wszystkim alergikom przygotować się do sezonu pylenia i znacznie zmniejszą objawy alergii:

- bierz leki antyhistaminowe;
- wypróbuj balsamy barierowe;
- ogranicz kontakt z pyłkami;
- stosuj krople do oczu;
- używaj sprayu do nosa;
- chroń oczy – noś okulary przeciwsłoneczne z osłonami bocznymi;
- zmywaj pyłki z ciała.

Znana aktorka opowiada o swojej walce z rakiem

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

Hanna Bieluszko walczy z nowotworem jelita grubego i nie boi się mówić o swojej chorobie wprost.

Hanna Bieluszko jest polską aktorką teatralną i telewizyjną. Zawodowo związana z krakowskim Teatrem im. Juliusza Słowackiego, występowała m.in. w „Dziadach” oraz w monodramie „Bóg, ja i pieniądze” autorstwa Macieja Wojtyłki. W swoim dorobku ma także role serialowe: pojawiała się m.in. w „M jak miłość”, w „Na dobre i na złe” oraz w „Barwach szczęścia”.

W najnowszym wywiadzie dla Onetu Kultury aktorka otwarcie opowiedziała o swojej walce z nowotworem. Bieluszko ujawniła, że w 2023 roku zdiagnozowano u niej raka jelita grubego.

– Każdy ma prawo mówić, co chce, albo milczeć na temat swojej choroby. Ale ja nie chcę trzymać mego raka w tajemnicy, zamkniętego w czterech ścianach szpitalnej sali – powiedziała artystka.

Nowotwory wciąż budzą w Polsce lęk, ale są też choroby, o których mówi się szczególnie trudno. Rak jelita grubego, mimo że należy do najczęściej diagnozowanych nowotworów, nadal pozostaje tematem wstydliwym, spychanym do sfery milczenia i niezręczności.

O tym, jak wygląda zderzenie choroby z oczekiwaniami „kulturalnego” świata, opowiedziała aktorka, która postanowiła mówić o swoim doświadczeniu bez upiększeń i fałszywego tabu.

– Kiedy w eleganckim towarzystwie zaczynałam mówić o moim raku, czułam, jakbym zrobiła coś niestosownego. Taki

bąk puszczonej między kulturalnymi ludźmi, którzy zupełnie nie wiedzą, jak się zachować: skomentować czy lepiej udawać, że się nie usłyszało. Rak to jedno, ale rak jelita grubego... Bo ja mam raka jelita grubego, proszę państwa. A przecież „damy” nie tylko nie puszczały bąków, ale nawet nie mają jelita, zwłaszcza grubego. (...) Niektórzy reżyserzy, wykształceni, obcy, światli ludzie, słyszeli, co mi jest i zachowywali się, jakbym zrobiła kupę na środku pokoju. A tłumaczyłam za każdym razem wyrażenie: mam raka, konieczne będą zastępstwa, ponieważ muszę się leczyć. Tak naprawdę coraz częściej mówiłam o chorobie ze względów praktycznych – przyznała Hanna Bieluszko.

Rak jelita grubego przez długi czas może rozwijać się bez wyraźnych sygnałów ostrzegawczych, dlatego wiele osób ignoruje pierwsze symptomy lub przypisuje je mniej poważnym dolegliwościom.

Do objawów, które powinny wzbudzić czujność, należą m.in. utrzymujące się zmiany rytmu wypróżnień – przewlekłe zaparcia, biegunki lub ich naprzemienne występowanie. Niepokojące mogą być także krew w stolcu, zmiana jego konsystencji lub kształtu oraz uczucie niepełnego wypróżnienia.

Na chorobę mogą wskazywać również ogólne dolegliwości, takie jak przewlekłe zmęczenie, osłabienie, anemia czy niezamierzona utrata masy ciała. U części chorych pojawiają się bóle brzucha, wzdęcia lub dyskomfort w okolicy podbrzusza. W przypadku utrzymywania się takich objawów przez dłuższy czas konieczna jest konsultacja lekarska, ponieważ wczesne wykrycie nowotworu znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.



Hanna Bieluszko zmaga się z rakiem jelita grubego. – Nie chcę trzymać mego raka w tajemnicy – mówi

Jak wygląda życie seksualne po operacji prostaty. Urolog ujawnia całą prawdę

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zabieg na prostatę może wpływać na wytrysk nasienia oraz zdolność do erekcji. Kluczowe znaczenie ma przy tym rodzaj zabiegu, co dobrze pokazuje pewne nietypowe porównanie.

Niezależnie od tego, czy chodzi o łagodne powiększenie, które powoduje na przykład problemy z oddawaniem moczu, czy o nowotwór: operacja prostaty to poważna ingerencja. I może ona wpływać na życie seksualne - od „suchego” wytrysku aż po zaburzenia erekcji.

Mężczyzna, którego czeka taki zabieg, zadaje sobie pytanie: Na co muszę się przygotować?

To, jakie konkretnie konsekwencje może mieć operacja, zależy od tego, w jakim miejscu prostaty jest ona przeprowadzana. Axel Merseburger z Niemieckiego Towarzystwa Urologicznego wyjaśnia to na przykładzie porównania.

Gdy zostają wyłyżeczkowane części prostaty

Prostatę trzeba sobie wyobrazić jak pomarańczę: w przypadku łagodnego powiększenia często usuwa się tylko miąższ ze środka. Wtedy z seksualnością nic się nie dzieje, ponieważ nerwy przebiegają na zewnątrz.

„Przy tego typu operacjach z reguły nie dochodzi również do nietrzymania moczu ani do problemów z erekcją” - mówi urolog.

Może się jednak zdarzyć, że gdy części prostaty zostaną „wyfrezowane”, po zabiegu nie dochodzi już do wytrysku. Wówczas mamy jedynie „suchy wytrysk” - wyjaśnia Merseburger. Bo orgazm nadal jest możliwy.

„To, co pozostaje bez zmian, to libido. Jeśli wcześniej go nie było, nie zrobi się większe. Ale też nie stanie się mniejsze z powodu tego rodzaju operacji” - mówi.

Gdy prostata zostaje całkowicie usunięta
Natomiast w przypadku raka prostaty często usuwa się operacyjnie cały gruczoł.

Kontynuując porównanie obrazowe: znika cała pomarańcza razem ze skórką - a wraz z nią czasem również połączenia nerwowe, które są ważne dla erekcji.

„Tu kluczowe jest to, czy operacja została przeprowadzona z oszczędzeniem nerwów i w jakiej ogólnej kondycji jest mężczyzna” - mówi Axel Merseburger.

W zależności od tego zdolność do erekcji może być czasem ograniczona albo zupełnie zaniknąć.

Co może wtedy pomóc? Leki, takie jak tzw. inhibitory PDE5, do których należy także Viagra, ale również protezy prącia.

To implanty wszczepiane do penisa, które często za pomocą mechanizmu pompującego umożliwiają uzyskanie erekcji.

Wytrysk, w przeciwieństwie do lyżeczkowania, gdzie nie musi do tego dojść - po całkowitym usunięciu prostaty jest zawsze „suchy”, a płodność zostaje utracona.

Orgazm może czasami odczuwalnie się zmienić: być krótszy lub mniej intensywny, ale jest to bardzo indywidualne.

Libido samo w sobie zazwyczaj nie jest przez operację bezpośrednio osłabione - mówi urolog. Jednak czasem cała sytuacja może się do tego przyczyniać, że ono zanika.

„Mężczyzna otrzymuje diagnozę raka, ma działania niepożądane, lęk. I to może zmienić jego pożądanie seksualne”.

Określona grupa osób po 65. roku życia może liczyć na rządowe wsparcie



Kluczowym elementem pakietu jest wprowadzenie tzw. bonu senioralnego - nowej formy wsparcia dla seniorów wymagających pomocy w codziennym funkcjonowaniu

Aleksandra Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

5 maja 2026 roku Rada Ministrów przyjęła projekt przepisów, które mają zmienić system opieki nad osobami starszymi w Polsce.

Decyzja rządu wpisuje się w szerszą reformę obejmującą koordynację opieki długoterminowej oraz zmiany w pomocy społecznej. Jak podkreślono w komunikacie rządowym, celem jest „ułatwienie seniorom funkcjonowania w ich własnym środowisku, poprawa jakości opieki oraz lepsza koordynacja usług zdrowotnych i społecznych”.

Czym jest bon senioralny?

Bon senioralny to świadczenie niepieniężne, które ma zapewnić osobom starszym dostęp do konkretnych usług opiekuńczych i wsparcia w życiu codziennym.

Oznacza to, że senior nie otrzyma pieniędzy „do ręki”, ale pakiet usług dopasowanych do swoich potrzeb. W praktyce bon będzie realizowany na podstawie umowy zawartej między gminą a beneficjentem, która określi zakres przysługującej pomocy.

W katalogu usług, które mogą być finansowane z bonu, znajdą się m.in.:

- pomoc w przygotowaniu posiłków;

- wsparcie w poruszaniu się i codziennych czynnościach;
- utrzymanie porządku w domu;
- pomoc w kontakcie z systemem ochrony zdrowia;
- opieka higieniczno-pielęgniarska;
- działania aktywizujące - społeczne, intelektualne czy ruchowe.

Takie rozwiązanie ma zwiększyć samodzielność seniorów i jednocześnie odciążać ich bliskich, którzy dziś często pełnią rolę nieformalnych opiekunów.

Dla kogo bon? Kryteria są dwa

Projekt przewiduje dwa podstawowe warunki uzyskania świadczenia: wiek - co najmniej 65 lat, dochód - średni miesięczny dochód z ostatnich trzech miesięcy nie wyższy niż 3410 zł.

Limit dochodowy ma być corocznie waloryzowany, co oznacza, że będzie dostosowywany do zmieniającej się sytuacji ekonomicznej. Z bonu skorzystają więc przede wszystkim seniorzy o niższych dochodach, którzy wymagają wsparcia w codziennym życiu, ale nie zawsze mają dostęp do usług opiekuńczych w swojej gminie.

Ile wyniesie bon i co to oznacza w praktyce

Rządowy projekt nie przewiduje klasycznej „kwoty do wypłaty”. Bon nie jest świadczeniem pieniężnym, dlatego jego wartość należy rozumieć jako zakres i liczbę usług, które zostaną

zapewnione seniorowi.

W praktyce oznacza to, że senior nie musi sam finansować pomocy opiekuńczej; wsparcie będzie organizowane lokalnie - przez gminę, zakres usług zostanie dostosowany indywidualnie, a pomoc będzie mogła obejmować zarówno opiekę, jak i aktywizację.

WARTO WIEDZIEĆ

Co bon senioralny oznacza dla zainteresowanych?

Dla seniorów i ich rodzin wprowadzenie bonu oznacza przede wszystkim:

- łatwiejszy dostęp do pomocy w miejscu zamieszkania;
 - ograniczenie konieczności korzystania z opieki instytucjonalnej;
 - większe wsparcie dla opiekunów nieformalnych;
 - bardziej przejrzysty system informacji i koordynacji usług.
- Nowe rozwiązania mogą okazać się szczególnie istotne w kontekście starzenia się społeczeństwa i rosnącego zapotrzebowania na opiekę długoterminową. Projekt musi jeszcze przejść dalszą ścieżkę legislacyjną.

To odejście od tradycyjnego modelu świadczeń pieniężnych na rzecz usług, które mają realnie odpowiadać na potrzeby osób starszych.

Gdzie wsparcie trafi najpierw?

Zgodnie z założeniami projektu bon senioralny ma być w pierwszej kolejności kierowany do gmin, które nie oferują publicznych usług opiekuńczych lub w których takich usług jest wyraźnie za mało.

Dopiero w dalszej kolejności wsparcie będzie trafiać do samorządów, gdzie najszybciej rośnie liczba seniorów.

Według szacunków rządu z programu skorzysta początkowo około 20 tysięcy osób.

Bon senioralny to tylko jeden z elementów zmian. Projekt zakłada również powołanie koordynatora opieki senioralnej na poziomie powiatu, którego zadaniem będzie informowanie mieszkańców o dostępnych formach wsparcia i pomoc w ich wyborze.

Jak wskazywał rzecznik rządu, chodzi o to, „żeby każdy, kto chce skorzystać z opieki, na przykład wychodzi ze szpitala, był informowany, z jakich możliwości może skorzystać”.

Zmiany mają uporządkować system, który dziś jest rozproszony między ochroną zdrowia a pomocą społeczną, często utrudniając seniorom dostęp do potrzebnych usług.



Operacja prostaty to poważna ingerencja. I może ona wpływać na życie seksualne

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BEZ W KUCHNI

Na co pomaga syrop z bzu?

Produkty z bzu czarnego od lat wykorzystywane są w medycynie ludowej, a dziś wracają jako element stylu „wellbeing”. Wsparcie odporności – bez czarny zawiera naturalne antyoksydanty, w tym flawonoidy i antocyjany. Syrop z bzu ma działanie napotne i rozgrzewające, dlatego bywa stosowany w okresach przeziębień. Wspomaganie trawienia – szczególnie napary i soki w niewielkich ilościach. Daje wsparcie w walce z wolnymi rodnikami – dzięki obecności związków polifenolowych. Trzeba pamiętać, że syropy dostępne w sklepach mogą zawierać sporo cukru, dlatego najlepiej traktować je jako do-

datek smakowy, a nie napój bazowy.

Coraz popularniejsze są też wersje rzemieślnicze i domowe, z krótkim składem.

Jakie napoje i potrawy pasują do soku z bzu?

● Lemoniady i woda z bzem. Najprostsze, a zarazem niezwykle efektowne połączenie to syrop z bzu, woda (gazowana lub nie), cytryna i mięta. Taki napój doskonale gasi pragnienie i z powodzeniem zastępuje słodkie napoje. Coraz częściej można spotkać go w menu kawiarni jako „lemoniade z kwiatów czarnego bzu”.

● Herbaty i napary. Syrop z bzu świetnie sprawdza się jako dodatek do herbaty – zarówno czarnej, jak i zielonej. W sezonie jesienno-zimowym bywa naturalną alternatywą dla miodu,

a przy tym wnosi delikatnie kwiatowy aromat.

● Mocktaile i drinki. Bez jest ulubieńcem barmanów. Dodawany do prosecco, ginu czy toniku tworzy lekkie, aromatyczne koktajle. W wersji bezalkoholowej pojawia się w mocktailach z ogórkiem, limonką lub imbirem.

● Kawa. Świat kawy coraz śmielej eksperymentuje z nietypowymi dodatkami. Kilka kropel syropu z bzu w cold brew, espresso tonic czy latte na mleku roślinnym nadaje napojowi kwiatowej nuty i subtelnej słodkości. Syrop z bzu można jednak stosować nie tylko do napojów. Dodaje się go do takich dań, jak:

● Desery. Syrop z bzu to naturalny aromat do serników na zimno, panna cotty, lodów czy galaretek. Świetnie komponuje się z jogurtem naturalnym i owocami sezonowymi, zwłaszcza truskawkami i malinami.

● Wypieki.

Dodany do biszkoptu lub lukru przełamuje słodycz i nadaje wypiekowi eleganckiego charakteru. W kuchni skandynawskiej bez często łączy się z migdałami i cytrusami.

● Kuchnia wytrawna. Choć brzmi zaskakująco, syrop lub zredukowany sok z bzu bywa składnikiem sosów do pieczonych warzyw czy drobiu. W niewielkiej ilo-



ści sprawdza się jako kontrpunkt dla słonych i kwaśnych smaków.

Jak zrobić sok z czarnego bzu?

● Składniki soku z owoców czarnego bzu: 2,5 szklanki dojrzałych owoców, 6 szklanek wody, 4 łyżki imbiru świeżego lub w proszku, 2 łyżeczki cynamonu, 2-3 goździki, 3-5 łyżek miodu do smaku.

● Przygotowanie. Owoce przebiez i umyj, przełóż do garnka. Gotuj na wolnym ogniu z wodą i przyprawami przez ok. 30-45 minut. Po wystudzeniu odcedź sok przez sito. Do cieczy dodaj miód i wymieszaj do rozpuszczenia miodu. Przelej do wyparzonych słoików i pasteryzuj przez 15 minut.

Przechowuj w ciemnym i chłodnym miejscu.

Czy są jakieś przeciwwskazania do picia soku z czarnego bzu?

Uznaje się, że przetwory z czarnego bzu nadają się dla kobiet w ciąży, karmiących i dzieci, choć ich stosowanie zawsze dobrze skonsultować z lekarzem, a także sprawdzić informacje zawarte na opakowaniu produktu. Należy jednak pamiętać, że przetwory z *Sambucus nigra* mogą nie być odpowiednie dla każdego. W jego kwiatach wykryto białko zdolne do wywołania reakcji alergicznych, natomiast w owocach niedojrzałych i niepoddanych obróbce termicznej (a także ogonkach owocowych, łodygach i liściach) znajdują się lek汀ny oraz toksyczne glikozydy cyjanogenne (np. sambunigrina).

Pomoże zwalczyć ból głowy i niestrawność

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Jasnota purpurowa to babci-ny środek o wielu właściwościach, wykorzystywany m.in. przy bólach głowy i brzoza. Ten popularny chwast rosnący w całej Polsce wspomaga też pracę wątroby.

Jasnota purpurowa (*Lamium purpureum*) to jednoroczna lub dwuletnia roślina z rodziny jasnotowatych, która rośnie głównie w lasach i zaroślach. Jeszcze do niedawna wykorzystywana była jako roślina odstraszająca mole.

Kwitnie od marca do końca października, jednak najlepsze zbiory osiąga się w maju oraz czerwcu. Surowcem zielarskim są jej liście oraz drobne fioletowe kwiaty. Z ziele jasnoty purpurowej można przygotować napar, nalewkę, a także ocet o zdrowotnych właściwościach.

Dla większości osób jasnota purpurowa to ciężki do wypalenia chwast. Jednak warto wiedzieć, że stanowi ona również cenny surowiec zielarski, który wspomaga leczenie wielu dolegliwości. Kwiaty jasnoty purpurowej to znakomite źródło kwasów fenolowych, w tym kwasu cynamonowego, rozmarynowego i kumarynowego. Dodatkowo znajdziemy w nich olejki eteryczne, saponiny, śluzu, garbniki, cholinę oraz flawonoidy – rutynę i kwercetynę. Ziele jasnoty stanowi również bogactwo witaminy C i beta-karotenu.



Jasnota purpurowa to cenny surowiec zielarski. Herbatka z jasnoty łagodzi objawy przeziębienia, wzmacnia organizm, ma też m.in. działanie moczopędne, antybakteryjne czy przeciwbólowe. Ten leczniczy chwast rośnie właśnie na potęgę

Rutyna to silny przeciwutleniacz, który chroni komórki i tkanki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych. Dodatkowo w połączeniu z witaminą C doskonale uszczelnia i wzmacnia ściany naczyń krwionośnych.

To właśnie dzięki tym właściwościom może zmniejszać widoczność siniaków oraz zapobiegać pękaniu naczynek. Składnik ten zapobiega również rozpadowi płytek krwi, dzięki czemu zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krąże-

nia, w tym miażdżycy i zawału serca.

Natomiast saponiny to substancje o właściwościach moczopędnych, dzięki czemu skutecznie zmniejszają obrzęki i regulują ciśnienie tętnicze krwi.

Warto także wspomnieć, że zawarta w ziele jasnoty purpurowej witamina C korzystnie wpływa na układ odpornościowy oraz wspomaga gojenie się ran i opóźnia proces starzenia się skóry. Natomiast beta-karoten z ziele jasnoty odgrywa kluczową rolę w procesie wi-

dzenia, ponieważ wykazuje działanie ochronne przed promieniami UV.

Doktor Henryk Różański, ceniony fitoterapeuta, w licznych publikacjach podaje, że picie naparów z ziele jasnoty wykazuje następujące działania:

- moczopędne,
- ściągające,
- przeciwkrwotoczne,
- przeciwzapalne,
- przeciwgrzybicze,
- antybakteryjne,
- żółciopędne,

- rozkurczowe,
- przeciwbólowe.

Ekspert podkreśla również, że roślina ta charakteryzuje się działaniem napotnym, dzięki czemu może wspomagać leczenie objawów przeziębienia i grypy.

Napary z ziele jasnoty purpurowej sprawdzą się przy wielu dolegliwościach, a szczególnie w przypadku osłabienia organizmu. Według zwolenników medycyny naturalnej roślina ta może wspomagać leczenie tych schorzeń:

- nadciśnienia tętniczego krwi,
- obrzęków,
- niestrawności,
- bolesnego miesiączkowania,
- zaburzeń miesiączkowania,
- przewlekłych chorób skóry,
- hemoroidów,
- pękających naczynek,
- zaburzeń pracy wątroby,
- migrenowego bólu głowy,
- reumatyzmu,
- reumatoidalnego zapalenia stawów.

Fitoterapeuta zaznacza, że ziele jasnoty purpurowej wykazuje również działanie uspokajające, dlatego polecane jest dla osób zmagających się z przewlekłym stresem oraz bezsennością.

Napary można zastosować również jako nasączenie do okładów, które zmniejszają stan zapalny skóry oraz łagodzą dolegliwości związane z zapaleniem spojówek.

Przepis na napar z jasnoty purpurowej

Herbatkę z jasnoty purpurowej można pić profilaktycznie oraz jako środek wspomagający

leczenie dolegliwości. Napar możesz przygotować ze świeżego lub suszonego ziele.

Składniki:

2 łyżki ziele jasnoty purpurowej, 250 ml wrzącej wody.

Przygotowanie:

Ziele jasnoty należy zalać wrzątkiem i parzyć 20 minut pod przykryciem, a następnie przecedzić. W przypadku problemów wątrobowych można pić nawet 4 porcje tej mikstury, a podczas przeziębienia zaleca się 3 porcje dziennie.

WARTO WIEDZIEĆ

Jasnota biała

Obok jasnoty purpurowej cennym ziołem jest także jasnota biała. To niepozorna roślina wieloletnia z rodziny jasnotowatych. W Polsce jest bardzo pospolita i rośnie w ogrodach, lasach, na rowach, poboczach ulic i polach. Często mylna jest z pokrzywą zwyczajną, ponieważ jest do niej bardzo podobna. Jednak w przeciwieństwie do pokrzywy nie parzy. Surowcem zielarskim jest ziele i kwiat jasnoty białej. Ma działanie: przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, uszczelniające naczynia krwionośne, regenerujące, oczyszczające, antybakteryjne, wykrztuśne, moczopędne, żółciopędne, rozkurczowe, lekko ściągające.

Nie trzeba studia, profesjonalnego sprzętu. Wystarczy zobaczyć coś „po swojemu”

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Fotografują stale lub na urlopie. Jedni nie wyobrażają sobie życia bez aparatu, dla innych to miły dodatek. Ale wszyscy w swoich kadrach pokazują też własne emocje i sposób widzenia świata.

- W plebiscycie Mistrzowie Fotografii 2026 spotykają się bardzo różne historie, doświadczenia, spojrzenia na świat. I to jest w tej akcji tak ciekawe - że obok osób, które rozwijają swoją pasję profesjonalnie, są też uczest-

nicy, którzy fotografują po prostu dla siebie. Telefonem albo aparatem kupionym na próbę. Wieczorami, po pracy, między obowiązkami, na urlopie. Mówią, że nie zawsze chodzi o idealne światło czy perfekcyjną technikę. Czasem ważniejsze jest zobaczyć coś „po swojemu” - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej i zna opowieści jej uczestników. Wielu z nich opowiada, że fotografia zaczęła zmieniać ich codzienność. W ich oczach staje się ona mniej prozaiczna, a bardziej magiczna. Zaczynają zwracać

uwagę na światło wpadające przez okno, kolory nieba przed burzą, uśmiech dziecka, pustą ulicę o świcie albo detale, obok których wcześniej przechodzili obojętnie... - Zaczynają patrzeć uważniej. Swoimi oczami. Niektórzy wprost mówią, że fotografia nauczyła ich zatrzymywać się na chwilę w świecie, który cały czas gdzieś pędzi - wyjaśnia redaktorka, dodając: - I właśnie dlatego, zajmując się tym plebiscytem, trudno mówić tylko o zdjęciach, bo za każdym zdjęciem stoi przecież człowiek. Jego historia, emocje, wspomnienia i sposób patrzenia

na świat - wyjątkowy, indywidualny. Właśnie taki: nie po cudemu, a po swojemu. Jedni szukają w fotografii nostalgii, inni technologii. Spokoju albo adrenaliny. Dla kogoś robienie zdjęć to sposób na odpoczynek, a dla kogoś innego na zachowanie wspomnień albo pokazanie innym tego, co sam uważa za piękne i ważne. Za nami miesiąc głosowania w akcji i ostatni raz prezentujemy w gazecie historie jej uczestników. Dwie różne osoby, dwa różne spojrzenia i dwa różne fotograficzne światy. Łączy je jedno - zatrzymywanie chwil, które znaczą coś więcej dla nich.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

1. Przemysław Ślęczkowski, Zielona Góra
2. Przemysław Gryszka, powiat żarski
3. Anna Konik, powiat międzyrzecki
4. Łukasz Pełka, powiat strzelecko-drezdenecki
5. Rafał Witkowski, Gorzów Wielkopolski
6. Małgorzata Jasonek, powiat wschowski
7. Grażyna Kruk, powiat krośnieński
8. Magdalena Trzyna, powiat nowosolski
9. Marek Wiśniewski, powiat żagański
10. Artur Pawlik, powiat sulciński

CZYTAJ WIĘCEJ
na www.gazetalubuska.pl/foto

Inspiracją jest natura. Uwielbia łapać widoki: od jezior po najmniejsze stworzenia kryjące się w trawie

W swojej twórczości skupia się na fotografowaniu przyrody i jej najmniejszych mieszkańców. Właśnie obserwacja owadów i natury daje Jej największą radość.

Dużą radość sprawia Jej fotografowanie przyrody. W całej jej krasie. Uwiecznia widoki od kadrów drzew, jezior po najmniejsze stworzenia mrówki, pszczoły, żuki i innych mieszkańców traw. Dlaczego tak bardzo interesują Ją tak małe istoty? - Może dlatego, że na te małe zwierzątka najmniej zwracają się uwagę, a są naprawdę fascynujące - tłumaczy Anna Konik, dodając, że kontakt z przyrodą Ją uspokaja i dobrze wpływa na samopoczucie nominowanej do tytułu



Fotograf Roku. Jak podkreśla, obserwacja natury pozwala Jej na chwilę zatrzymania się i oderwania od codziennego pośpiechu. Każde wyjście z aparatem traktuje jako okazję do odkrywania czegoś nowego i nieoczywistego. Fotografia stała się dla Niej również sposobem na lepsze rozumienie otaczającego świata i jego zależności. Dzięki temu jeszcze bardziej docenia bogactwo i różnorodność przyrody, którą stara się pokazywać w swoich zdjęciach.

Czy któreś z Jej kadrów szczególnie zapisało się w pamięci, jako to wyjątkowe? - Wszystkie moje zdjęcia są dla mnie wyjątkowe i trudno mi wskazać jedno, które szczególnie zapadło mi w pamięć - od-

powiada pani Anna. Co daje Jej największą frajdę w robieniu zdjęć? - Najbardziej mnie cieszy, kiedy uda mi się uchwycić jakiegoś owada w idealnym momencie, np. kiedy motyl rozłoży skrzydełka albo trzmieł z odnóżami oblepiony mi pyłkiem - mówi. Takie ujęcia wymagają cierpliwości i dużej precyzji, ale efekt wynagradza cały wysiłek. Każde udane zdjęcie daje Jej poczucie satysfakcji i motywuje do dalszego doskonalenia warsztatu. Czego jeszcze nauczyła się dzięki przygodzie z aparatem? - Myślę, że bardziej pochylam się, w przenośni i dosłownie, ku światu najmniejszych stworzonek. Są naprawdę ciekawe i warte uwagi - dowiadujemy się.

Zdjęcia dają unikatową możliwość, by pokazać innym swój sposób patrzenia na świat, otoczenie

Poznajcie Magdalенę Trzynę, nominowaną w plebiscycie Mistrzowie Fotografii, dla której fotografia jest sposobem na wyrażenie swojego postrzegania rzeczywistości.

Najbardziej inspirują Ją krajobrazy, miejsca, chwile tu i teraz, bo wtedy właśnie dostrzega, widzimy, ile piękna nas otacza. Każda taka chwila pozwala Jej zatrzymać się na moment i spojrzeć na świat z większą uważnością. Fotografia staje się dla Niej sposobem na docenianie codzienności i jej ulotnych momentów.

Czy jest zdjęcie, które szczególnie zapadło Jej w pamięć? - Wiele jest takich fotografii, które przeglądając po czasie, przynoszą pewną

nostalgię i wraca się do tamtych chwil - odpowiada Magdalena Trzyna. Każde z nich przywołuje inne emocje i wspomnienia związane z momentem ich powstania. Jak podkreśla, właśnie ta możliwość powrotu do przeszłości poprzez zdjęcia jest w fotografii najcenniejsza.

Największą frajdę daje Jej natomiast to, że dzięki zdjęciom może zatrzymać chwilę, to, że może pokazać swój indywidualny sposób patrzenia świata, wreszcie to, że patrząc na fotografię, może cofnąć się do tamtych pięknych chwil i towarzyszących tej chwili, emocji. Fotografia pozwala Jej również lepiej zrozumieć własne emocje i sposób postrzegania rzeczywistości. Każde



zdjęcie staje się dla Niej osobistą opowieścią, do której może wracać w dowolnym momencie. Dzięki temu jeszcze bardziej docenia wartość ulotnych chwil i ich niepowtarzalność.

Co zyskała dzięki zdjęciom, czego się nauczyła? - Fotografia była moja pasją od lat praktycznie nastoletnich. Zawsze umiałam patrzeć i ten sposób patrzenia na świat chcę pokazywać innym, nie zwykły, nie ponury, nie szary, ale piękny, kolorowy, magiczny z miejscami iście bajkowymi, bo świat potrafi być piękny jeśli się do tego odpowiednio „dostrójmy”, spojrzymy inaczej - zaznacza, Magdalena Trzyna nominowana do tytułu Fotograf Roku.

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 - do wynajęcia
• mieszkania - kupię
• 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
• 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
• rozywka
• uroczystości
• zabezpieczające
• inne

TURYSTYKA
• agroturystyka
• kraj
• świat
• biura podróży
• obozy i kolonie
• wycieczki
• przewozy
• inne
ZWIERZĘTA
• lecznicze
• 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 w wieku 95 lat zmarła

śp **Wanda Larweczka**

Pogrzeb odbędzie się 14 maja 2026 r. o godz. 13.20
na cmentarzu w Jędrzychowie.

Pożegnanie Zmarłej w kaplicy o godz. 13.00.

Pogrążona w żałobie Rodzina

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 10 maja 2026 r. odeszła,
pozostawiając najbliższych w głębokim żalu,
moja kochana Siostra i Ciocia

śp

Alicja Germata

Pogrzeb odbędzie się w czwartek
14 maja 2026 r. o godz. 12.30
na starym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.

Pogrążona w żałobie

Rodzina

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę.
Sprawdź na nekrologi.net
i gazetalubuska.pl/nekrologi

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**

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

001152227



Prezes Stowarzyszenia „Lubuskie Trójmiasto”, Tomasz Winiecki,
zaprasza mieszkańców Samorządów Czynnych, sąsiednie
gminy i ich związki oraz przedstawicieli podmiotów społecznych
i gospodarczych do udziału w konsultacjach społecznych projektu
aktualizacji Strategii Rozwoju Ponadlokalnego Zielonogórsko-
Nowosolskiego Obszaru Funkcjonalnego na lata 2021-2030.

Konsultacje prowadzone są w terminie od 8 maja do 12 czerwca
2026 r. – w tym czasie możliwe jest składanie opinii i uwag w formie
pisemnej oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej.
Zapraszamy również do udziału w dyżurach konsultacyjnych,
które odbędą się w dniach 26-28 maja br. w godzinach 10:00 –
12:00 w siedzibie Stowarzyszenia „Lubuskie Trójmiasto”, ul. Aleja
Niepodległości 10, Zielona Góra.

Więcej informacji na stronie internetowej Stowarzyszenia
www.lubuskie-trojmiasto.pl w zakładce „Aktualności”.

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

REKLAMA

0011516130

INFORMACJA Zarządu Powiatu Słubickiego

W siedzibie Starostwa Powiatowego
w Słubicach przy ul. Piłsudskiego 20
na okres 21 dni wywieszono wykaz
nieruchomości stanowiących własność
Powiatu Słubickiego, położonych
w Ośnie Lubuskim przy ul. Rzepińskiej,
przeznaczonych do sprzedaży w drodze
przetargu nieograniczonego.
Wykaz wywieszono 8.05.2026 r.

Jestem niezależna finansowo od mniej więcej trzeciego roku studiów



Joanna Przetakiewicz w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Jakub Gierszał wymieniał czułości

Młody aktor znalazł się na celowniku stołecznych paparazzich. Na zdjęciach opublikowanych przez Pudelka widać, jak przysiadł na ławce przy placu Zbawiciela z tajemniczą blondynką. Wspólnie raczyli się napojem, palili papierosy i wymieniali czułości. Czyżby wreszcie znalazł miłość?

Sebastian Fabijański kupił na kredyt

Popularny aktor zaprosił do swego warszawskiego mieszkania kamery „Halo, tu Polsat”. Dzięki temu wiadomo, że dominują w nim stonowane kolory, proste formy i przytulny minimalizm. Aktor w głównej mierze samodzielnie zaaranżował mieszkanie, które kupił na kredyt.

Mery Spolsky dużo się nauczyła

Kiedy Marcin Prokop ogłosił, że rozstał się z żoną, w necie pojawiły się plotki, że ma romans z Mery Spolsky. Piosenkarka wymieniła go w tekście jednej z piosenek. Kiedy w niedawnym wywiadzie dla Pomponika została spytana o Prokopa, powiedziała: – Kocham Marcina Prokopa, uważam, że jest świetnym prowadzącym. Nie zapomnę, jak pierwszy raz w życiu prowadziłam Fryderyki w telewizji u boku Marcina i on mnie bardzo wiele nauczył. Tak, Marcin jest super. I ma fajnego psa!

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Afera Thomasa Crowna TVP 1, 21:20

Złodzieje próbują dokonać kradzieży w muzeum, ale zostają schwytani przez pracowników ochrony. W zamieszaniu znika bezcenny obraz Claude'a Moneta. Na miejsce zdarzenia przybywają policja oraz Catherine Banning, która na zlecenie firmy ubezpieczeniowej ma odnaleźć płótno. Okazuje się, że złodzieje, którzy włamali się do muzeum, nie znają nazwiska zleceniodawcy. Catherine podejrzewa, że kradzież zlecił ekscentryczny milioner i kolekcjoner dzieł sztuki, Thomas Crown.

Lęk pierwotny AMC, 22:00

Thriller prawniczy z Richardem Gere'em w roli głównej. Zamordowano wpływowego arcybiskupa. Obrońcą jego zabójcy zostaje Martin Vail, najlepszy prawnik w Chicago.

Azyl Stopklatka, 22:05

Podczas II wojny światowej Antonina Zabińska, żona dyrektora warszawskiego zoo, wspólnie z mężem, Janem, ukrywają dziesiątki żydów. Osobiście wydostają ich z getta i pomagają przetrwać.

Pamięć absolutna TV 4, 22:40

Wiek XXI. Ofiara prania mózgu walczy o odzyskanie osobowości i przewodzi buntowi w koloniach karnych na Marsie.

KRZYŻÓWKA NR 72

Poziomo:

- 1) powolny chód wierzchowca,
- 6) napój z mleka klaczy,
- 11) „... Soprano”, amerykański serial telewizyjny,
- 12) „Takie ...”, przebój Budki Suflera,
- 13) papuga popielata z Afryki,
- 14) narzut w cenie towaru,
- 15) schronisko na szlaku wodnym,
- 17) siła witalna, animusz,
- 18) „wodny” znak zodiaku,
- 19) nabój do broni myśliwskiej,
- 20) stare roczniki, latopisy,
- 23) słup do zawieszania flagi,
- 25) płaskodenny statek rzeczny,
- 26) dramat w reżyserii Rogera Vadima,
- 27) szklane naczynie laboratoryjne używane do destylacji,
- 28) amerykański film z rolą Leonardo DiCaprio,
- 31) myśliwy z lasów Kanady,
- 34) „... absolutna”, film science fiction,
- 36) pole po skoszeniu pszenicy,
- 37) wskrzeszony przez Chrystusa,
- 38) ptak z rodziny wydrzyków,
- 39) ściga się na rowerze na welodromie,
- 40) ryba z rodziny karpiowatych, ceniona w wędkarstwie.

Pionowo:

- 2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
- 3) zboże na kaszę jaglaną,
- 4) myśl przewodnia, koncepcja,
- 5) największy lewy dopływ Wisły,



AUTOPROMOCJA 0011227864

GAZETA LUBUSKA

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 68 381 70 52

- 6) dworska klika, koteria,
- 7) marka amerykańskich papierosów,
- 8) praktyka w zakładzie pracy,
- 9) dawna umowa przedślubna,
- 10) wypowiedź zawierająca dużo słów, ale mało treści,
- 16) konstrukcja do spławu drewna,
- 21) „...: wybrany przez Boga”, film USA,

- 22) czyni złodzieja (w powiedzeniu),
- 23) gra mieszana w tenisie,
- 24) strzały armatnie na wiwat,
- 29) życie duchowe człowieka,
- 30) drzewo liściaste, wiąź górski,
- 32) ... angielski, instrument dęty,
- 33) dobry lub zły okres życia,
- 34) ... na Wodzie w Łazienkach Królewskich w Warszawie,
- 35) flamaster w piórniku ucznia.

ROZWIĄZANIE NR 71

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nowe wyzwanie doda Ci energii, lecz unikaj pośpiechu. Horoskop wróży, że wieczór będzie sprzyjał spokojnym rozmowom.

Ryby (19.02 - 20.03)

Drobny sukces poprawi Ci humor i zachęci do działania. Horoskop na dziś radzi uważać jednak na niepotrzebne wydatki.

Baran (21.03 - 19.04)

Spotkanie z kimś życzliwym przyniesie inspirację. Horoskop na środę zapowiada, że po południu znajdziesz czas na odpoczynek.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja porządkom oraz ważnym decyzjom. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski okaże Ci dużo wsparcia. Wszystko się uda.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie ciekawe osoby. Horoskop na dziś radzi wieczorem zadbać o regenerację i sen. Szczegółie nadchodzi. Rak (22.06 - 22.07) Skupienie pomoże Ci szybko zakończyć trudne zadanie. Horoskop na środę to wyrażona wskazówka, byś unikał dziś zbędnych dyskusji.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobry moment na rozmowę o planach i marzeniach. Los może Cię mile zaskoczyć. Horoskop dzienny podpowiada, by działać bez obaw. Panna (23.08 - 22.09) Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś stanowczo radzi zachować spokój mimo drobnych zmian. Waga (23.09 - 22.10) Energia dnia sprzyja nowym pomysłom. Horoskop na środę sugeruje, by wieczorem odpocząć w dobrym towarzystwie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja cierpliwość zostanie doceniona przez ważną osobę. Unikaj nadmiernego stresu. Horoskop dzienny mówi, że wszystko będzie dobrze. Strzelec (22.11 - 21.12) Kreatywność pomoże Ci wyróżnić się w pracy lub szkole. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór przyniesie Ci dobre wiadomości. Koziorożec (22.12 - 19.01) Spokojne podejście ułatwi Ci dzisiaj rozwiązanie rodzinnych spraw. Horoskop na środę podpowiada, by zaufać własnej intuicji.

Dla kogo nagrody Ekstraklasy? Znamy listę nominowanych

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Piłkarze i trenerzy z dwunastu klubów PKO Ekstraklasy powalczą o nagrody za mijający właśnie sezon. Na liście nominowanych nie brakuje kontrowersji. Wielkim nieobecnym jest Leszek Ojrzyński z Zagłębia Lubin.

Kapituła złożona z ponad czterdziestu dziennikarzy debatowała w poniedziałek nad kandydaturami w pięciu głównych kategoriach. Nominowanych ogłoszono jeszcze tego samego dnia. Laureatów poznamy w poniedziałek 25 maja, w Warszawie, podczas tradycyjnej Gali Ekstraklasy.

O miano Bramkarza Sezonu powalczą Chorwat, Bośniak z polskim paszportem i trzech Polaków. To kolejno Ivan Brkić z Motoru Lublin, Jasmin Burić z Zagłębia Lubin, Xavier Dziekoński z Korony Kielce, Bartosz Mrozek z Lecha Poznań oraz Rafał Strąček z GKS Katowice. - Brakuje mi Sławomira Abramowicza - stwierdził Marek Józwiak, który komentował na gorąco w Canal+ Sport, gdzie ujawniono wszystkie nominacje. Kto ma największe szanse? Wydaje się, że Burić lub Mrozek.

Samych Polaków mamy wśród zgłoszonych w kategorii Obrońca Sezonu. Wybór jest niezwykle trudny, ponieważ młodzi rzucili wyzwanie weteranom. Na liście są Rafał Janicki z Górnika Zabrze, Arkadiusz Jędrzych z GKS Katowice, Marcin Kamiński z Wisły Płock, Wojciech Mońka z Lecha Poznań i Oskar Wójcik z Cracovii. Kogo nie ma? Na przykład Konstantinos Sotiriou z Korony Kielce.

Piłkarza Sezonu wybiorą sami piłkarze. Kto wie, czy lau-



O zwycięstwo w kategorii Bramkarz Sezonu powalczą m.in. Bartosz Mrozek, zawodnik poznańskiego Lecha

reatem nie zostanie jeden z grających w środku pola. Wśród nominowanych do nagrody Pomocnik Sezonu znajdujemy Irańczyka Aliego Gholizadeha z Lecha Poznań, Czecha Patrika Hellebranda z Górnika Zabrze, Hiszpana Jesusa Imaza z Jagiellonii Białystok oraz rodaków Antoniego Kozubala z Lecha Poznań i Bartosza Nowaka z GKS Katowice. Ten ostatni jest liderem klasyfikacji asyst. Wypracował aż jedenaście bramek. Osiem zdobył sam. Dziwić może, że wśród zgłoszonych pomocników nie znalazł się np. Iwan Żelizko, który wykrcięc prawie tak samo imponujące

statystyki, strzelając aż siedem goli po uderzeniach z dystansu.

Jego Lechia Gdańsk może jednak wygrać w kategorii Napastnik Sezonu. Wśród nominowanych znalazł się bowiem Tomasz Bobek, czyli autor siedemnastu trafień. Tyle samo ma Karol Czubak z Motoru Lublin, który także powalczy o statuetkę. Grono uzupełniają Norweg Jonatan Braut Brunnes z Rakowa Częstochowa, Szwed Mikael Ishak z Lecha Poznań i Afimico Pululu z Jagiellonii Białystok łączony po raz kolejny medialnie z transferem do Widzewa Łódź. Z tego klubu ku zdziwieniu jego kibiców wy-

różniony nie został Sebastian Bergier.

Interesująco zapowiada się też walka o miano Trenera Sezonu. Wśród nominowanych widzimy bowiem takich fachowców z zagranicy jak Duńczyk Niels Frederiksen z Lecha Poznań czy Słowak Michal Gasparik z Górnika Zabrze. Walczą z nimi trzej Polacy - Rafał Górak z GKS Katowice, Marek Papszun prowadzący najpierw Raków Częstochowa, a potem Legię Warszawa i Adrian Siemienieć, który niedawno przedłużył kontrakt z Jagiellonią Białystok. Dziwne, że w tak zaszczytnym gronie nominacji nie został wyróżniony Ojrzyński za znakomitą pracę jaką wykonał z młodzieżą Zagłębia Lubin.

Podczas gali poznamy również laureata w kategorii Młodzieżowiec Sezonu. Tego wybierze jeden ze sponsorów PKO Ekstraklasy. Z informacji Canal+ wynika, że największe szanse na zwycięstwo mają Michał Gurgul i Wojciech Mońka z Lecha Poznań, Oskar Pietuszeński sprzedany zimą przez Jagiellonię Białystok do FC Porto, jego były kolega z drużyny Bartosz Mazurek, a także Marcel Reguła z Zagłębia Lubin.

W ubiegłej edycji Piłkarzem i Napastnikiem Sezonu został Efthymis Koulouris z Pogoni Szczecin. Statuetka dla szkoleniowca powędrowała do Nielsa Frederikseny z Lecha Poznań. Najlepszym bramkarzem okazał się Bartosz Mrozek z jego zespołu, najlepszym obrońcą Mateusz Skrzypczak wtedy jeszcze z Jagiellonii Białystok, zaś pomocnikiem Afonso Sousa - także z mistrzowskiego Kolejorza. Za najlepszego młodzieżowca uznano Kacpra Trełowskiego z Rakowa Częstochowa. ©

Kto z polskiej ligi zostanie powołany na tegoroczny mundial w Ameryce?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Choć reprezentacji Polski zabraknie na najważniejszym piłkarskim turnieju globu, mundial i tak nie będzie pozbawiony ekstraklasowych akcentów.

Jednym z piłkarzy grających na co dzień w PKO Ekstraklasie, którzy już są pewni wyjazdu na mundial 2026, jest napastnik Jagiellonii Białystok Samed Bazdar, który otrzymał powołanie do kadry Bośni i Hercegowiny. Ekipa z Bałkanów, która w finale baraży wygrała z Włochami po rzutach karnych, jako pierwsza - w poniedziałek 11 maja - ogłosiła kadrę wraz z listą rezerwowa na wypadek ewentualnych kontuzji. Na turnieju zagra w grupie B z Kanadą, Szwajcarią i Katarzem.

Na wyjazd za wielką wodę liczy także pomocnik Cracovii Amir Al-Ammari, którego Irak wywalczył historyczny awans na mundial po 40 latach przerwy i zmierzy się z Norwegią, Senegalem oraz Francją. Szansę na powołanie ma też jego rodak Hussein Ali z Pogoni Szczecin. W kadrze Nowej Zelandii niemal pewny miejsca jest bramkarz Le-

chii Gdańsk Alex Paulsen, podobnie jak zresztą napastnik Wisły Płock Deni Jurić w reprezentacji Australii.

Niewykluczone, że na tegoroczny mundial pojadą także piłkarze Górnika Zabrze. Pomocnicy Patrik Hellebrand i Lukas Ambros oraz Lukas Sadilek znaleźli się w szerokiej kadrze Czech.

Na ostatniej prostej szansę na mundial stracił natomiast reprezentant Iranu i lider Lecha Poznań Ali Gholizadeh. Skrzydłowy może mówić o niewyobrażalnym pechu. W meczu z Motorem zerwał więzadła w kolanie i czeka go wielomiesięczna przerwa w grze, a to oznacza, że jego przyszłość w Kolejorzu stanęła pod znakiem zapytania. Jego kontrakt z Lechem wygasa po zakończeniu sezonu.

Kandydaci z PKO Ekstraklasy do gry na mundialu: Samed Bazdar (powołany do kadry Bośni i Hercegowiny), Amir Al-Ammari (czeka na powołanie do Iraku), Hussein Ali (czeka na powołanie do Iraku), Deni Jurić (czeka na powołanie do Australii), Alex Paulsen (czeka na powołanie do Nowej Zelandii), Patrik Hellebrand, Lukas Ambros, Lukas Sadilek (szeroka lista do Czech). ©



Na wyjazd za wielką wodę liczy m.in. pomocnik Cracovii Amir Al-Ammari. Mundial rozpocznie się 11 czerwca

Iga Świątek gra o półfinał w Rzymie. Jej rywalką jest Jessica Pegula

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek zagra dziś w ćwierćfinale tenisowego turnieju na kortach ziemnych WTA 1000 w Rzymie. Rywalką Polki będzie Amerykanka Jessica Pegula.

W pojedynku o ćwierćfinał była liderka rankingu straciła zaledwie trzy gemy z Naomi Osaką. Klasyfikowana na szesnastym miejscu w światowym zestawieniu Japonka trenowana jest aktualnie przez by-

łego szkoleniowca Świątek, Tomasza Wiktorowskiego, który współpracował z Igą w latach 2021-2024.

Przeciwko Azjatce Świątek zagrała nareszcie naprawdę dobry mecz. Nie pozwoliła rywalce złapać właściwego rytmu gry ani poczuć się komfortowo. Była agresywna w returnach i stwarzała okazje na przełamanie w każdym z ośmiu gemów serwisowych Osaki. Raszynianka wygrała ostatecznie bez najmniejszych problemów w zaledwie godzinę i 22 minuty 6:2, 6:1.

- Myślę, że to był mój najlepszy mecz na kortach ziemnych w tym sezonie, choć nie zagrałam ich jeszcze zbyt dużo. Od kąd zaczęłam pracować z trenerem Roigiem, chciałam wrócić do mojej dobrej gry. Wzrosła moja pewność siebie, także procent udanych serwisów - powiedziała tuż po meczu na antenie Canal+ Sport Świątek.

Polka staje teraz przed szansą awansu do półfinału, aż trudno w to uwierzyć, pierwszego dla siebie w bieżącym sezonie. Udany występ przeciwko Osace może zwiasto-

wać lepszy okres gry Świątek, która od dłuższego czasu zmaga się z dużą presją. Powoli widoczne zaczynają być też efekty współpracy z Hiszpanem Roigiem, z którym związała się pod koniec marca. Polka coraz częściej rusza do siatki, na kor-

Do tej pory Iga Świątek i Jessica Pegula zmierzyły się jedenaście razy, z czego sześć meczów zakończyło się wygraną Polki

cie sprawia wrażenie nieco bardziej wyluzowanej. Jej rywalką w walce o najlepszą czwórkę turnieju będzie Jessica Pegula (nr 5 WTA). Amerykanka w 1/8 finału pokonała reprezentantkę Austrii Anastazję Potapową 7:6 (8-6), 6:2.

- Pegula to na pewno doświadczona, wymagająca i grająca z zimną krwią zawodniczka. Przeciwko niej muszę być solidna, na pewno przygotuję się taktycznie, jutro będę mieć wolny dzień i myślę, że będę gotowa - powiedziała Świątek.

Historia spotkań pomiędzy Świątek a Pegulą jest długa. Do tej pory tenisistki zmierzyły się aż jedenaście razy, z czego sześć meczów zakończyło się wygraną Igi. Mecz o półfinał odbędzie się w środę, początek spotkania najprawdopodobniej o godzinie 13. Raszynianka turniej w Rzymie wygrała trzy razy - w 2021, 2022 i 2024 roku. Jest jedyną Polką, która pozostała w singlowej rywalizacji. Spotkania pierwszej rundy przegrały Magdalena Fręch i Magda Linette. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

LEKKA ATLETYKA

Ponad pół tysiąca uczestników 41. Półmaratonu Solan Nowosolanin Michał Fedorczak (Wosiek Team) w czasie 1.11,59 wygrał w swoim mieście 41. Półmaraton Solan, będący także memoriałem Romana Terlikowskiego. Wyprzedził Artura Gułaja z Legnicy i Jakuba Wawrzykowskiego z Astry Nowa Sól. Wśród kobiet triumfowała Natalia Kuczera z Nowej Soli. W biegu na 10 km najszybszy z czasem 34,09 był zielonogórzanin Aleksander Wostal, który przybiegł przed Patrykiem Suchockim z Żagania i Rafałem Kuriatą z Klenicy. Rywalizację pań wygrała Beata Michałków z Jeleniej Góry przed Ewelina Michnowicz z Krosna Odrzańskiego i Ewą Krojci z Zielonej Góry. Do biegu zapisało się ponad 650 uczestników.

ŻUŻEL

Lubuszanie daleko od podium w zawodach w Lesznie Bez większych sukcesów wrócili z Leszna lubuscy żużlowcy, uczestniczący tam w Indywidualnym Pucharze Ekstraligi U-17. Z trzech reprezentantów Stali Gorzów najlepiej zaprezentował się Igor Kordun, który zdobył 9 punktów i zajął 6. miejsce. Na 11. pozycji z 7 „oczkami” uplasował się Kacper Sobkowiak, a Kewin Nycz uzbierał 5 punktów i zajął 14. lokatę. Na 10 pozycji z dorobkiem 7 punktów sklasyfikowano Rafała Sękowskiego z Falubazu Zielona Góra. Wygrał Mikołaj Duchiniński (Pres Grupa Deweloper-ska Toruń) - 13 punktów.

SIATKÓWKA

Zatecky Chmiel Gorzów z brązowym medalem MP Zatecky Chmiel Gorzów wywalczył brązowy medal mistrzostw Polski w zawodach Polska Siatkówka Masters i Amator 2026 w Mrzeżynie. Wyniki gorzowian: w grupie eliminacyjnej - 2:0 z Kołobrzegiem, 2:1 z Dzikami Kowalów i 1:2 z SKS Panorama Kozłowo; w półfinale - 1:2 z IŁ Capital; w meczu o trzecie miejsce - 2:0 z SKS Panorama Kozłowo. Końcowa klasyfikacja turnieju mężczyzn: 1. IŁ Capital, 2. Redemption Gdańsk, 3. Zatecky Chmiel Gorzów. Wśród kobiet triumfowały Rozważne i Młode Poznań. Skład Zatecky'ego Chmielu: Kacper Franc, Piotr Patek, Tomasz Mackiewicz, Dariusz Garncarz, Tomasz Prońko (uznany najlepszym atakującym turnieju), Marcin Kuryś, Filip Łuczak, Jakub Koput, Maciej Słomiński, Wojciech Sobek, Piotr Sowała i Marcin Przybył.

TENIS STOŁOWY

Patryk Żyworonek i Samuel Michna n podium w Hiszpanii W hiszpańskim Platja d'Aro odbył się WTT Youth Contender, w którym uczestniczyli też zielonogórzanie. W finałowym pojedynku U-17 Patryk Żyworonek wygrał 3:2 z Hiszpanem Ladimirem Mayorem, z którym w półfinale przegrał 2:3 Samuel Michna. Patryk został nagrodzony złotym, a Samuel brązowym medalem. W najnowszym rankingu światowym do lat 17 Żyworonek zajmuje 15. miejsce, a Michna jest 19. (rg, rk)

KARATE

Wiktoria Rozmarynowska, zawodniczka Klubu Karate Kyokushin Zielona Góra-Ochla, wywalczyła tytuł mistrzyni Europy w karate kyokushin WKB. Po sukcesie sięgnęła w greckiej Trikali, gdzie rywalizowała w grupie wiekowej 14-15 lat, w kategorii kumite (55 kg). Nie była ona jedyną podopieczną trenerów Anety i Marcina Żuków, która wzięła udział w greckim turnieju. Walczyła też Sandra Plewa (kategorii 12-13 lat, 50 kg).



FOT. MAT. PRAS.

PIŁKA WODNA

Bez medalu wrócili gorzowianie z Gliwic, gdzie rozegrano finałowy turniej mistrzostw Polski juniorów U-17. Stilonu GKPW-59 zakończył zawody na czwartym miejscu, a Alfa na szóstym. Tytuł zdobyła WTS Polonia Bytom.

Zastalowcy zaczynają play off

Maciej Noskowicz
mnoskowicz@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. Koszykarze Orlenu Zastalu Zielona Góra zrealizowali podstawowy cel na ten sezon i awansowali do fazy play off. Teraz przed nimi poprzeczka zawieszona jest znacznie wyżej.

W walce o półfinał Orlen Basket Ligi, Zastal zmierzy się z wicemistrzem rundy zasadniczej - Kingiem Szczecin. Choć faworytem są rywale, Zielonogórzanie pokazali już w tym roku, że potrafią wygrywać z „Królami”. Pierwsze starcie w play off dziś w Szczecinie.

Szczecinianie w rundzie zasadniczej ustąpili tylko warszawskiej Legii. King miał ogromną szansę na pierwszą pozycję, jednak w ostatnim meczu, po horrorze, przegrał w stolicy z „Wojkowymi” 84:88.

King „leży” Zastalowi?

Informacja o tym, że rywalem zastalowców będzie King, ucieszyła wielu fanów zielonogórskiego basketu. W zgodnej opinii Szczecinianie „leżą” biało-zielonym bardziej niż Legii. Wprawdzie w rundzie zasadniczej Zastal dwa razy przegrał z „Królami” (66:80 w Szczecinie i 74:75 w Zielonej Górze), ale kibice doskonale pamiętają mecz w ćwierćfinale Pucharu Polski. Zielonogórzanie zwyciężyli wówczas w Sosnowcu 94:88 i dość niespodziewanie awansowali do finału.

Zastalowcy mają za sobą imponujący finisz rozgrywek. Po jednym z najlepszych meczów



FOT. MARIUSZ KAPALA

W tym sezonie zastalowcy potrafili raz wygrać z Kingiem

w sezonie, wygrali z Dzikami Warszawa 105:86, a następnie zwyciężyli we Wrocławku z Anwilem w ramach turnieju play in 86:71. Dzięki temu awansowali do głównej fazy play off z siódmego miejsca w tabeli.

Nieobliczalny charakter drużyny

Na co stać Zastal w tej serii? - Ten zespół ma charakter i styl. Nie zgadzam się z opiniami, że go brakuje, wręcz przeciwnie - mówi Zbigniew Kędzierzyński z Klubu Kibica Zastalu. Inny z fanów, Radosław Przymuszała, dodaje: - Zespół potrafi grać przepięknie, ale jest nieobliczalny. Nigdy nie wiadomo, co w danym dniu chłopcy zagrają. Pamiętajmy, że przed sezonem nikt nie mówił o medalach, tylko o pewnym utrzymaniu. To, co zostało zrobione, to już jest cel osiągnięty. Wszystko inne to dodatek.

Trener Miłoszewski: - To będą szachy

Arkadiusz Miłoszewski, trener Zastalu, jest przekonany, że kibiców czeka emocjonująca seria. - Mam nadzieję, że potrwa ona jak najdłużej. King to niezwykle mocny zespół, mający klasowych zawodników na każdej pozycji. Graliśmy ze sobą już trzy razy w tym sezonie i wiem, co może decydować o awansie. Środowy i sobotni mecz będą bardzo ważne, zwłaszcza że King miał więcej czasu na przygotowanie. Na dziś to oni są faworytem, ale zrobimy wszystko, aby sprawić niespodziankę - zapowiada szkoleniowiec.

Kluczem do sukcesu Zielonogórzan ma być taktyka i przygotowanie fizyczne. - Przygotowaliśmy kilka rozwiązań. Z meczu na mecz te trenerskie szachy będą coraz bardziej intensywne. Bardzo ważną będzie także rege-

neracja, ponieważ spotkania rozgrywane są praktycznie jedno po drugim. Mental i chęć osiągnięcia sukcesu będą jednak kluczowe - dodaje Arkadiusz Miłoszewski.

Znak zapytania przy liderze i liczne podteksty

Kibiców nurtuje pytanie, czy w play off wystąpi najsukuteczniejszy zawodnik Zastalu - Cha Vaughn Lewis. Amerykanin zderzył się głową z Miłoszem Majewskim podczas meczu z Dzikami. Był w szpitalu, opuścił mecz we Wrocławku i wciąż narzeka na ból kręgosłupa i kręgosłowy szyjnych, ma także problem z siatkówką lewego oka, ale wrócił już do treningów. Decyzja o jego występie w Szczecinie zapadnie tuż przed spotkaniem.

Nadchodząca rywalizacja nie jest pozbawiona podtekstów. Trener Arkadiusz Miłoszewski pracował w Szczecinie kilka lat, zdobył tam złoty i srebrny medal mistrzostw Polski. W barwach Kinga w minionym sezonie grali Andrzej Mazurczak oraz Phil Fayne, a w przeszłości także Filip Matczak. Z kolei w drużynie ze Szczecina występuje „stary znajomy” z Zielonej Góry - Przemysław Żołnierewicz.

Pierwsze dwa spotkania play off rozegrane zostaną w Szczecinie - dziś i w sobotę. Oba mecze rozpoczną się o godz. 18.00. Rywalizacja toczyć się będzie do trzech wygranych. Pojedynki numer trzy zaplanowano na 18 maja w Zielonej Górze (godz. 20.15). Ewentualne kolejne spotkania odbędą się 20 i 23 maja. ©

Gorzowianki zawojowały półfinały. Teraz pojedają do Olsztyna po medale

Robert Gorbat
rgorbat@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. Przeżyliśmy trzy na trzy po gorzowsku, czyli trzy awanse młodych gorzowianek do finałów mistrzostw Polski. W akademickim klubie mają teraz apetyty na medale.

Koszykarki Enea AZS AJP Gorzów z kompletem zwycięstw w każdej kategorii wiekowej zameldowały się w finałowych turniejach mistrzostw Polski 3x3. Walka o medale w katego-

riach U-23, U-17 i U-15 odbędzie się w ostatni weekend maja w Olsztynie.

- Plan na turniej eliminacyjny zrealizowaliśmy w stu procentach. Cieszymy się z awansów do finałowych turniejów mistrzostw Polski w kategoriach U-23, U-17 i U-15. Zawody w Olsztynie zapowiadają się bardzo ciekawie. W każdej kategorii wiekowej wystąpi w nich 16 najlepszych w Polsce drużyn. W koszykówce 3x3 wszystko może się zdarzyć. Spotkania są dynamiczne i ważna jest skuteczność w rzu-



FOT. PIOTR KACZMAREK/AZS AJP GORZÓW

Koszykówka trzy na trzy jest bardzo dynamiczną grą. O wynikach meczów decydują najczęściej rzuty dystansowe

tach dystansowych oraz decyzyjność koszykarek. Przed nami jeszcze turniej GP Opalenicy w kategorii U-23. Będziemy trenowali też w Gorzowie. Liczę na dobrą dyspozycję w finałowych turniejach i kolejne medale dla naszego klubu - powiedział trener Enea AZS AJP Gorzów Robert Pieczyrak.

Enea AZS AJP Gorzów U-23 grała w składzie: Magdalena Kloska, Gabriela Lebiecka, Wiktoria Stasiak i Weronika Steblecka. Wyniki tej drużyny w półfinale: z SKM Zastalem Zielona Góra 21:4, z MKS MOS

Wrocław 21:2 i z Eneą AZS AJP II Gorzów 19:8.

Enea AZS AJP U-17 wystąpiła w zestawieniu: Paulina Biała, Gabriela Garncarek, Eliza Michalak oraz Kaja Sochacka. Wyniki: z MKS MOS Wrocław 13:11, z SKM Zastalem Zielona Góra 21:6 i z WSTK Wschowa 21:5.

Eneę AZS AJP U-15 tworzyły: Maja Bochenek, Pola Gaładyk, Maja Kos i Maja Michniewicz. Wyniki: z SKM Zastalem Zielona Góra 10:3, z SKM Zastalem II Zielona Góra 8:5 i z WSTK Wschowa 20:4. ©