Jest wniosek o uchylenie immunitetu europosła Patryka Jakiego **str. 6**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Chcesz żyć dłużej? Zaskakujące korzyści z jazdy na rowerze. W czasie upałów oczom grożą infekcje, obrzęki i wysuszenie – str. 9-11

STRONA ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa–Czwartek, 3–4.06.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 127 (22.728)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Uniwersytet Zielonogórski rozpoczął rekrutację na 83 kierunki studiów **str. 3**

FOT. JACEK KATOS

ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків 11969
гелікоптерів 353
літаків 436
БТРів 24666

Miliony w parkomatach. Tak zarabia strefa płatnego parkowania **str. 5**

FOT. B. NOWOSIELSKI/UMG

FOT. JAN MAZUR

ŻAGAŃ
Zbiórka na ratowanie zabytkowej świątyni **str. 4**

GORZÓW

I jak tu takiego ratować?

Ratownicy zostali wezwani do mężczyzny leżącego na chodniku. Jak się później okazało, przyczyną były dwa promile alkoholu w jego organizmie.

Po dotarciu do placówki medycznej, gdy 40-latek odzyskał świadomość, nie tylko odmówił współpracy z personelem, ale zaczął zachowywać się agresywnie.

– Kiedy się ocknął, nie tylko nie współpracował, ale był agresywny do tego stopnia, że zdecydowano o założeniu pasów. Wulgarny pacjent nie chciał się temu poddać – informuje nadkomisarz Grzegorz Jaroszewicz z KMP w Gorzowie.

W pewnym momencie mężczyzna zaatakował ratowniczkę medyczną, uderzając ją kolanem w twarz. Na szczęście pozostali członkowie personelu szybko zareagowali i pomogli opanować agresora. Wezwani policjanci zatrzymali 40-latka. **MM**

Nr ISSN 0137-9518 Nr indeksu 350-222

LUBUSKIE ROBI SIĘ CORAZ BARDZIEJ SUCHO

To już nie rzeki, a strumyki. Wody dramatycznie ubywa

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Sytuacja na lubuskich rzekach staje się coraz bardziej dramatyczna. Poziom wody spada z dnia na dzień, a hydrologiczne mapy regionu świecą na czarno. W wielu miejscach obraz przypomina późne lato na wyschniętym stepie, a na drugi brzeg można przejść niemal suchą stopą.

FOT. MAGDA MARSZAŁEK

Czarne oznaczenia na mapach hydrologicznych nie pozostawiają złudzeń. Sytuacja w regionie staje się alarmująca. Eksperci ostrzegają przed suszą hydrologiczną, czyli zjawiskiem, w którym przepływy w rzekach przez dłuższy czas utrzymują się poniżej tak zwanego średniego niskiego przepływu. To właśnie ten parametr pokazuje, ile wody przepływa przez koryto rzeki w określonym czasie. Kiedy jego wartości systematycznie spadają, a nawet opady nie poprawiają sytuacji, mamy do czynienia z najbardziej niebezpieczną formą suszy.

Zjawisko to jest groźne, ponieważ może prowadzić do obniżenia poziomu wód podziemnych, a to bezpośrednio wpływa na dostępność wody pitnej, zasoby dla rolnictwa oraz funkcjonowanie ekosystemów. Niskie stany wód to więc złożony problem, który nie zawsze jest widoczny od razu, ale w dłuższej perspektywie może mieć poważne konsekwencje – podkreśla Izabela Adrian, hydrolog Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

Odra coraz płytsza

W wielu miejscach poziom rzeki ledwo przekracza metr i nadal systematycznie spada. Najgorzej jest w Połęcku, gdzie aktualny stan wody wynosi zaledwie 37 cm. To ponad 270 cm poniżej stanu ostrzegawczego i niecałe 30 cm więcej od historycznego minimum z sierpnia 2015 roku, kiedy poziom spadł tam do zaledwie 11 cm. Skalę problemu dobrze pokazuje porównanie z danymi sprzed zaledwie pięciu dni. Wówczas stan wody w Połęcku wynosił 58 cm, co oznacza, że w tym czasie poziom rzeki obniżył się tam o ponad 20 cm. W Cigacicach Odra ma teraz 111 cm. To prawie 240 cm poniżej stanu ostrzegawczego. W Słubicach wodowskaz pokazuje 93 centymetry i w ciągu pięciu ostatnich poziom wody obniżył się o 17 cm. Niewiele lepiej jest także w Nowej Soli. Tam rzeka ma 108 cm głębokości.

Jeszcze gorzej z dopływami

Na Noteci w Santoku poziom wody spadł do zaledwie 6 cm, a jeszcze pięć dni temu wodowskaz wskazywał tam 18 cm... Obecny stan jest także tylko o 7 cm wyższy od absolutnego minimum z 2015 roku, gdy poziom wody wyniósł -1 centymetr. Nysa Łużycka w Gubinie ma 23 centymetry głębokości. To zaledwie 16 cm więcej od rekordu z 2023 roku. Wodowskazy na Czernej Wielkiej w Żaganiu wskazują natomiast 52 cm.

Niepokojąco wygląda również sytuacja na Warcie. W Kostrzynie ma obecnie 145 cm, przy stanie ostrzegawczym wynoszącym 360 cm. W ciągu kilku ostatnich dni poziom rzeki obniżył się tam o 10 cm. W Gorzowie wodowskaz pokazuje natomiast 169 cm.

Gminy apelują o oszczędzanie wody

Susza hydrologiczna może prowadzić do problemów z dostawami wody dla mieszkańców. Już teraz w części województwa pojawiają się apele o ograniczenie zużycia wody. Do mieszkańców zwróciła się między innymi gmina Żary.

„W związku z wysokimi temperaturami oraz okresem bezdeszczowym prosimy o racjonalne i oszczędne korzystanie z wody pobieranej z sieci wodociągowej. Brak zastosowania się do zaleceń może spowodować obniżenie ciśnienia wody w sieci oraz okresowe przerwy w dostawie wody" - czytamy w komunikacie.

Skutki rekordowo niskich stanów wód są już odczuwalne dla mieszkańców korzystających z przepraw promowych. W województwie lubuskim z powodu zbyt niskiego poziomu Odry wstrzymano funkcjonowanie przepraw w Pomorsku i Połęcku. W obu przypadkach głębokość rzeki jest obecnie zbyt mała, aby mogły bezpiecznie przewozić pasażerów i pojazdy.

eprasa.pl 1c81f22fc1

Już w piątek w „GL”
PULS

Pokolenie X to twardziele. Przetrwali stan wojenny, hiperinflację, transformację, bańki spekulacyjne i rewolucję technologiczną

AUTOPROMOCJA 0011227845

Zamów **prenumeratę**
Gazeta Lubuska 68 381 70 52
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetalubuska.pl

Sandra Soczewa

NIECH BĘDZIE PIĘKNIE I BEZPIECZNIE

Przed nami długi weekend. Na razie prognozy pogody są „takie sobie”, ale na pewno i tak znajdziemy sposób, by dobrze wykorzystać tych kilka ciepłych dni. Warto wykorzystać ten czas na tournée po Lubuskiem. Mamy naprawdę wieeele ciekawych miejsc do zobaczenia, odwiedzenia, stworzonych do relaksu czy takich, które smakują wybornie. Pierwsza myśl to oczywiście wypad nad wodę - mamy przecież w czym wybierać. Pięknych jezior mamy dostatek: i tych ze świetnymi plażami, i tych, przy których nie spotkamy tłumów. Ale to oczywiście nie wszystko. Tak na szybko, mieszkańcom północy regionu poleciłabym wyjazd do Parku Mużakowskiego albo do Zatonia. Z kolei mieszkańcom południa podpowiedziałabym wyjazd do MRU albo do Parku Narodowego „Ujście Warty”. Miłośnicy rozmaitych smaków z pewnością powinni odwiedzić Restaurację Destylarnia działającą w Pałacu Mierzęcin koło Dobiegniewa, która ostatnio otrzymała rekomendację Michelin (jako pierwsza w naszym województwie!). I zapomniałabym: od 4 do 6 czerwca w ramach Dni Otwartych Piwnic Winiarskich za darmo będziemy mogli zwiedzić 33 piwnice (oczywiście o tych wszystkich atrakcjach pisaliśmy na łamach „GL”, więcej informacji znajdziecie na naszym portalu gazetalubuska.pl - warto zerknąć!).

Dlaczego o tym piszę? Bo często nie doceniamy tego, co mamy. Żyjemy w pięknym regionie, bogatym w rozmaite atrakcje, z ciekawą historią, a mimo to, gdy mamy wolnych kilka dni uciekamy. A szkoda, bo naprawdę uważam, że warto poznać od podszewki swoje okolice: i te bliższe, i te dalsze.

Na koniec mam jeszcze jedno życzenie. Chciałabym po powrocie do pracy z tego długiego weekendu wraz moimi Koleżankami i Kolegami z redakcji nie pisać o tym, do ilu nieszczęść doszło przez tych kilka dnia. Abyśmy nie musieli informować Was, Drodzy Czytelnicy, o „czarnym długim weekendzie”. Niech będzie bezpiecznie. Niech będzie pięknie i bezpiecznie.

ROZMOWA DNIA

Firmy wspierające rodziców będą wygrywać walkę o pracowników i klientów

Mira Suchodolska
PAP

Rozmowa z Mateuszem Łakomym, dyrektorem nowo powołanego Programu Demograficon w Polskim Towarzystwie Gospodarczym, współautorem raportu „Biznes wspierający demografię".

Coraz częściej pojawia się pytanie, jaka będzie przyszłość dzieci i rodzin w Polsce. Patrząc na dane demograficzne, widzi pan więcej powodów do nadziei czy do niepokoju?
Niestety raczej do niepokoju. W ubiegłym tygodniu GUS opublikował dane dotyczące dzietności za 2025 rok i okazało się, że była ona jeszcze niższa niż rok wcześniej. Współczynnik dzietności wyniósł 1,068 dziecka na kobietę, czyli o około 5 proc. mniej niż w 2024 roku. To poziom poniżej progu zastępowalności pokoleń, który wynosi około 2,1 dziecka na kobietę.

Opublikował Pan raport „Biznes wspierający demografię” oraz rozpoczął program przyznawania pracodawcom tytułu „Firma Wspierająca Rodziców”. Dlaczego?
Wnioski z badań są takie, że miejsce pracy istotnie wpływa na możliwości posiadania dzieci. Wielu przedsiębiorców dostrzega problem demograficzny i chciałoby coś zrobić, by mu przeciwdziałać. W związku z tym raport przedstawia wskazówki, co może robić pracodawca, a tytuł „Firma Wspierająca Rodziców” ma nagrodzić tych, którzy realizują działania sprzyjające realizacji planów pracowników o posiadaniu dzieci.

Twierdzi pan, że wspieranie rodzin może zwiększać konkurencyjność firm. W jaki sposób?
Pracownicy mający rodzinę na utrzymaniu są często bardziej lojalni, bardziej produktywni i bardziej związani z miejscem pracy. W warunkach niedoboru pracowników zaczyna to mieć ogromne znaczenie. Firmy oferujące rozwiązania ułatwiające godzenie życia zawodowego z rodzinnym ograniczają rotację kadr, koszty rekrutacji i wdrażania nowych ludzi. Zmniejszają też ryzyko utraty wiedzy i doświadczenia zgromadzonego przez pracowników. To jest bardzo ważne, bo myślimy o polityce prorodzinnej wyłącznie jako o koszcie, a wiele rozwiązań może być korzystnych również biznesowo.

Jakie działania mogłyby najszybciej poprawić komfort życia młodych rodziców?
Po pierwsze - wcześniejsze oferowanie stałych umów. Jeżeli pracownik nie ma poczucia stabilności zatrudnienia, trudniej mu zdecydować się na dziecko. Po drugie - większa dostępność pracy na część etatu. W Polsce z takiej formy pracy korzysta jedynie około 5 proc. pracowników, podczas gdy średnia unijna wynosi ok. 17 proc. Po trzecie, bardzo ważna jest kultura organizacyjna i otwarte podejście do rodzicielstwa. Chodzi o atmosferę, w której pracownik nie boi się powiedzieć, że planuje dziecko albo że potrzebuje większej elastyczności po narodzinach dziecka.

FOT. POLSKIE TOWARZYSTWO GOSPODARCZE

Opisujecie też ciekawe rozwiązania prorodzinne z innych krajów, szczególnie z Korei Południowej i Japonii.
Azja Wschodnia jest dziś laboratorium działań prodemograficznych ze strony firm, ponieważ kraje takie jak Korea Południowa czy Japonia od lat mierzą się z dramatycznie niską dzietnością. Firmy zaczęły podchodzić bardzo afirmatywnie do tworzenia rodzin przez pracowników i pojawiania się w nich dzieci. Koreańska firma budowlana oferuje pracownikom, którym urodzi się trzecie dziecko, mieszkanie o powierzchni do 85 mkw. lub jego gotówkową równowartość. Imponują mi także rozwiązania związane z kulturą pracy. W części koreańskich firm komputery młodych rodziców automatycznie wyłączają się po godzinie 18.00, żeby ograniczać nadgodziny i zachęcać pracowników do spędzania czasu z rodziną. (PAP)

PRZYRODA

Motyle niejadki

Dzisiaj coś o owadach, które poszczą - nic nie jadają przez całe życie. Liczną grupę motyli niejadków tworzą barczatki i trociniarki. Motyle duże i bardzo duże, silnie owłosione. Niektóre o ciekawym wyglądzie zarówno w kwestii kolorystyki, jak i kształtu skrzydeł. To nocne ćmy, które nigdy nie zasmakują słodyczy nawet najpyszniejszego nektaru. Nie posiadają narządów gębowych. Oczywiście nie są to owadzie wersje perpetuum mobile. Energię do życia czerpią z tłuszczu zgromadzonego w poprzednim, larwalnym wcieleniu. Włochate gąsienice barczatek żerują na roślinach przez dwa sezony. Wszystkie rośliny, jakie zjedzą, przetwarzają na tkanki ciała i tłuszcz. Po przejściu stadium poczwarki zamieniają się w motyla niejadka. Wielkie samice są niekiedy tak ciężkie od jaj, iż latają słabo lub wcale. Siedzą na gałązkach i wabią panów seksualnymi zapachami. Jeszcze ciekawsze życie prowadzą gąsienice trociniarki czerwicy. Są długie na dziesięć centymetrów i grube na dwa palce, co lokuje je w czołówce największych gąsienic Europy. Nagie, bezwłose ciało koloru surowego mięsa, cuchnie octem. Przez kilka lat wygryzają chodniki w pniach drzew. Drzewną dietę uzupełniają chętnie mięsem pozyskanym z innych owadów, które niebacznie trafiły w zasięg ostrych żuwaczek larwy. Dorosła ćma może na zapasach tłuszczu funkcjonować nawet przez kilka tygodni i pościć przez całe życie!

Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie

Dzisiaj
DZIEŃ **17°C** NOC **13°C**

Barometr
1009 hPa
Wiatr
zach. 18-40 km/h
Biomet
niekorzystny

Czwartek
DZIEŃ **24°C** NOC **8°C**

Piątek
DZIEŃ **20°C** NOC **12°C**

Sobota
DZIEŃ **23°C** NOC **7°C**

Uwaga: prognoza dla centralnej części regionu

FORUM CZYTELNIKÓW

Robert z Zielonej Góry
Od dawna po mieście latało ptactwo, które ćwierkało, że komuś szykowana jest posada dyrektora MOSiR-u. Zaraz się okaże, czy to była prawda.

Michał z Warszawy
Przyleciałem wczoraj z Warszawy do Babimostu. Wszystko było pięknie (choć pasażerów mało), dopóki nie znalazłem się na Ziemi Lubuskiej. Autokar z lotniska do Zielonej Góry, to całkowita porażka. Klimatyzacja nie działała, okien nie dało się otworzyć, a w środku czuć było starą szmatą. Jaka to wizytówka dla regionu? Wydawało się, że już jest światowo, ale tylko do pewnego momentu. Potem zrobiło się przaśnie.

Aneta z Zielonej Góry
Rezonujące od infradźwięków mury zabytków w Zielonej Góry przetrwały weekendowe koncerty w mieście. Ale plac przy Filharmonii to nie Wilanów. Mamy w mieście inne place, choćby przy Castoramie, Centrum Biznesu i do tego też amfiteatr do organizowania takich głośnych wydarzeń.

Stanisław z Nowej Soli
Przeczytałem książkę „Gramont”. To wywiad rzeka z twórcą Teatru Terminus A Quo Edwardem Gramontem, który przeprowadziła Mirosława Szott. Już w trakcie lektury zwróciłem uwagę, że ta książka ma potencjał na tytuł Lubuski Wawrzyn Literacki w przyszłym roku, Przede wszystkim ze względu na sposób wymiany myśli. To intelektualne zapasy na niesamowicie wysokim poziomie dwóch osób, które wiele przeżyły i wiedzą, o czym mówią. Polecam przeczytać.

Arkadiusz z Zielonej Góry
W sprawie ekshumacji w zielonogórskiej Raculi. W 2012 r. byłem przy eksploracji tej mogiły przez Grupę Poszukiwawczą Witeź. Głębokie rozkopanie nie ujawniło żadnych szczątków. Starszy mieszkaniec Raculi opowiedział, jak w latach 50. odbyła się ekshumacja tej mogiły, a wydobyte szczątki zostały pochowane na cmentarzu żołnierzy radzieckich w Bolesławcu. Pochowani żołnierze mieli zginąć na skutek odpalenia granatu podczas imprezy.

eprasa.pl 1c81f22fc1

nasz REGION

SŁUBICE

Nowy zastępca burmistrza

Od czerwca stanowisko to pełni Adam Szulczewski znany w środowisku lubuskich organizacji pozarządowych i z administracji publicznej. Adam Szulczewski urodził się w Słubicach. Jest absolwentem administracji publicznej na Uniwersytecie Zielonogórskim oraz studiów podyplomowych z zakresu ekonomii społecznej.

– Adama znam z czasów pracy w Fundacji na rzecz Collegium Polonicum. Zna sektor pozarządowy oraz administrację. Przy wyborze kierowałam się potrzebnymi w urzędzie kompetencjami i umiejętnościami – mówiła Marzena Słodownik, burmistrzyni Słubic, na spotkaniu z mediami.

FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

KRÓTKO

ZIELONA GÓRA

Szybka dymisja po 18 latach

Jeszcze w poniedziałek władze miasta, działacze sportowi i przedstawiciele wykonawcy, spotkali się na otwarciu wyremontowanego Orlika przy ul. Źródlanej. Nie było żadnych przecieków na temat zwolnienia dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Ale chociaż Robert Jagiełowicz był na miejscu, na konferencji prasowej nie zabierał głosu. Wypowiadał się za to radny Jacek Frątczak, który w tym roku rozpoczął pracę w MOSiR-ze.

Wiadomość o zwolnieniu dyrektora rozeszła się we wtorek rano. Prezydent Marcin Pabierowski potwierdził, że umowa została rozwiązana, a w najbliższym czasie zostanie wyznaczona osoba, która będzie pełnić obowiązki dyrektora. Prezydent nie powiedział nic o przyczynach decyzji. Te mają być podane na specjalnym briefingu w tej sprawie.

Okazało się, że Robert Jagiełowicz musiał się spakować jeszcze wczoraj. Nie dostał ani dnia na dokończenie prowadzonych spraw. W krótkiej rozmowie z GL przyznał, że właśnie przestał być dyrektorem tej instytucji po niemal 20 latach.

To nie była pierwsza decyzja kadrowa nowych władz miasta, dotycząca stanowisk kierowniczych. Na początku marca wydziałem oświaty po wielu latach przestał kierować Jarosław Skorulski. Wcześniej nastąpiły wymiany prezesów Zakładu Gospodarki Komunalnej i Zielonogórskich Wodociągów.

Eliza Gniewek-Juszczak

FOT. MARIUSZ KAPAŁA

ZIELONA GÓRA

Pobicie w centrum miasta

- Jeden z zatrzymanych jako pierwszy zaatakował ofiarę, uderzając ją pięścią w twarz. Drugi miał bić i kopać pokrzywdzonego, gdy ten leżał już na ziemi. Najpoważniejsze zarzuty usłyszał jednak osiemnastolatek, który użył podczas ataku pałki teleskopowej - relacjonuje podinsp. Małgorzata Stanisławska z KMP w Zielonej Górze.

Dyżurny zielonogórskiej komendy otrzymał zgłoszenie o pobiciu młodego mężczyzny przez trzech nieznanych sprawców. Na miejsce (rejon przystanku autobusowego przy ul. Westerplatte) natychmiast skierowano funkcjonariuszy wydziału kryminalnego, którzy rozpoczęli poszukiwania napastników. Kilkadziesiąt minut po zdarzeniu policjanci zauważyli na jednej z ulic dwóch młodych mężczyzn odpowiadających rysopisowi przekazanemu przez pokrzywdzonego. Trzeci trafił w ręce policji następnego dnia. Wszyscy są w wieku 17-18 lat.

Zatrzymani odpowiedzą za pobicie. Dwóm młodym mężczyznom grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności. Trzeci z podejrzanych odpowie za pobicie z użyciem niebezpiecznego narzędzia, za co kodeks karny przewiduje karę od 6 miesięcy do nawet 8 lat więzienia.

Co można studiować na UZ? Ruszył nabór na 83 kierunki

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

Od 1 czerwca trwa rejestracja internetowa na wszystkie kierunki studiów na Uniwersytecie Zielonogórskim. Nabór prowadzony będzie na osiemdziesięciu trzech kierunkach na siedmiu wydziałach. Trzynaście z tych kierunków studiów realizowanych będzie w języku angielskim.

FOT. JACEK KATOS

Konferencja „60 lat nauki, rozwoju i innowacji – w drodze do Uniwersytetu Zielonogórskiego"

- Mamy świadomość, że obecny rok i przyszły to lata z dużą liczbą potencjalnych kandydatów na studia. Taki trend jest w całej Polsce, jest to związane z kumulacją roczników i zmianą w strukturze kształcenia, czyli likwidacją gimnazjów - mówi dr hab. Barbara Literska, prof. UZ prorektor ds. jakości i kształcenia.

W województwie lubuskim tegorocznych abiturientów jest ok. 8 tysięcy - to dużo więcej niż w latach poprzednich.

- Mamy nadzieję, że 100 procent z nich zda maturę, ale nie zawsze taki wynik jest osiągalny. Jesteśmy przygotowani i otwieramy drzwi przed wszystkimi kandydatami - zaprasza prorektor.

Prof. Literska zapewnia, że różnorodna oferta kształcenia sprawia, że każdy zainteresowany studiami, znajdzie miejsce na UZ. Zaproszeni są również kandydaci z całej Polski. Uczelnia ma takich studentów, szczególnie na kierunkach medycznych i artystycznych.

- Rekrutacja jest też skierowana do tych, którzy zdawali maturę wcześniej. Nie ma limitu wieku. Można aplikować na studia, wyłącznie mając maturę, niezależnie, kiedy ją się zdało - przypomina prorektor.

Agnieszka Łaszczowska, kierownik biura rekrutacji przypomina, że uczelnia czeka na rejestrację elektroniczną do 11 lipca. Mowa tutaj o studiach pierwszego stopnia i jednolitych magisterskich (z wyłączeniem kierunku lekarskiego - tu rekrutacja zakończy się 14 lipca br.). Jeśli chodzi o wszystkie studia niestacjonarne - potrwa 14 września (z wyłączeniem kierunku lekarskiego, tu rekrutacja zakończy się 31 sierpnia).

Standardowa opłata rekrutacyjna wynosi 85 złotych. Jeśli chodzi o kierunki, na których prowadzone są egzaminy (wszystkie kierunki prowadzące nabór na Wydziale Artystycznym UZ), jest to 150 złotych.

W ofercie dydaktycznej na rok akademicki 2026/2027 znalazły się takie nowości, jak: Coaching i praktyka filozoficzna - studia stacjonarne/niestacjonarne I stopnia; Logopedia z terapią neurodydaktyczną - studia stacjonarne II stopnia i Międzynarodowe stosunki polityczne - studia stacjonarne II stopnia.

Na semestr zimowy 2026/2027 zaplanowano przyjęcie 4953 osób - w tym 3905 absolwentów szkół średnich.

Rekrutacja w całości odbywa się on-line, a zapisy na studia prowadzone są za pośrednictwem uniwersyteckiego portalu rekrutacyjnego.

W dniu rozpoczęcia naboru, na uczelni odbyła się konferencja „60 lat nauki, rozwoju i innowacji - w drodze do Uniwersytetu Zielonogórskiego". JW tym roku przypada 25-lecie UZ.

- Nie byłoby tego wydarzenia, gdyby nie tradycja kształcenia uniwersyteckiego czy akademickiego, bo trzeba wspomnieć o Wyższej Szkole Inżynierskiej, Politechniki Zielonogórskiej czy Wyższej Szkole Pedagogicznej. Oprócz dzisiejszej konferencji przewidujemy również Festiwal Nauki 14 czerwca i uroczyste posiedzenie Senatu UZ 24 czerwca, które będzie ukoronowaniem czerwcowych obchodów - mówił prof. Wojciech Strzyżewski, rektor uczelni.

Prof. Maria Mrówczyńska, podsekretarz stanu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego, która przez wiele lat była związana z uczelnią, podkreśliła, że Uniwersytet Zielonogórski jest rozpoznawalny w skali krajowej i międzynarodowej i chociaż w momencie gdy WSP łączyła się z Politechniką Zielonogórską, pojawiały się obawy o przyszłość nowej uczelni, to po 25 latach widać, że była to bardzo dobra decyzja.

Wierni pójdą w procesjach na Boże Ciało

Jarosław Miłkowski
jmilkowski@gazetalubuska.pl

W Boże Ciało w wielu lubuskich miejscowościach odbędą się procesje. Tej w Zielonej Górze przewodniczyć będzie bp Tadeusz Lityński, a w Gorzowie - bp Adrian Put.

Boże Ciało to potoczna nazwa uroczystości Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa, którą Kościół obchodzi od XIII wieku. Jej nieodłącznym elementem są procesje eucharystyczne, które odbywają się w wielu parafiach.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

W Zielonej Górze, procesja prowadzona przez bp. Lityńskiego rozpocznie się po mszy, która o 9.30 odprawionej w konkatedrze. Wierni przejdą do kościoła Najświętszego Zbawiciela.

W związku z zamknięciem ulicy Bohaterów Westerplatte i al. Wojska Polskiego, autobusy komunikacji miejskiej będą jeździły objazdem od 9:30 do około południa.

Bp Adrian Put poprowadzi procesję w Gorzowie. Poprzedzi ją msza o 10.00 w katedrze. Wierni przejdą na Stary Rynek. W związku z procesją należy liczyć się z utrudnieniami w centrum miasta.

W Zielonej Górze odbędą się również przemarsze w parafii św. Józefa Oblubieńca na os. Zacisze (po mszy o 10.30), parafii św. Ducha (po mszy o 12.00)oraz z kościoła przy ul. Źródlanej do kościoła przy ul. Obywatelskiej (po mszy o 11.15).

W Gorzowie procesje zaplanowano na osiedlu Piaski (o 16.00 wierni wyruszą z ul. Chodkiewicza) oraz na Manhattanie (po mszy u „Męczenników" o 18.00, wokół Pl. Jana Pawła II).

eprasa.pl 1c81f22fc1

ŻAGAŃ ZBIÓRKA NA KONSERWACJĘ KOŚCIOŁA

Chcą przywrócić blask świątyni

Aleksandra Łuczyńska
aluczynska@gazetalubuska.pl

Kościół pw. Świętego Krzyża w Żaganiu wymaga remontu . To tu pochowana jest słynna księżna de Dino wraz z synem oraz księżna Wilhelmina.

FOT. JAN MAZUR

Kościół św. Krzyża w Żaganiu wymaga remontu. Trwa zbiórka na dokumentację i prace konserwatorskie

Stowarzyszenie na rzecz Dziedzictwa Książąt Żagańskich i Kurlandzkich oraz parafia pw. Świętego Krzyża w Żaganiu prowadzą zbiórkę dokumentację i prace konserwatorskie. Świątynia jest w opłakanym stanie, wymaga ogromnych nakładów finansowych, bez porządnego wsparcia, nie uda się przeprowadzić potrzebnego remontu.

Liczą na wsparcie

- Parafia przy zaangażowaniu członków naszej organizacji dotychczas wykonała remont dachu, zabytkowego ogrodzenia, fundamentów i przeprowadzono badania konserwatorskie ścian wnętrza, ale obiekt wymaga jeszcze wiele innych prac - zaznacza Adam Raciborski - Prezes Zarządu Stowarzyszenia na rzecz Dziedzictwa Książąt Żagańskich i Kurlandzkich w Żaganiu.

- Moja wspólnota parafialna licząca 1410 wiernych, od 2008 roku podejmuje trud remontu kościoła filialnego pw. św. Krzyża z XIX wieku. Jest to świątynia znana również jako Mauzoleum Książąt Żagańskich, znamienitego europejskiego rodu Talleyrand-Périgord z Francji - podkreśla z kolei ks. Witold Lesner. - Liczymy n wsparcie finansowe na wykonanie dokumentacji remontu wnętrza i otoczenia kościoła, który jest mocno zdegradowany. Od 1945 roku przez 35 lat kościół zarządzany był przez władze komunistyczne. W 1983 roku świątynia należy do naszej parafii, i jest kościołem filialnym, a nakłady finansowe na zabytek są ogromne.

Od 18 lat przy kościele jest organizowany festyn, z którego dochód jest przeznaczany na remont. To jednak kropla w morzu potrzeb.

Niesamowita historia

Pierwsze wzmianki o świątyni pochodzą z końca XIII wieku. Była to kaplica pw. św. Wawrzyńca dla trędowatych. W 1334 roku, na zlecenie księżnej żagańskiej Mechtyldy, obiekt rozbudowano i konsekrowano pod wezwaniem Świętego Krzyża. Patronat nad nim przejęli zakonnicy kanoników regularnych św. Augustyna z Żagania. W pobliżu wzniesiono również szpital dla mieszkańców. W XVI wieku obiekt przejmują protestanci. W XVII wieku powraca on w ręce augustianów, którzy duszpasterzują tu do czasu sekularyzacji zakonu w 1810 r.

W 1844 roku Księżna żagańska Dorota de Talleyrand-Périgordprzebudowuje kościół gruntownie, zatrudniając architektów Carla Versena z Berlina i Leonarda Dorsta von Schatzberga z Ratyzbony. W architekturze i wystroju wnętrza Księżna Dorota nakazuje uwypuklić trzy powiązane ze sobą idee: teologiczną (Boskość Jezusa Chrystusa ukazaną przez śmierć na krzyżu i zmartwychwstanie), historyczną (związaną bezpośrednio z historią świątyni) i rodową (mauzoleum książąt żagańskich o wyznaniu katolickim).

W kościele znajdują się trzy tumby, w których pochowani są książęta żagańscy: D, jej syn Ludwik Napoleon de Talleyrand-Périgord i siostra Doroty, Katarzyna Wilhelmina von der Schulenburg.

Świątynia posiada interesujące zdobienia w postaci tarcz herbowych szlachty śląskiej. W wystroju artystycznym wnętrza przyciąga uwagę ołtarz główny z obrazem berlińskiego malarza Karla Josepha Begasa, który jest także autorem obrazów i fresków w Berlinie (Katedra Berlińska i Deutsches Historisches Museum) i Poczdamie (fresk w Heilandskirche am Port von Sacrow).

Kościół pw. Św. Krzyża znajduje obok dawnego szpitala pw. św. Doroty ufundowanego w 1851 roku również przez księżną Dorotę de Talleyrand-Périgord.

Pieniądze można wpłacać przez stronę: **www.siepomaga.pl/kosciol-zagan**

Koncert Uwielbienia, czyli muzyczne przedłużenie modlitwy

Jarosław Miłkowski
jmilkowski@gazetalubuska.pl

W czwartek 4 czerwca na scenie ustawionej na Starym Rynku zagra zespół Nowonarodzeni. Gościem specjalnym będzie Patrycja Hurlak.

Występ zespołu Nowonarodzeni odbędzie się w ramach Koncertu Uwielbienia. Takie koncerty w ostatnich latach stają się coraz powszechniejszym dopełnieniem Bożego Ciała. I nie inaczej będzie w czwartek 4 czerwca w Gorzowie. Koncert rozpocznie się o 19.00. Odbędzie się on na scenie Dobry Wieczór Gorzów, która już stoi na Starym Rynku (sam cykl wystartuje 14 czerwca).

- Nasz koncert w Boże Ciało różni się od typowych wydarzeń scenicznych tym, że nie jest spektaklem, ale muzycznym przedłużeniem modlitwy całego dnia - mówi nam Aleksander Lasek, perkusista Nowonarodzonych. - Rano idziemy razem z wiernymi w procesji eucharystycznej, a wieczorem chcemy dopełnić tę uroczystość uwielbieniem nie po to, by nas słuchać, ale by razem stanąć przed Panem w pieśni. To nie jest zwykły koncert, ale wieczorne zwieńczenie świętowania obecności Boga pośród nas - dodaje muzyk, na co dzień grający na kotłach w Orkiestrze Filharmonii Gorzowskiej.

W trakcie koncertu na scenie pojawi się Patrycja Hurlak, aktorka znana m.in. z ról w serialach „Klan" i „Blondynka" a także cyklu filmowego „U Pana Boga za piecem", która opowie o swoim nawróceniu.

Nowonarodzeni to gorzowski zespół, który z roku na rok jest znany coraz szerszemu gronu odbiorców. W okresie Bożego Narodzenia kolęduje w Gorzowie i okolicach, a od paru lat w okolicy 15 sierpnia - uroczystości Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, które jest w Kościele 15 sierpnia, występuje w ramach Dobry Wieczór Gorzów (tak też będzie w tym roku).

Ostatnio zespół wpadł na pomysł nagrania swojej pierwszej płyty (ma to być materiał z kolędami, zarejestrowany z gorzowskimi filharmonikami).

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Nowonarodzeni od kilku lat regularnie występują na Starym Rynku

To miała być dobra wiadomość, ale mieszkańcy protestują

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

W maju szef klubu radnych KO, mec. Robert Kornalewicz poinformował, że możliwy jest koniec problemów z brakiem zasięgu w części miasta. Mieszkańcom nie podoba się lokalizacja masztu.

Wczoraj po południu było już ponad 160 podpisów mieszkańców Zielonej Góry pod petycją do prezydenta miasta w sprawie zmiany lokalizacji wieży telefonii komórkowej, a zbiórka nadal trwa. Wieża ma stanąć przy ul. Geodetów.

– To nie jest tak, że nie chcemy mieć zasięgu telefonii komórkowej czy dostępu do internetu, zwracamy uwagę tylko na kwestię lokalizacji. Nie dość, że taka wieża ma być tuż pod blokiem i przed domkami jednorodzinnymi, i będzie szpecić krajobraz, ale już się okazuje, że spada wartość tych nieruchomości – zwraca uwagę Czytelnik, który powiadomił GL o sprawi, potwierdzając jednocześnie, że na osiedlach Łężyca i Czarkowo od wielu lat są problemy z zasięgiem. Sytuację miały poprawić dwie wieże. Budowa pierwszej na terenie oczyszczalni ścieków, pod lasem, za zabudową mieszkalną, już trwa. Ale lokalizacja drugiej, zdaniem mieszkańców podpisujących petycję, jest nie do przyjęcia.

– To zaledwie 20 metrów od bloków. I najciekawsze, bloki mają po 17 metrów, a maszt ma mieć ok. 40 metrów i stanąć w środku wielotysięcznego osiedla – zauważa mieszkaniec. Podkreśla, że lepsza lokalizacja byłaby np. na pętli autobusowej lub w rejonie centrum handlowego.

Na wykluczenie cyfrowe narzekają mieszkańcy tej części miasta od lat. „Zasięg tylko w wannie i na balkonie", „Jestem w Plusie i muszę wyjść na taras, żeby porozmawiać przez telefon, a internet też jest bardzo słaby" – to wciąż aktualne wypowiedzi.

– To wykluczenie cyfrowe już niedługo może się zmienić! Jeden z operatorów telefonii komórkowej planuje bowiem budowę masztu telekomunikacyjnego na terenie osiedla. Planowana inwestycja ma rozwiązać wszelkie problemy z zasięgiem i znacząco poprawić komfort życia mieszkańców – informował pod koniec maja szef klubu radnych Koalicji Obywatelskiej mec. Robert Kornalewicz, który mieszka w okolicy. Zwracał uwagę na potrzebę merytorycznej dyskusji nad realnymi potrzebami mieszkańców związanymi z dostępem do nowoczesnej infrastruktury, jak i kwestie dotyczące lokalizacji i komfortu życia mieszkańców całej Łężycy.

– Zawsze budowa masztu na terenie osiedla może rodzić mieszane uczucia mieszkańców, tak jest w tym przypadku. Są osoby, które uważają, że nie powinien powstać, ale są też takie, które są zdania, że dostęp do internetu i zasięg telefonii to dobro nadrzędne, niezależnie od lokalizacji – mówi w rozmowie z GL. Podkreśla, że ma to być inwestycja dla ludzi, a nie przeciw nim. Zaznacza, że nie jest miejska, tylko miałaby być realizowana na terenie należącym do miejskiej spółki Zielonogórskie Wodociągi. – Jeśli mieszkańcy nie będą chcieli, będzie opór społeczny, co do lokalizacji, to prezydent miasta, musi się wsłuchać się w takie głosy. Ale trzeba mieć świadomość, że jeśli ta inwestycja zostanie zablokowana, to taka opcja może się nie powtórzyć – zauważa. I dodaje, że przy procesie inwestycyjnym rzadko kiedy wszyscy są zadowoleni.

eprasa.pl 1c81f22fc1

GORZÓW TAK ZARABIA STREFA PŁATNEGO PARKOWANIA

Miliony wrzucone w parkomaty

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Codziennie do parkomatów wpadają drobne, ludzie płacą kartą albo klikają w aplikację. W skali roku z tych pojedynczych opłat zbiera się jednak spora kwota. W ubiegłym to ponad 2,6 miliona zł..

Strefa płatnego parkowania w Gorzowie obejmuje centrum miasta. Działa tam 56 parkomatów, a samych miejsc parkingowych jest ponad 1100. Opłaty obowiązują od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 18:00. Poza tym czasem parkowanie w strefie jest bezpłatne. Za pierwszą godzinę postoju kierowcy płacą 3,50 zł, za drugą 4 zł, za trzecią 4,50 zł, a kolejne godziny kosztują ponownie po 3,50 zł. Co ciekawe, mimo rosnącej popularności płatności elektronicznych, mieszkańcy nadal chętnie korzystają z gotówki. Ponad połowa wszystkich opłat wnoszona jest właśnie w ten sposób. Reszta dzieli się po równo między płatności kartą a aplikacje mobilne.

FOT. BARTŁOMIEJ NOWOSIELSKI/UM GORZÓW

W ubiegłym roku wpływy ze strefy płatnego parkowania wyniosły o kilkaset tysięcy więcej niż w 2024

Kara za brak opłaty parkingowej

Brak wniesienia opłaty za parkowanie skutkuje opłatą dodatkową. Jeśli zostanie ona uregulowana w terminie do siedmiu dni, to wówczas jej wysokość wynosi 50 złotych. Po upływie tego czasu trzeba zapłacić już 200 złotych.

Kierowcy, którzy regularnie korzystają z parkingów w centrum miasta, mogą wykupić abonament. Mieszkańcy strefy płacą 40 zł miesięcznie lub 400 zł rocznie, przedsiębiorcy odpowiednio 120 zł i 1000 zł. Abonament uprawnia do parkowania na obszarze strefy bez konieczności każdorazowego wnoszenia opłaty w parkomacie.

Parkingi zarabiają coraz więcej

W ubiegłym roku wpływy ze strefy płatnego parkowania wyniosły 2,6 miliona złotych. Dla porównania rok wcześniej było to niewiele ponad 2 miliony, co pokazuje wyraźny wzrost wpływów z miejskich parkingów. Rosną jednak również koszty utrzymania całego systemu.

- W 2025 roku funkcjonowanie strefy kosztowało 1,3 miliona złotych, podczas gdy w 2024 roku było to 1,2 miliona. Na koszty składa się między innymi bieżące utrzymanie i obsługa strefy płatnego parkowania, serwis oraz naprawy, a także kontrola opłacenia postoju - informuje Ośrodek Sporu i Rekreacji w Gorzowie, który odpowiada za prowadzenie strefy płatnego parkowania.

Dyrektor OSiR podkreśla, że pieniądze z parkomatów nie trafiają do „zamkniętej szuflady", ale wracają do mieszkańców w postaci utrzymania miejskich obiektów sportowych i organizacji wydarzeń.

Nie jesteśmy jednostką, która dostaje pieniądze po to, żeby za nie żyć. Najpierw musimy je zarobić, żeby móc je wydać. A koniec końców te środki i tak wracają do mieszkańców - mówi Włodzimierz Rój.

Ośrodek utrzymuje między innymi stadion żużlowy przy ul. Kwiatowej, stadion piłkarski przy ul. Olimpijskiej, hale sportowe, przystanie wodne czy obiekty rekreacyjne w Nierzymiu. Wśród zarządzanych przez OSiR miejsc są także stadiony przy ul. Wyszyńskiego i Krasińskiego, hala przy ul. Słowiańskiej oraz giełda samochodowo-towarowa przy ul. Złotego Smoka.

Kierowcy mogą odetchnąć z ulgą

W tym roku nie ma planów poszerzenia strefy płatnego parkowania o kolejne ulice, choć temat co jakiś czas wraca w dyskusjach dotyczących problemów z pozostawieniem pojazdu w centrum miasta. Na ten moment wszystko wskazuje jednak na to, że strefa pozostanie w obecnym kształcie. OSiR nie przewiduje także zakupu ani montażu nowych parkomatów. Oznacza to, że zarówno liczba urządzeń, jak i obszar płatnego parkowania nie zmienią się w najbliższym czasie.

Przykładny radny pyta o co chce. Interpelacja w sprawie WC

Jarosław Miłkowski
jmilkowski@gazetalubuska.pl

W Gorzowie jest aktualnie trzynaście toalet publicznych. A czy będzie więcej? O to m.in. pyta radny Sebastian Pieńkowski.

Sebastian Pieńkowski - bez klubu, od niedawna związany z Konfederacją Korony Polskiej - to ostatnio jeden z aktywniejszych radnych. Tylko przez dwa ostatnie miesiące napisał szesnaście interpelacji do władz miasta. W jednej z ostatnich poruszył sprawę miejskich toalet.

- Kilka dni temu na jednej z nich, w parku Siemiradzkiego, widziałem kartkę „Awaria. Przepraszamy". Czy już jest czynna? - pyta. Przy okazji chce wiedzieć, ile awarii toalet było w zeszłym roku i przez ile łącznie dni były one nieczynne. Chce, by urzędnicy podali to w przeliczeniu na jedną toaletę.

- Z mediów wiem, że dochodzi do sytuacji, gdzie toalety są niszczone, a osoby bezdomne zamykają się w nich na wiele godzin - zauważa. Prosi więc o podanie liczby interwencji w takich przypadkach. - Czy jest to problem narastający w sensie liczby interwencji i poniesionych kosztów na naprawę zniszczeń? - dopytuje.

Interesuje się również tym, czy obok istniejących, powstaną kolejne.

- Ile ich planuje się wybudować w 2026 roku i w latach następnych? Gdzie konkretnie i kiedy? - dopytuje.

Dewastacja miejskich toalet to problem, który pojawia się regularnie. W lutym 2024 ktoś podpalił toaletę w Parku Górczyńskim. Z kolei w listopadzie zeszłego roku „dowcipnisie" wrzucili do szaletu przy ul. Borowskiego odpalone fajerwerki. Uszkodzeniu uległ kosz oraz podajnik na papier toaletowy.

Ostatnia miejska toaleta stanęła dwa lata temu przy ul. Jancarza. Miasto zdecydowało się ją postawić z dwóch powodów. Po pierwsze, przez kilka lat nie działała toaleta na pobliskim dworcu kolejowym i pasażerowie korzystali - nawet zimą - z toalet przenośnych. Drugim argumentem były plany budowy w tym miejscu centrum przesiadkowego.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Na terenie Gorzowa jest trzynaście miejskich toalet. Część z nich została wybudowana w parkach

REKLAMA 0011533239

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska"
w Połajewie
ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo

ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

nieruchomości położonej w Połajewie, ul. Obornicka 16, działka nr 962, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00002696/3.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **3.000.000,00 złotych.**
Przetarg odbędzie się w dniu **22.06.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej, tj. kwoty 150.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska" w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 19.06.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64-710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00. Oferta powinna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu – PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 22.06.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

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

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

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

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

eprasa.pl 1c81f22fc1

POLSKA *i* ŚWIAT

PRZEPISY

Prezydent Karol Nawrocki podpisał we wtorek ustawę o Krajowym Rejestrze Oznakowania Psów i Kotów (KROPiK). Ustawa wprowadza obowiązek czipowania oraz rejestracji psów i kotów w elektronicznym systemie prowadzonym przez ARMiR. Celem jest ograniczenie bezdomności zwierząt i zmniejszenie „rosnących kosztów ponoszonych przez gminy na utrzymanie schronisk".

„Nie jestem zwolennikiem propagowania w Polsce koncepcji szariatu. Nie jestem zwolennikiem islamizacji Polski

Krzysztof Bosak, lider Konfederacji

KRÓTKO

PRAWO

Obowiązkowo w kasku

Dziś wchodzą w życie zmiany w polskim Prawie o ruchu drogowym. Nowelizacja przepisów wprowadza m.in. bezwzględny nakaz jazdy w kasku dla dzieci i młodzieży.

Od 3 czerwca 2026 roku dzieci i młodzież do 16. roku życia mają prawny obowiązek noszenia kasków ochronnych podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną oraz innymi urządzeniami transportu osobistego (UTO).

Niedopełnienie nowego obowiązku będzie się wiązało z konsekwencjami finansowymi. Za brak kasku ochronnego u osoby poniżej 16. roku życia grozić będzie mandat karny w wysokości 100 złotych. Ponieważ dzieci nie posiadają pełnej zdolności prawnej, odpowiedzialnością i mandatem zostaną w praktyce obciążeni ich rodzice lub opiekunowie.

Przepisy podnoszą minimalny wiek samodzielnego korzystania z hulajnóg elektrycznych na drogach publicznych do 13 lat.

Marcin Koziestański

NOMINACJA

Zmiana w dowództwie armii

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

Prezydent Karol Nawrocki wręczył we wtorek akt mianowania na stanowisko Dowódcy Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych gen. dyw. pil. Ireneuszowi Nowakowi. Prezydent powiedział, że gen. Nowak jest „pilotem z krwi i kości", który „niesie w sobie piękną tradycję polskich Sił Powietrznych i polskich pilotów.

BEZPIECZEŃSTWO

Pracownik Mesko zatrzymany

Polak zatrudniony w jednym z zakładów Polskiej Grupy Zbrojeniowej został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa na rzecz obcego państwa – poinformował wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Jak nieoficjalnie ustaliło RMF FM, zatrzymany pracował w zakładach Mesko w Skarżysku-Kamiennej, należących do PGZ. Sąd Okręgowy w Poznaniu zdecydował o tymczasowym aresztowaniu mężczyzny na okres trzech miesięcy. Zatrzymania dokonano 27 maja. Jak przekazano, sprawa dotyczy artykułu 130 paragraf 2 Kodeksu karnego, odnoszącego się do działalności na rzecz obcego wywiadu i przekazywania informacji mogących wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Polskiej.

Wniosek o uchylenie immunitetu europosła Jakiego

Dorota Kowalska
Warszawa

Do parlamentu europejskiego wpłynął wniosek o uchylenie immunitetu Patryka Jakiego i jego zatrzymanie. Tym razem nie chodzi o Fundusz Sprawiedliwości, ale o Służbę Więzienną.

„PG Waldemar Żurek przekazał dzisiaj do Przewodniczącej Parlamentu Europejskiego wniosek o wyrażenie przez Parlament Europejski zgody na pociągnięcie europosła Patryka Jakiego do odpowiedzialności karnej oraz jego zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie" – czytamy w komunikacie Prokuratury Krajowej.

– Nie jest celem prokuratury, aby wystraszyć europosła lub wysyłać sygnał, że po uchyleniu immunitetu takie działania podejmie – zauważyła Anna Adamiak, rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Patryk Jaki nie może być pociągnięty do odpowiedzialności karnej bez zgody Parlamentu Europejskiego

Jakie zarzuty dla Patryka Jakiego?

Według śledczych Jaki w czasie, kiedy był wiceministrem sprawiedliwości i sprawował nadzór nad Służbą Więzienną, dopuścił się przekroczenia uprawnień oraz niedopełnienia obowiązków.

O co konkretnie chodzi? Zdaniem śledczych polityk miał z naruszeniem obowiązującej wówczas ustawy o Służbie Więziennej wydać dyrektorowi generalnemu SW polecenie podjęcia kolejnych „bezpodstawnych i bezprawnych decyzji personalnych dotyczących funkcjonariusza Służby Więziennej".

Decyzje te, jak tłumaczyła prok. Adamiak, służyły wyłącznie mianowaniu tego funkcjonariusza na utworzone dla niego powtórnie stanowisko zastępcy dyrektora Biura Informatyki i Łączności Centralnego Zarządu SW, a tym samym „zapewnieniu mu wyższego uposażenia oraz gwarancji powrotu na to lub równorzędne stanowisko po ewentualnym zakończeniu oddelegowania do Ministerstwa Sprawiedliwości".

Prok. Adamiak podkreśliła, że „decyzje awansowe dotyczące tego funkcjonariusza podejmowane były w czasie prowadzonego wobec niego postępowania dyscyplinarnego".

Rzeczniczka nie powiedziała, dlaczego Jaki, jak wynika ze zgromadzonego materiału dowodowego, faworyzował konkretnego pracownika Służby Więziennej.

– Każdy awans w każdej instytucji musi mieć jakieś uzasadnienie faktyczne i prawne. W tym przypadku prokurator uznał, że był to awans na stanowisko, którego nie było, i zostało specjalnie dla tego funkcjonariusza utworzone. W sytuacji, w której nie zmieniły się okoliczności, w których dyrektor tego biura wnioskował o usunięcie tego stanowiska – zauważyła prok. Adamiak.

Jaki odpowiada

Patryk Jaki odniósł się do wniosku prokuratury.

„To jest ośmieszanie państwa. Zarzut polega na tym, że miałem przekroczyć uprawnienia (słynny art. 231 kk), rzekomo awansując kogoś na zastępcę dyrektora jakiegoś biura (co jest ciągłą praktyką za każdych rządów), a zacytuję – nie było to ich zdaniem uzasadnione „ważnymi potrzebami służby". Kropka. Czy oni są normalni?" – napisał europoseł w serwisie X.

„I z tego powodu chcą robić cyrk na całą Europę z zatrzymaniem. Nie wiem, jakich będą musieli ustawić znów sędziów, aby coś tak absurdalnego przyklepali. Władza, która nie umie rządzić, ośmiesza się takimi wnioskami o prześladowanie swojej konkurencji" – dodał Jaki.

Wiadomo, że ludzie Zbigniwa Ziobry „opanowali" resort sprawiedliwości i właśnie w nim, jak wynika z ustaleń śledczych, łamali prawo. Brzmi to dość paradoksalnie, podobnie jak fakt, że były minister sprawiedliwości ucieka za ocean przed polskim wymiarem sprawiedliwości, któremu do niedawna szefował.

Koniec ze smartfonami w szkołach podstawowych. Nowe przepisy wejdą w życie od 1 września

Adam Kielar
Warszawa

Rząd przyjął projekt nowelizacji ustawy, który zakazuje uczniom korzystania z telefonów komórkowych w szkołach podstawowych zarówno podczas lekcji, jak i przerw.

Minister edukacji, Barbara Nowacka, poinformowała, że nowelizacja ustawy Prawo oświatowe obejmie zarówno szkoły publiczne, jak i niepubliczne. Zakaz, oprócz telefonów komórkowych, obejmuje także inne urządzenia, które służą do nagrywania dźwięku i obrazu. Głównym celem wprowadzenia nowych rozwiązań jest zwiększenie koncentracji uczniów podczas lekcji oraz ograniczenie rozpraszaczy. Wprowadzenie tego zakazu jest odpowiedzią na potrzeby wyrażane przez pedagogów.

Mimo ogólnego zakazu w projekcie przewidziano pewne wyjątki.

– Oczywiście wprowadziliśmy pewne wyjątki. Są to wyjątki dotyczące zdrowia, dotyczące bezpieczeństwa oraz w przypadku, kiedy nauczyciel, nauczycielka zdecydują, że do procesu dydaktycznego lub wychowawczo-opiekuńczego potrzebne jest użycie tego telefonu, takie działanie będzie możliwe – powiedziała minister.

Jak zaznaczyła Nowacka, decyzja ta została podjęta „na wyraźny głos nauczycielek i nauczycieli". Obecnie w ponad 50 procent szkół takie ograniczenie już istnieje i jest dobrze przyjmowane przez społeczność uczniowską oraz nauczycielską.

Dodatkowo, zakaz ten cieszy się dużym poparciem w społeczeństwie. Badania wskazują, że aż 85 procent osób wspiera wprowadzenie takich regulacji.

Planowane zmiany zaczną obowiązywać od 1 września 2026 roku. Szkoły mają więc czas na przygotowanie się do nowych przepisów. PAP

eprasa.pl 1c81f22fc1

REKLAMA

0011531431

Najlepsze oferty w stylu Auchan Zielona Góra

Oferta obowiązuje 03.06 - 09.06.2026

36% TANIEJ
~~49,90~~
31,99 kg
PRODUKCJA WŁASNA
Z NASZEJ WĘDZARNI

KIEŁBASA DRWALA WĘDZONA
cena przed obniżką - 49,90 zł

21% TANIEJ
~~41,99~~
32,99 kg
PRODUKCJA WŁASNA

POLĘDWICZKA W PRZYPRAWACH
cena przed obniżką - 41,99 zł

39% TANIEJ
~~32,90~~
19,90 kg

POLĘDWICA ŁOSOSIOWA
Dział Tradycja
cena przed obniżką - 32,90 zł

26% TANIEJ
~~53,96~~
39,99 kg

PSTRĄG NA GRILLA
cena przed obniżką - 53,96 zł

21% TANIEJ
~~37,90~~
29,99 kg

SER SZWAJCAR KRÓLEWIECKI
cena przed obniżką - 37,90 zł

28% TANIEJ
~~5,59~~
3,99 szt.
PRODUKCJA WŁASNA

CHLEB ŻYTNI Z ZIARNAMI 500 g
1 kg - 7,98 zł
cena przed obniżką - 5,59 zł

40% TANIEJ
~~27,00~~
15,99 szt.
PRODUKCJA WŁASNA

PIZZA MARGHERITA CHŁODZONA 30 cm
cena przed obniżką - 27,00 zł

45% TANIEJ
~~55,00~~
29,90 kg
PRODUKCJA WŁASNA

PIEROGI Z JAGODAMI
cena przed obniżką - 55,00 zł

23% TANIEJ
~~25,99~~
19,82 opak.

BORÓWKA WIADERKO 500 g
1 kg - 39,64 zł
cena przed obniżką - 25,99 zł

60% TANIEJ
~~5,00~~
2,00 szt.
PRODUKCJA WŁASNA

LODY GAŁKA
RÓŻNE SMAKI
cena przed obniżką - 5,00 zł

KUPUJ NA SZTUKI

SUPER CENA
1,20 szt.

JAJA KURZE Z WOLNEGO WYBIEGU BRYCHCY rozm. M
cena regularna - 1,20 zł

SUPER CENA
25,90 szt.

MASŁO SŁAWSKIE 500 g
1 kg - 51,80 zł
cena regularna - 25,90 zł

22% TANIEJ
~~6,44~~
4,99 szt.

SER TWAROGOWY TŁUSTY LUB PÓŁTŁUSTY 250 g
cena przed obniżką - 6,44 zł

25% TANIEJ
~~13,30~~
9,99 szt.

ŚMIETANKA DOMOWA 400 g
1 kg - 24,98 zł
cena przed obniżką - 13,30 zł

30% TANIEJ
~~25,90~~
17,99 kg

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

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO

NAWET TAKA ILOŚĆ SZKODZI ZDROWIU KOBIET W CIĄŻY I JEST NIEBEZPIECZNA DLA KIEROWCÓW

18% TANIEJ
~~6,99~~
4,99 szt.

30% TANIEJ
~~5,65~~
3,95 szt.

WODA PRIMAVERA 5 l
1 l - 0,79 zł
najniższa cena sprzed 30 dni - 5,65 zł
cena regularna - 5,65 zł

15% TANIEJ
~~89,99~~
75,95 szt.

KAWA ZIARNNISTA BARISTA ITALIANO FORZA 1,2 kg
najniższa cena sprzed 30 dni - 79,00 zł
cena regularna - 89,99 zł

32% TANIEJ
~~5,88~~
3,99 szt.

ENERGETYK DZIK 0,5 l
WYBRANE RODZAJE
1 l - 7,98 zł
najniższa cena sprzed 30 dni - 5,88 zł
cena regularna - 5,88 zł

40% TANIEJ
~~19,99~~
11,99 szt.

RĘCZNIK KUCHENNY FOXY TORNADO
najniższa cena sprzed 30 dni - 10,98 zł
cena regularna - 19,99 zł

eprasa.pl 1c81f22fc1

Teheran chce odzyskać miliardy zamrożonych aktywów

Grzegorz Kuczyński
Teheran

Najnowszym punktem spornym w negocjacjach między Iranem a Stanami Zjednoczonymi w sprawie porozumienia pokojowego są miliardy dolarów irańskich środków zamrożonych w zagranicznych bankach.

Agencja informacyjna Tasnim, powiązana z Korpusem Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC), poinformowała w swoim raporcie, że Teheran domaga się uwolnienia około 24 miliardów dolarów zablokowanych środków w ramach 14-punktowego protokołu ustaleń, który jest przedmiotem rozmów z Waszyngtonem.

Iran nalega, aby około połowa tej kwoty – około 12 miliardów dolarów – została udostępniona natychmiast po ogłoszeniu protokołu, a pozostała część została uwolniona w ciągu 60-dniowego okresu negocjacyjnego.

Irańscy urzędnicy przedstawiają to żądanie jako test wiarygodności, a nie ustępstwo. W tym samym raporcie podkreślono, że wcześniejsze doświadczenia - zwłaszcza porozumienia dotyczące zamrożonych irańskich aktywów w Korei Południowej i Katarze - sprawiły, że Teheran obawia się opóźnień lub niepełnych transferów. „Biorąc pod uwagę dotychczasową niewiarygodność Amerykanów jako strony negocjacji", jak podano w raporcie, Iran postępuje z „ostrożnością i rozwagą".

Skupienie się na kwestiach finansowych odzwierciedla szerszą zmianę w stanowisku negocjacyjnym Iranu. Zamiast koncentrować się w bezpośrednich rozmowach na ograniczeniach jądrowych, Teheran wydaje się priorytetowo traktować narzędzia przetrwania gospodarczego – w szczególności płynność finansową, złagodzenie sankcji i kontrolę nad zamrożonymi rezerwami zagranicznymi.

FOT. AFP/EAST NEWS

Billboard w Teheranie z napisem „Cieśnina Ormuz na zawsze w rękach Iranu"

Struktura proponowanego memorandum – jeśli zostanie potwierdzona – sugeruje, że podejście to zyskuje na popularności. Przewiduje ono wstępne porozumienie ramowe skupiające się na zakończeniu działań wojennych i odblokowaniu aktywów, a następnie drugą fazę zajmującą się szerszymi kwestiami nuklearnymi i regionalnymi.

Taka sekwencja odzwierciedla próbę Iranu, by wcześnie zapewnić sobie konkretne korzyści, zmniejszając narażenie na polityczne zwroty w Waszyngtonie, a jednocześnie zachowując elastyczność negocjacyjną.

Zamrożone aktywa Iranu obejmują środki zablokowane na zagranicznych rachunkach bankowych, w tym pochodzące ze sprzedaży ropy naftowej, a także z inwestycji w nieruchomości i infrastrukturę. Wiele z tych aktywów jest zamrożonych od dziesięcioleci, po tym jak pierwsze restrykcje nałożył prezydent Jimmy Carter w następstwie irańskiej rewolucji z 1979 r. oraz w odpowiedzi na zajęcie przez Iran ambasady USA w Teheranie.

Dokładna wartość zamrożonych aktywów Iranu pozostaje niejasna, ale szacunki rządowe przytoczone przez irańskie media mówią o ponad 100 miliardach dolarów przechowywanych w międzynarodowych instytucjach finansowych i w aktywach zagranicznych, co stanowi około jednej trzeciej PKB tego kraju.

Od czasu rewolucji w 1979 r. Iran wielokrotnie domagał się zwrotu swoich zamrożonych aktywów, ale większość z nich pozostaje zablokowana za granicą. Kraj boryka się z poważnymi trudnościami finansowymi w wyniku trwających od dziesięcioleci sankcji nałożonych po rewolucji. Inflacja wzrosła powyżej 50% w 2026 roku, a rial spadł do rekordowo niskiego poziomu w stosunku do dolara amerykańskiego, zmuszając rząd do zwiększenia wydatków w celu stabilizacji importu podstawowych towarów, takich jak żywność i paliwo.

Iran stara się również uzyskać dostęp do zamrożonych aktywów, aby sfinansować odbudowę i zrekompensować szkody gospodarcze i infrastrukturalne spowodowane wojną ze Stanami Zjednoczonymi i Izraelem, która rozpoczęła się 28 lutego.

REKLAMA 0011534293

OGŁOSZENIE BURMISTRZA BRODÓW

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego Gminy Brody

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz.U. z 2026 poz. 538) oraz uchwały Nr LI/374/24 Rady Miejskiej w Brodach z dnia 23 kwietnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego Gminy Brody, **zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu Planu ogólnego Gminy Brody** w dniach **od 3 czerwca 2026 r. do 3 lipca 2026 r**.

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją:
- osobiście w siedzibie Urzędu Miejskiego Brody, ul. Rynek 2, 68-343 Brody, pok. nr 5 od poniedziałku do piątku w godzinach urzędowania,
- w Biuletynie Informacji Publicznej https://bip.brody.pl/87/4027/OGLOSZENIE_BURMISTRZA_BRODOW_o_rozpoczeciu_konsultacji_spolecznych_dotyczacych_projektu_Planu_Ogolnego_Gminy_Brody/ i na stronie internetowej Urzędu Miejskiego Brody https://brody.pl/ogloszenie-burmistrza-brodow-o-rozpoczeciu-konsultacji-spolecznych-dotyczacych-projektu-planu-ogolnego-gminy-brody/
- w Systemie Informacji Przestrzennej Gminy.

Konsultacje społeczne prowadzone będą w następujących formach:
- zbierania uwag na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego w dniach od 3 czerwca 2026 r. do 3 lipca 2026 r.,
- spotkania otwartego, które odbędzie się w dniu 12 czerwca 2026 r., o godz. 14:15, w Sali Urzędu Stanu Cywilnego Urzędu Miejskiego Brody, Rynek 2, Brody,
- dyżuru projektanta, który odbędzie się w dniu 12 czerwca 2026 r., w godzinach od 15:00 do 17:30, w Sali Urzędu Stanu Cywilnego Urzędu Miejskiego Brody, Rynek 2, Brody.

Dodatkowo urbanista w dniu 18 czerwca 2026 r., będzie pełnił dyżury telefoniczne w godz. 9.00 – 10.00 oraz 17.00 – 18.00, pod numerem telefonu 509 222 269.

Projekt planu ogólnego można przeglądać przy użyciu dedykowanego oprogramowania QGIS lub przy wykorzystaniu przeglądarki danych planistycznych, udostępnionej przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii pod https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/.

Równocześnie na podstawie art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.), zawiadamiam, iż w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektu planu ogólnego Gminy Brody, zgodnie z art. 46 pkt 1 ww. ustawy, istnieje możliwość zapoznania się z konsultowanym projektem planu ogólnego, opracowaną prognozą oddziaływania na środowisko, opracowaniem ekofizjograficznym, stanowiskami innych organów oraz możliwość składania uwag.

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. 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 uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Uwagi należy składać wyłącznie na formularzu, którego wzór wynika z Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. (Dz.U. z 2023 r., poz. 2509). zamieszczonym pod adresem: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego. Formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego udostępniono również w Biuletynie Informacji Publicznej i na stronie internetowej Gminy Brody: www.brody.pl

Formularz pisma znajduje się również w Urzędzie Miejskim Brody, Rynek 2, Brody, pok. 5.
W przypadku poczty elektronicznej - uwagi należy kierować na adres: gmina@brody.pl
W przypadku doręczeń elektronicznych - uwagi należy kierować na adres eDoręczenia:
AE:PL-59150-59158-DBAUV-29

Uwagi w formie papierowej należy wnieść:
- osobiście w Urzędzie Miejskim Brody, Rynek 2, 68-343 Brody (Dziennik Podawczy - pok. nr 6)
- drogą pocztową na adres: Urząd Miejski Brody, Rynek 2, 68-343 Brody.

Wzór formularza – Pismo dotyczące aktu planowania przestrzennego: https://bip.brody.pl/87/4022/Wzor_formularz_pisma_dot__aktu_planowania_przestrzennego/

UWAGA: Liczy się data wpływu uwagi do tut. Urzędu, a uwagi niespełniające powyżej wskazanych warunków pozostawi się bez rozpatrzenia.

Burmistrz Brodów

Ebola rozprzestrzenia się bez kontroli od stycznia, kiedy zidentyfikowano pacjenta zero

Kazimierz Sikorski
DR Konga

Śmiertelny wirus Bundibugyo ebola rozprzestrzeniał się bez żadnej kontroli w Demokratycznej Republice Konga od stycznia, a w tym czasie tysiące osób mogły zostać narażone na zakażenie.

FOT. X

WHO ogłosiła epidemię w DR Konga i Ugandzie

Jednak z nieznanych przyczyn władze medyczne ukrywały tę informację przed światem aż do teraz. Lokalni lekarze przyznali, że ognisko choroby miało źródło u pacjenta leczonego w szpitalu w wiosce Rwampara we wschodniej części Demokratycznej Republiki Konga.

Lokalni lekarze twierdzą, że pacjent zero przybył do szpitala pod koniec stycznia i zmarł w lutym. „The Telegraph" donosi, że pacjent zaraził następnie ośmiu pracowników służby zdrowia, zanim zmarł.

Jeśli informacje od lokalnych pracowników służby zdrowia zostaną zweryfikowane, będzie to oznaczać, że wirus krąży bez ograniczeń od miesięcy.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) początkowo uznała, że przypadek zero dotyczył pracownika służby zdrowia z Bunii w Demokratycznej Republice Konga, u którego 25 kwietnia wystąpiły objawy eboli; mężczyzna zmarł.

Rachel Howard, starsza doradczyni techniczna ds. zdrowia w sytuacjach kryzysowych w IRC (Internet Relay Chat) mówi, że prawdziwa skala epidemii eboli jest prawdopodobnie poważniejsza niż sugerują oficjalne dane. - Kiedy czterech na pięć kontaktów nie udaje się namierzyć, trudno jest powstrzymać epidemię, a nawet zrozumieć jej prawdziwą skalę. Jesteśmy zaniepokojeni rozprzestrzenianiem się wirusa na inne kraje, takie jak Burundi czy Sudan Południowy - dodała.

Gdyby epidemia zaczęła się już w styczniu, oznaczłoby to, że wiele tysięcy osób mogłoby zostać narażonych na wirusa Bundibugyo ebola, który jest niezwykle trudny do opanowania i na który nie ma żadnych zatwierdzonych szczepionek ani metod leczenia.

Tylko 20 procent osób, o których wiadomo, że miały bliski kontakt z chorymi na ebolę w Demokratycznej Republice Konga od oficjalnej daty wybuchu epidemii w kwietniu, udało się namierzyć.

- Do 30 maja w Demokratycznej Republice Konga i Ugandzie odnotowano 1077 podejrzewanych infekcji oraz 246 prawdopodobnych zgonów - poinformował dr Jean Kaseya, szef Afrykańskich Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom, w wywiadzie opublikowanym w dzienniku „Financial Times".

eprasa.pl 1c81f22fc1

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Interaktywna mapa kleszczy

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym" zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich, ogrodach, a nawet na placach zabaw. Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy – to praktyczne narzędzie, które pomoże ci zadbać o bezpieczeństwo podczas letnich aktywności na świeżym powietrzu.

ZA TYDZIEŃ:

- Jak się przygotować do oddania krwi? Co jeść, a czego unikać?
- Najlepsze sanatoria w Polsce na schorzenia kręgosłupa. Wyjedziesz jak nowo narodzony

FOT. GETTY IMAGES

Chcesz żyć dłużej? Zaskakujące korzyści z jazdy na rowerze

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeżdżąc na rowerze, możesz nie tylko wszędzie szybciej dotrzeć, ale też wspomóc odchudzanie, pracę serca i płuc, a nawet przedłużyć swoje życie.

FOT. 123RF.COM

Jazda na rowerze to przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów

Jazda na rowerze daje wiele korzyści zdrowotnych. To przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów.

Korzyści z jazdy na rowerze:

- Pomaga w odchudzaniu – jeśli chcesz schudnąć, musisz zmniejszyć wartość kaloryczną posiłków oraz zużywać tyle samo lub więcej energii przez nie dostarczanej. Redukcja tkanki tłuszczowej następuje przy deficycie kalorycznym. Godzina jazdy na rowerze pozwala spalić ok. 500 kalorii. Przy przeciętnym zapotrzebowaniu kalorycznym dla dorosłej osoby wynoszącym ok. 2-2,5 tys. kcal dziennie już 2 godziny jazdy na rowerze pozwalają spalić połowę kalorii. Regularna jazda na rowerze pozwala zrzucić zbędne kilogramy i zadbać o sylwetkę.
- Dba o płuca – zwiększony wysiłek fizyczny sprawia, że organizm potrzebuje więcej tlenu. Dlatego zarówno w czasie jazdy na rowerze, jak i każdej innej aktywności oddychamy częściej i głębiej. Dzięki temu zwiększa się wydolność płuc. Wystarczy regularna jazda na rowerze przez ok. 175-250 minut (3-4 godziny) tygodniowo, aby zwiększyć pojemność płuc i wydolność oddechową. Tym samym zwiększa się wydolność całego organizmu, bo dobrze dotlenione komórki to lepsze krążenie krwi, sprawniejsza praca serca i mózgu oraz lepsze samopoczucie.
- Nie obciąża stawów – jazda na rowerze to umiarkowana dawka ruchu, która nie obciąża stawów w tak dużym stopniu jak chociażby bieganie czy fitness. Przejażdżka rowerowa zmniejsza ryzyko urazów mięśniowo-szkieletowych. Dzięki temu rower jest wskazany dla kobiet w ciąży i osób w każdym wieku, również seniorów zmagających się z chorobami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) czy dna moczanowa.
- Wzmacnia odporność – jeżdżenie rowerem wzmacnia układ immunologiczny i chroni przed infekcjami górnych i dolnych dróg oddechowych, takimi jak przeziębienie, grypa, COVID-19 czy zapalenie oskrzeli. Osoby, które jeździły na rowerze przez 30 minut dziennie 5 dni w tygodniu, brały o połowę mniej dni chorobowych w pracy niż te, które nie ćwiczyły. Inne badanie wykazało, że dorośli rowerzyści w wieku 55-79 lat mieli więcej limfocytów T (komórek odpornościowych) niż osoby w tym samym wieku, które nie ćwiczyły. Wytwarzali je też na poziomie zbliżonym do 20-latków.
- Wysmukla sylwetkę, rzeźbi mięśnie – jazda na rowerze sprawia, że silnie pracują mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha, a także pleców. Dzięki temu jest to doskonały sposób na budowanie mięśni, a także poprawę siły dolnej części ciała. Przy tym nie dość, że nie obciąża stawów, to także wspomaga ich ruchomość. Dodatkowo jazda rowerem zapobiega bólom pleców, co obecnie jest powszechne ze względu na siedzący tryb życia. Warto więc codziennie lub chociaż co drugi dzień po pracy wybrać się na godzinną wycieczkę rowerową lub jeździć rowerem do pracy.

Godzina jazdy rowerem z prędkością ok. 20 km/h pozwala spalić ok. 500 kalorii. Oznacza to, że w ciągu godziny możesz spalić jeden posiłek

- Poprawia nastrój, zmniejsza stres – w czasie ćwiczeń takich jak jazda rowerem uwalniane są adrenalina i endorfiny. Adrenalina daje zastrzyk energii, a endorfiny nazywane są hormonami szczęścia, ponieważ działają na ośrodek odczuwania przyjemności w mózgu i dają poczucie radości i satysfakcji. Z badania przeprowadzonego w 2017 r. wynika, że osoby dojeżdżające do pracy rowerem miały niższy poziom stresu niż te, które jeździły samochodem czy komunikacją publiczną. Jazda na rowerze zwiększa również dotlenienie organizmu, w tym mózgu, dzięki czemu łatwiej tworzą się nowe połączenia nerwowe. To pozwala na zachowanie funkcji poznawczych, poprawia pamięć i koncentrację oraz znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju demencji.
- Chroni serce, obniża ciśnienie i przedłuża życie – jazda na rowerze poprawia wydolność nie tylko płuc, ale też serca i całego układu krążenia. W czasie jazdy układ sercowo-naczyniowy otrzymuje więcej tlenu, dzięki czemu skuteczniej wysyła go do pracujących mięśni, a mięśnie te efektywniej go wykorzystują. Badania z 2017 r. wykazały, że jazda na rowerze zmniejsza ryzyko chorób serca nawet o 50 proc.

Inne badanie z tego samego roku wykazało, że jazda na rowerze była związana z 52 proc. niższym ryzykiem śmierci z powodu chorób układu krążenia. Sprawniejszy przepływ krwi sprawia również, że dzięki jeździe na rowerze ciśnienie krwi się normuje, co zapobiega nadciśnieniu, a także zawałowi serca.

- Obniża poziom cholesterolu – jeżdżąc na rowerze obniżasz poziom cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejszasz ryzyko udaru i zawału serca. Badanie z 2019 roku wykazało, że regularna jazda na rowerze podwyższa poziom „dobrego" cholesterolu HDL, który m.in. wspomaga trawienie i produkcję witaminy D, a także obniża poziom „złego" cholesterolu LDL, który jest przyczyną miażdżycy i chorób układu krążenia. Badanie wykazało także, że jazda na rowerze obniża również poziom trójglicerydów.
- Ułatwia zasypianie – jazda na rowerze poprawia jakość snu. Wynika to z kilku czynników. Ćwiczenia powodują zmęczenie, a organizm musi się zregenerować w czasie snu. Jazda na rowerze obniża również poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, dzięki czemu łatwiej jest nam zasnąć. Natomiast witamina D, wytwarzana dzięki ekspozycji na światło słoneczne podczas jazdy na rowerze, jest niezbędna dla dobrego samopoczucia i snu.

eprasa.pl 1c81f22fc1

Gazeta Lubuska
Środa–czwartek, 3–4.06.2026

Polacy odstają od Europy długością życia. Winny jest nasz styl życia

oprac. Mateusz Zelek
mateusz.zelek@polskapress.pl

Polscy mężczyźni wciąż żyją wyraźnie krócej niż kobiety i gorzej wypadają na tle europejskich statystyk długości życia. Zdaniem ekspertów główną przyczyną pozostaje nie genetyka, lecz styl życia.

Polscy mężczyźni nadal żyją wyraźnie krócej niż kobiety i pozostają poniżej europejskiej średniej długości życia. Zdaniem specjalistów głównym problemem nie są czynniki genetyczne, lecz styl życia, który wciąż znacząco odbiega od zdrowotnych rekomendacji.

Prof. Bolesław Samoliński zwraca uwagę, że kluczowe znaczenie mają przede wszystkim nieprawidłowa dieta, narastający problem otyłości oraz brak regularnej aktywności fizycznej. Jak podkreśla ekspert, to właśnie te czynniki odpowiadają za dużą część chorób przewlekłych prowadzących do przedwczesnych zgonów.

Według danych zdrowotnych Polacy coraz częściej zmagają się z nadwagą i otyłością, które zwiększają ryzyko cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia czy nowotworów. Szczególnie niepokojąca sytuacja dotyczy mężczyzn w średnim wieku, którzy rzadziej korzystają z badań profilaktycznych i później zgłaszają się do lekarza.

Styl życia głównym zagrożeniem dla zdrowia

Eksperci podkreślają, że problemem pozostaje także niska aktywność fizyczna. Wielu Polaków prowadzi siedzący tryb życia, a regularny ruch ogranicza się do minimum. Tymczasem nawet umiarkowana aktywność wykonywana kilka razy w tygodniu może znacząco zmniejszyć ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych.

Znaczenie ma również sposób odżywiania. Dieta bogata w wysoko przetworzoną żywność, cukier i tłuszcze nasycone sprzyja rozwojowi chorób metabolicznych. Specjaliści od lat apelują o większe spożycie warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych oraz ograniczenie alkoholu i papierosów.

Prof. Samoliński zaznacza, że poprawa sytuacji wymaga nie tylko indywidualnych zmian nawyków, ale także działań systemowych. Chodzi m.in. o skuteczniejszą edukację zdrowotną, promocję aktywności fizycznej oraz lepszy dostęp do profilaktyki.

Polska nadal poniżej europejskiej średniej

Różnice w długości życia między kobietami a mężczyznami należą w Polsce do najwyższych w Europie. Mężczyźni żyją średnio o kilka lat krócej niż kobiety, a jednocześnie krócej niż przeciętny mieszkaniec Europy Zachodniej.

Eksperci podkreślają, że pandemia COVID-19 dodatkowo pogorszyła sytuację zdrowotną społeczeństwa, zwiększając liczbę chorób przewlekłych i pogłębiając problemy związane z profilaktyką. Wiele osób ograniczyło aktywność fizyczną, a część pacjentów zbyt późno wróciła do regularnych badań.

Zdaniem specjalistów poprawa statystyk długości życia będzie możliwa tylko wtedy, gdy zdrowy styl życia stanie się elementem codzienności, a profilaktyka zostanie potraktowana jako jeden z priorytetów zdrowia publicznego.

Z czym Polacy mają największy problem?

W ostatnich latach szczególnie szybko rośnie problem nadwagi i otyłości. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Światowej Organizacji Zdrowia ponad połowa dorosłych Polaków ma nadmierną masę ciała. Coraz częściej dotyczy to również dzieci i młodzieży, co oznacza ryzyko dalszego wzrostu liczby chorób cywilizacyjnych w kolejnych dekadach.

Eksperci zwracają uwagę, że polscy mężczyźni znacznie rzadziej niż kobiety korzystają z badań profilaktycznych. Wielu pacjentów zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest już zaawansowana. Problem dotyczy szczególnie profilaktyki chorób serca, cukrzycy oraz badań onkologicznych.

Istotnym czynnikiem pozostaje także sytuacja psychiczna mężczyzn. Psychologowie i lekarze alarmują, że w Polsce nadal istnieje silny kult „nieokazywania słabości", przez co część mężczyzn unika konsultacji lekarskich i ignoruje pierwsze objawy problemów zdrowotnych. Dotyczy to również zdrowia psychicznego, co przekłada się m.in. na wysoki wskaźnik samobójstw wśród mężczyzn.

Ministerstwo Zdrowia oraz instytucje publiczne od kilku lat próbują zwiększać znaczenie profilaktyki poprzez programy badań przesiewowych i kampanie edukacyjne. Coraz większy nacisk kładzie się również na promocję aktywności fizycznej i zdrowego żywienia. Eksperci podkreślają jednak, że poprawa wskaźników zdrowotnych wymaga długoterminowych działań i zmiany codziennych nawyków całego społeczeństwa. PAP

W czasie upałów oczom grożą infekcje, obrzęki, wysuszenie. Sprawdź, jak je chronić

FOT. 1GETTY IMAGES, FOTO. ILUSTRACYJNA

Obrzęk, infekcja, suchość oczu mogą zrujnować ci urlop. Sprawdź, jak zadbać o oczy w porze upałów. Proste domowe sposoby mogą uratować ci wzrok wiosną i latem

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Przyjemne ciepło niedługo ma się zmienić w prawdziwą falę upałów. Niestety, wysoka temperatura ma zgubny wpływ na nasze oczy. Okulista udziela wskazówek, jak je chronić.

Ledwo zrobiło się ciepło, a już wiele osób ma podrażnione oczy. Kiedy temperatura wzrasta, nasze gałki oczne mogą ucierpieć, co szczególnie denerwuje w porze urlopów i wakacji, kiedy chcemy korzystać z pogody bez martwienia się o wzrok.

– Pogoda i temperatura mogą znacząco wpływać na stan naszych oczu – mówi dr Marcin Jezierski, okulista enel med. – Silne słońce oraz promieniowanie UV powodują podrażnienia i zmęczenie wzroku, a wiatr, mróz czy suche powietrze powodują podrażnienie powierzchni oczu i nasilają łzawienie.

Pora letnich upałów to czas szczególnie trudny dla naszych gałek ocznych. Wiele osób może mieć wtedy problemy z nawilżeniem oczu:

– Suche powietrze i upał mogą negatywnie wpływać na narząd wzroku, ponieważ przyspieszają parowanie filmu łzowego chroniącego powierzchnię oka – tłumaczy dr Jezierski. – W efekcie pojawia się suchość, pieczenie, zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami oraz zmęczenie wzroku. Lekarz dodaje, że problem suchości oczu nasila się w klimatyzowanych pomieszczeniach i w przypadku wielogodzinnej pracy przy komputerze, zwłaszcza jeśli zapomnimy o regularnym nawadnianiu się.

– Szczególnie narażeni są seniorzy oraz osoby cierpiące na zespół suchego oka – mówi okulista.

Temperatura wpływa na zdrowie oczu wszystkich członków rodziny, do niemowląt po seniorów, choć na różne grupy wiekowe działa inaczej. Jak tłumaczy dr Jezierski:

- Małe dzieci są szczególnie wrażliwe na promieniowanie słoneczne i alergeny, ponieważ ich aparat ochronny oczu nie jest jeszcze w pełni rozwinięty.
- U dorosłych częstym problemem jest suchość oczu związana z klimatyzacją, ogrzewaniem i długą pracą przy ekranach (czyli w porze upałów wpływ monitora na oczy będziecie odczuwać jeszcze mocniej)
- Seniorzy częściej odczuwają skutki zmian pogody z powodu naturalnego starzenia się narządu wzroku i mniejszej produkcji ochraniających go łez.

Na szczęście wpływ temperatury na oczy można ograniczyć, stosując się do kilku zdroworozsądkowych zasad. Ogólne zasady dbania o oczy wiosną i latem to:

- W ostrym słońcu używać okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV
- Zawsze dbać o nawodnienie organizmu
- Unikać długiego przebywania w skrajnych temperaturach

Dr Jezierski ma też poradę dla miłośników aktywnego wypoczynku:

– O tej porze roku zwykle zwiększa się nasza aktywność na zewnątrz – podczas uprawiania sportów, prac ogrodowych i plenerowych, warto chronić oczy przed urazami za pomocą dedykowanych okularów ochronnych.

Jeśli już wystąpią objawy podrażnienia oczu, jest kilka domowych sposobów na ich złagodzenie:

– W przypadku wystąpienia łagodnych podrażnień oczu pomocne będą domowe sposoby, takie jak nawilżanie preparatami sztucznych łez, dostępnymi w aptekach bez recepty czy chłodne okłady na powieki – mówi okulista. Lekarz podkreśla także znaczenie odpowiednio zbilansowanej diety. To, co jemy, ma istotny wpływ na stan naszych oczu niezależnie od pory roku, a latem odpowiednie posiłki mogą być naszą najskuteczniejsza bronią w walce z suchością i podrażnieniami.

– W jadłospisie warto uwzględnić marchew, szpinak, jarmuż, borówki, ryby i orzechy. Dodatkowym wsparciem mogą być suplementy diety zawierające luteinę, zeaksantynę, cynk oraz witaminy A, C i E, luteinę i kwasy omega-3 – wylicza dr Jezierski.

Słońce, wiatr i suche powietrze mogą mieć szczególnie nieprzyjemny wpływ na osoby noszące soczewki kontaktowe.

– Soczewki kontaktowe mogą nasilać uczucie suchości, pieczenia i podrażnienia, zwłaszcza podczas upałów. Dodatkowym zagrożeniem jest ryzyko infekcji oczu wynikające z niewłaściwego użytkowania i przechowywania soczewek – przestrzega dr Jezierski.

WARTO WIEDZIEĆ

Pyłki wrogiem oczu

Pyłki traw, drzew i chwastów mogą wpływać na kondycję oczu, szczególnie u osób ze skłonnościami do odczynów alergicznych. Kontakt z nimi często powoduje zaczerwienienie, swędzenie, pieczenie, łzawienie i obrzęk powiek, a nawet rozwój poważnych stanów zapalnych skutkujących upośledzeniem widzenia. Ochrona oczu przed pyłkami to: ● noszenie okularów przeciwsłonecznych ● unikanie spacerów w porze intensywnego pylenia ● zamykanie okien w porze pylenia ● zamykanie okien w czasie jazdy samochodem ● stosowanie kropli nawilżających do oczu, które wypłuczą alergeny ● unikanie pocierania oczu rękami.

eprasa.pl 1c81f22fc1

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SURICA

Co to jest surica?

Surica (spotykana także jako surika, surja lub suritsa) to tradycyjny napój fermentowany przygotowywany z dziko rosnących roślin – ziół, kwiatów, liści i owoców – zalanych wodą z dodatkiem miodu. Dawniej był to napój sezonowy – przyrządzany latem z tego, co aktualnie rosło na łąkach i w lasach. Nazwa bywa łączona z motywem słońca (surja), co nie jest przypadkowe – tradycyjnie słój z napojem wystawia się właśnie na światło słoneczne, gdzie zachodzi naturalna fermentacja. Współcześnie surica wraca do łask jako „słowiańska lemoniada" lub naturalny odpowiednik kombuchy.

Jakie są właściwości zdrowotne suricy?

Choć wokół suricy narosło sporo mitów, jej realne właściwości wynikają głównie ze składu i procesu fermentacji:

● Wsparcie dla jelit – fermentacja sprzyja powstawaniu korzystnych mikroorganizmów (probiotyków).

● Źródło witamin i minerałów – zależne od użytych roślin (np. pokrzywa, owoce leśne).

● Działanie kojące i przeciwzapalne – dzięki obecności ziół takich jak melisa, rumianek czy mięta.

● Nawodnienie i lekkie działanie elektrolitowe – szczególnie w upalne dni.

Warto jednak podkreślić, że podobnie jak kombucha, nie jest to cudowny eliksir, a raczej zdrowy napój roślinny o potencjalnie korzystnym działaniu wspierającym organizm, a zwłaszcza nasze jelita.

Jakie składniki są potrzebne na suricę?

Podstawa suricy to trzy elementy: ● miód (naturalny, niepasteryzowany); ● woda; ● mieszanka roślin.

Można dodać

- liście: maliny, porzeczki, poziomki, pokrzywa;
- kwiaty: bez czarny, lipa, róża, lawenda, rumianek;
- zioła: mięta, melisa, tymianek, szałwia;
- owoce: maliny, jeżyny, truskawki, jabłka.

● Zasady zbioru:

zbieraj rośliny z dala od dróg i oprysków;
wybieraj młode, zdrowe liście i świeże kwiaty;
nie używaj roślin, których nie jesteś pewna;
unikaj bardzo gorzkich ziół (np. piołun), które mogą zepsuć smak.

Surica – przepis

Składniki (na ok. 3 litry):

- garść mieszanki roślin (około 1/3 objętości słoja);
- 2-4 łyżki miodu (ok. 100-150 g);
- 2,5-3 l wody.

● Etap 1: przygotowanie surowców

- przejrzyj rośliny, usuń zabrudzenia i owady;
- ewentualnie delikatnie opłucz i osusz.

● Etap 2: maceracja wstępna

- włóż rośliny do dużego szklanego słoja (do 1/3 wysokości);
- lekko je ugnieć dłonią lub łyżką – to uruchamia maceracje, czyli uwalnianie soków i aromatów.

● Etap 3: zalanie i aktywacja

dodaj miód;
- zalej letnią (nie gorącą!) wodą;
- dokładnie wymieszaj.

● Etap 4: fermentacja słoneczna

- przykryj słój gazą lub lnianą ściereczką;
- odstaw w ciepłe, jasne miejsce (np. parapet, balkon);
- pozostaw na ok. 3 dni.

● Etap 5: kontrola i mieszanie

- raz dziennie zamieszaj i dociśnij rośliny;
- obserwuj: mogą pojawić się bąbelki – to znak fermentacji.

● Etap 6: przecedzenie

- po 2-4 dniach przecedź napój przez sitko lub gazę;
- przelej do butelek i przechowuj w lodówce.

Pij na bieżąco, suricę można przechowywać w lodówce maksymalnie trzy dni.

Co może pójść nie tak?

Maceracja i fermentacja to nie tylko trudne słowa i nic dziwnego, że przeprowadzenie tych procesów może nieco odstraszać od zrobienia własnej słowiańskiej lemoniady. Tak naprawdę nie jest to trudne, trzeba tylko wiedzieć, na co zwrócić uwagę:

Dobra do picia surica:

● ma świeży, ziołowo-owocowy zapach;
● jest lekko musująca;
● ma przyjemnie kwaśnawy smak.

Sygnały ostrzegawcze:

● ostry, gnijący zapach;
● pleśń (biały, zielony nalot);
● śluzowata konsystencja.

Jeśli zauważysz te objawy, wylej napój i bezwzględnie go nie pij! Następnym razem zwróć uwagę na najczęstsze błędy popełniane w przygotowaniu suricy:

● brak czystości (brudny słój);
● zbyt wysoka temperatura (napój „przekisi się");
● za dużo miodu (hamuje fermentację lub daje zbyt intensywny smak);
● użycie niewłaściwych roślin.

Wysyp cenionego grzyba w lasach

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

Łuskwiak zmienny coraz śmielej daje o sobie znać w polskich lasach. Grzybiarze z różnych regionów już chwalą się w sieci pierwszymi tegorocznymi okazami.

Mimo że wiele osób wciąż podchodzi do niego z dystansem, bardziej wprawieni zbieracze przekonują, że to prawdziwy rarytas.

FOT. GETTY IMAGES

Łuskwiak zmienny to grzyb, który występuje w maju w polskich lasach. Mimo że wiele osób wciąż podchodzi do niego z dystansem, bardziej wprawieni zbieracze przekonują, że to prawdziwy rarytas

Wysyp łuskwiaka zmiennego w polskich lasach. Jak wygląda ten grzyb?

W ostatnich dniach media społecznościowe zalewają zdjęcia i wpisy dotyczące łuskwiaka zmiennego.

Grzybiarze publikują relacje z pierwszych tegorocznych znalezisk, m.in. z powiatów chrzanowskiego czy krakowskiego.

Łuskwiak zmienny występuje przede wszystkim w lasach liściastych i mieszanych, gdzie zasiedla pniaki, opadłe gałęzie oraz podstawy drzew. Szczególnie często pojawia się w sąsiedztwie olszy, grabu, wierzby i dębu. Można go spotkać od maja do listopada.

Jak wygląda? Kapelusz łuskwiaka zmiennego dorasta zwykle do około 7 cm średnicy. Jego powierzchnia jest gładka, pozbawiona włókien i sprawia wrażenie lekko śliskiej lub tłustawej.

U młodych grzybów ma on wyraźnie wypukły kształt, ale wraz z dojrzewaniem stopniowo się rozkłada, pozostawiając charakterystyczne niewielkie uwypuklenie w centralnej części.

Powierzchnia kapelusza jest gładka i lekko błyszcząca, szczególnie po deszczu, kiedy nabiera ciemnobrązowych, cynamonowych tonów. W czasie suchej pogody kolor wyraźnie blednie i przechodzi w odcienie miodowe lub żółtobrązowe. Młode egzemplarze często mają przy brzegach drobne brunatne łuseczki.

Spód kapelusza tworzą liczne, ciasno ułożone blaszki o barwie od jasnego brązu po rdzawo-cynamonową. Mogą delikatnie schodzić na trzon lub być do niego przyrośnięte.

Trzon łuskwiaka jest smukły, osiąga zwykle od 5 do 10 cm długości. Wewnątrz pozostaje pusty, ale jednocześnie dość sztywny i włóknisty. Jego górna część jest jaśniejsza i gładsza, natomiast dolna staje się ciemniejsza, miejscami niemal czarnobrązowa.

Z tym śmiertelnie niebezpiecznym grzybem możesz go pomylić

Łuskwiak zmienny bywa mylony ze śmiertelnie niebezpieczną hełmówką obrzeżoną (Galerina marginata).

To bardzo ryzykowna pomyłka – hełmówka zawiera amatoksyny, czyli te same silne trucizny co muchomor sromotnikowy. Substancje te uszkadzają wątrobę i nerki, a ich spożycie może zakończyć się tragicznie.

Kapelusz hełmówki osiąga zazwyczaj od 1,5 do 5 cm średnicy i wykazuje wyraźną zmianę barwy zależnie od poziomu wilgoci. Po opadach staje się ciemnobrązowy, natomiast podczas suchej pogody przybiera jaśniejszy, żółtawy kolor. Na trzonie widoczny jest cienki, szybko zanikający pierścień, który u starszych owocników często bywa już niewidoczny. Poniżej tej strefy trzon pokrywają podłużne włókna, a nie łuski. Charakterystyczną cechą grzyba jest także jego zapach. Mączny, niekiedy z delikatną nutą rzodkiewki.

To niejedyny gatunek, z którym można go pomylić podczas zbierania grzybów. Bardzo podobnie wygląda także łysiczka trująca.

Warto zwrócić uwagę także na blaszki. U młodych owocników mają wyraźny siarkowo-żółty kolor, jednak z czasem ciemnieją i przybierają zielonkawy, brudnooliwkowy odcień. To właśnie ta zmiana barwy często pomaga w prawidłowym rozpoznaniu grzyba i uniknięciu niebezpiecznej pomyłki.

Łuskwiak zmienny w kuchni. Jak go przyrządzić?

Łuskwiak zmienny to całkiem wszechstronny grzyb, który najlepiej sprawdza się w prostych, klasycznych daniach. Oto, jak można go wykorzystać:

● do smażenia na maśle lub oleju – z czosnkiem, cebulą, ziołami
● do jajecznicy i omletów – jako aromatyczny dodatek
● do makaronów – szczególnie w sosach śmietanowych
● do dań z ziemniakami
● do zup grzybowych – solo lub mieszany z innymi gatunkami
● do sosów – klasyczny sos grzybowy do mięsa lub kaszy
● do kaszy i ryżu – np. w formie prostego „risotta"
● jako farsz – do pierogów, krokietów, pasztecików
● na pizzę lub do zapiekanek – po wcześniejszym podsmażeniu.

WAŻNE

Jak przyrządzić łuskwiaka zmiennego?
Łuskwiaka oczyścić, pokroić i podsmażyć na maśle z drobno posiekaną cebulką i ząbkiem czosnku. Gdy odparuje woda, wlać śmietankę i dusić kilka minut, aż sos zgęstnieje. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać z ugotowanym penne i posypać świeżą pietruszką.
Można go również ususzyć i wykorzystać później do zup, sosów pasztecików czy zapiekanek.
Łuszczak nie nadaje się natomiast do marynowania w occie.
Uwaga! Do jedzenia nadają się wyłącznie kapelusze, ponieważ trzony są najzwyczajniej w świecie łykowate i niezbyt niesmaczne.

eprasa.pl 1c81f22fc1

Gazeta Lubuska
Środa–czwartek, 3–4.06.2026

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Trochę makijażu, trochę koloru i dużo dobrej energii

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Nie bez powodu kobiety mówią, że wizyta u stylistki paznokci czy makijażystki to ich chwila dla siebie. Mogą oderwać się od obowiązków i zadbać nie tylko o wygląd, ale też dobre samopoczucie.

Makijaż i stylizacja paznokci to jedne z tych dziedzin branży beauty, które kojarzą się z kreatywnością, estetyką i wydobywaniem atutów urody. Łączy je precyzja, dbałość o detale oraz umiejętność sprawienia, że ktoś zyskuje większą pewność siebie, bo przecież piękny makijaż potrafi zdziałać cuda, a zadbane ręce to wizytówka.

Dla nas efekt końcowy to po prostu zachwycające oko i podkreślone kości policzkowe lub starannie wykonany manicure, ale za tymi realizacjami stoją godziny ćwiczeń, nieustannego śledzenia trendów, wielu szkoleń i doskonalenia warsztatu. Zarówno make-up artyści, jak i stylistki paznokci działają w branży, która nieustannie się zmienia i wymaga ciągłego rozwoju. Nowe techniki, produkty, inspiracje i oczekiwania klientek sprawiają, że nauka właściwie nigdy się nie kończy. Dodatkowo są to zawody nie tylko związane z estetyką, ale bardzo często również z pracą opartą na relacjach. Wspólne przygotowania do ślubu, ważnej uroczystości, sesji zdjęciowej czy po prostu spotkania odbywające się regularnie co kilka tygodni sprawiają, że między klientkami a specjalistkami rodzi się więź. Kto chodzi „na paznokcie", doskonale wie, że z biegiem wizyt rozmowy coraz rzadziej dotyczą wyłącznie koloru lakieru, a pojawiają się historie z życia i prywatne sprawy. Można się pośmiać, oderwać od codzienności. Nie bez powodu wiele kobiet traktuje wizytę u stylistki paznokci czy makijażystki jako chwilę tylko dla siebie. Właśnie dlatego w tej branży tak ważne są nie tylko talent i umiejętności techniczne, ale także otwartość, empatia i umiejętność budowania atmosfery, co również bardzo doceniamy w akcji Mistrzowie Urody. - Za nami miesiąc głosowania i dziś kolejna prezentacja osób, które tworzą nie tylko dzieła z branży beauty, ale także miejsca pełne dobrej energii i wyjątkowych doświadczeń. Jesteśmy ciekawi, jak wyglądają kulisy ich pracy, dlatego tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii Make-up Artist Roku oraz Stylistka Paznokci Roku, by opowiedzieli nam więcej o sobie - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Kolory, pędzle i kobiece historie potrafią być fascynujące!

Więcej na gazetalubuska.pl/uroda

Agata Skurzyńska, Agnes makeup, Lubsko

Kategoria: Make-up Artist Roku

Zaczęło się dość spontanicznie. Zawsze lubiła pracę z ludźmi i od początku fascynowało Ją podkreślanie ich naturalnego piękna. Makijaż szybko stał się dla Niej czymś więcej niż pasją, stał się sposobem na wyrażanie siebie i jednocześnie pracą, w której czuje się najlepiej. Z czasem zaczęła się szkolić, rozwijać i budować własny styl, aż w końcu stał się on codziennością. Dziś nie wyobraża sobie innej drogi, bo w tej pracy łączy kreatywność z kontaktem z ludźmi, co daje ogromną satysfakcję. - W mojej pracy najbardziej lubię kontakt z ludźmi i moment, w którym klientka patrzy w lustro i widzi siebie w najlepszej wersji. Ogromną satysfakcję daje mi to, że mogę podkreślać naturalne piękno i wpływać na to, jak ktoś czuje się w tak ważnych chwilach - mówi. To właśnie te reakcje sprawiają, że wciąż chce się rozwijać, bo makijaż cały czas się zmienia, inspiruje i daje nieskończenie wiele możliwości. Każda klientka i każda sytuacja uczą Ją czegoś nowego i motywują, żeby iść dalej. - Relacje i zaufanie w mojej pracy są absolutnie kluczowe. Klientki powierzają mi swój wygląd w bardzo ważnych momentach życia, dlatego muszą czuć się bezpiecznie i komfortowo - dodaje.

Aleksandra Jeton, Aleksandra Jeton Make-up&lashes, Kargowa

Kategoria: Make-up Artist Roku

Wybrała ten zawód, bo zauważyła, jak ogromny wpływ na samopoczucie i pewność siebie może mieć pielęgnacja oraz dbanie o siebie. Z czasem zaczęła zgłębiać wiedzę o kosmetykach, pielęgnacji i trendach, a później pojawiła się chęć pracy z ludźmi i pomagania im w wydobywaniu ich naturalnego piękna. - Najbardziej w swojej pracy lubię kontakt z ludźmi i możliwość realnego wpływu na ich samopoczucie oraz pewność siebie. Branża beauty daje ogromną satysfakcję, ponieważ często nawet drobna zmiana potrafi sprawić, że ktoś wychodzi z uśmiechem i czuje się lepiej we własnej skórze. To, co motywuje mnie do ciągłego rozwoju, to przede wszystkim dynamiczność tej branży, nowe technologie, trendy, produkty i techniki pojawiają się cały czas, więc zawsze jest przestrzeń do nauki i doskonalenia swoich umiejętności. Lubię się rozwijać, zdobywać nową wiedzę i podnosić standard swojej pracy, aby móc oferować klientom jak najlepsze efekty i doświadczenia - podkreśla. Relacje i zaufanie są dla Niej podstawą pracy w branży beauty. To nie jest tylko wykonywanie usługi, bardzo często to także rozmowa, wsparcie i budowanie atmosfery, w której klientka może poczuć się swobodnie i zaopiekowana.

Angelika Kogut, LUNEA Beauty Natalia Gumowska, Zielona Góra

Kategoria: Stylistka Paznokci Roku

- Już jako dziecko zawsze lubiłam tworzyć własne prace. Malowałam, pisałam wiersze, robiłam na szydełku, śpiewałam, a nawet własnoręcznie tworzyłam biżuterię. Do robienia paznokci i kosmetyki miałam dwa podejścia, jako nastolatka - wtedy nie wyszło, a później pomogło mi to przetrwać ciężki moment w życiu. Wówczas zaczęło mnie to pochłaniać coraz bardziej aż swoimi pomysłami i pracowitością zdobyłam niezłą gamę klientów - wyznaje. Lubi pracę z ludźmi oraz ich uśmiech, sprawia Jej to ogromną satysfakcję, gdy klienci wychodzą zadowoleni. Często stawiają Ją w sytuacji, gdy ufają Jej na tyle, że namawiają stylistkę do poszerzenia zakresu usług, bo nie są w stanie zaufać nikomu innemu. Podkreśla, że Jej klientki są z Nią bardzo blisko. - Zdumiewa ich zawsze, że potrafię pamiętać każdą ich historię i bez problemu wracamy po kilku tygodniach do tematu. Dodatkowo wiedzą, że rozwijamy systematycznie nasze social media, w których udostępniamy dużo treści, jakie mają miejsce w salonie, do tego duża dawka humoru i wiele osób dzięki temu wybiera nasz salon, bo doceniają atmosferę, jaka u nas panuje - zaznacza pani Angelika.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU
1. **Ewa Czarnodolska,** Ewa Czarnodolska Fryzjerka Mobilna, Krzeszyce
2. **Oliwia Kisiel,** Salon Fryzjerski Anna Hadryś-Farat Centrum Szkoleniowe, Międzyrzecz
3. **Anna Wawrzyniak,** Studio Fryzjerskie Sensuelle, Słubice

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

KOSMETYCZKA ROKU
1. **Joanna Oszmiańczuk,** OdNowa Studio Urody, Żary
2. **Magdalena Szmyt,** Salon Hollywood, Międzyrzecz
3. **Julia Tomala,** HouseofBeauty, Kostrzyn nad Odrą

MAKE-UP ARTIST ROKU
1. **Agata Skurzyńska,** Agnes makeup, Lubsko
2. **Karolina Sudnik,** Karola Maluje Nails & Beauty, Bobrowice
3. **Aleksandra Jeton,** Aleksandra Jeton Make-up&lashes, Kargowa

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU
1. **Kateryna Izhova,** Beauty Mood, Międzyrzecz
2. **Angelika Kogut,** LUNEA Beauty Natalia Gumowska, Zielona Góra
3. **Barbara Strzelczyk,** Salon Lejdis, Zielona Góra

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU
1. **Małgorzata Trzcińska,** MT stylizacja Rzęs, Jasień
2. **Alina Ustrzycka,** Beauty Studio Stylizacji Rzęs Alina, Kostrzyn nad Odrą
3. **Emilia Stępień,** LUNEA Beauty Natalia Gumowska, Zielona Góra

LINERGISTKA ROKU
1. **Karina Gurynowicz,** Karina Gurynowicz Studio, Zielona Góra
2. **Kinga Czerny,** kingaczerny_pum, Zielona Góra
3. **Marlena Sabaj,** MS Studio, Gorzów Wielkopolski

PODOLOG ROKU
1. **Marzena Oniszczuk,** Atelier Urody, Międzyrzecz
2. **Elżbieta Senkowska-Stryjek,** Podomed estetic, Krosno Odrzańskie
3. **Kamila Gudzowska,** Gabinet Podologiczny Kamila Gudzowska, Gubin

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU
1. **Kamil Ograbek,** Bad Dogzz Studio Tattoo, Strzelce Krajeńskie
2. **Daria Legezińska Ptaszyńska,** Modne Dziarki, Nowa Sól
3. **Sabina Jaskulska,** Studio23, Nowa Sól

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

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

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU
1. **Anna Dudek,** Yogini Studio, Zielona Góra
2. **Daria Kozera,** Home Yoga Studio Daria Kozera, Zielona Góra
3. **Anna Bućko,** FitLab Diet&FitCenter, Świebodzin

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

SALON FRYZJERSKI ROKU
1. **Studio Fryzjerskie Sensuelle,** Słubice, pl. Przyjaźni 10/2
2. **HairCut Salon by Adrianna,** Gubin, Obrońców Pokoju 21/17
3. **Fryzjerstwo Joanna Gnyszka,** Sulechów, Syzyfowa 2

STUDIO URODY ROKU
1. **Lunea Beauty,** Zielona Góra, Kopernika 9
2. **HouseofBeauty,** Kostrzyn nad Odrą, Strzelecka 9-11
3. **Odnowa Studio Urody Joanna Oszmiańczuk,** Żary, Śródmiejska 21a

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem

eprasa.pl 1c81f22fc1

0011534752

„Bóg widzi śmierć inaczej niż my,
My widzimy ją jako ciemny mur,
Bóg – jako bramę”.

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 2 czerwca 2026 roku
odeszła od nas w wieku 85 lat
nasza kochana Mama, Babcia i Prababcia

ś†p

Helena Tomaszewska

Pogrzeb odbędzie się
w piątek, 5 czerwca 2026 roku o godz. 12.30
na Nowym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.

Pożegnanie w kaplicy o godz. 12.00.

Pogrążona w żałobie
rodzina.

0011534321

Z głębokim smutkiem i pękniętymi sercami żegnamy
naszego ukochanego Męża, Tatę, Dziadka,
Syna, Brata i Przyjaciela.

Odszedł od nas człowiek niezwykły,
który był dla nas wszystkich prawdziwą opoką, pozostawiając
po sobie pustkę, której nic nie zdoła wypełnić.

Dziękujemy Ci za każdą sekundę Twojego czasu,
za każdą pomocną dłoń, za miłość i za wsparcie.

Zawsze będziesz żył w naszych sercach
i najpiękniejszych wspomnieniach.

Mirosław Kłosiński

16.07.1959 - 23.05.2026

Ceremonia pożegnalna odbędzie się 11 czerwca 2026 r.
o godz. 12:00 na Starym Cmentarzu w Zielonej Górze.

Pogrążona w smutku
Rodzina

Największą troską i miłością zawsze otaczał swoją rodzinę.
Dlatego zamiast wieńców prosimy o dobrowolną wpłatę
na wsparcie leczenia rehabilitacyjnego jednej z jego
ukochanych wnuczek Apolonii, o której zdrowie tak bardzo
się troszczył. Dane do darowizny:
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”, Alior Bank 42 2490
0005 0000 4600 7549 3994, Tytuł: 34916 Kocięcka Apolonia
– darowizna na pomoc i ochronę zdrowia

0011534819

Z głębokim żalem, smutkiem i bólem zawiadamiamy,
że po odważnej i pełnej godności walce z chorobą
odszedł od nas
Ukochany Tatuś, Brat, Wujek i Przyjaciel

ś†p

Stanisław Owczarski

Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych.
Nie odchodzi ten, kto w sercach swoich bliskich mieszka.
Choć zgasł już płomień ziemskiego życia,
Jego światło zostanie z nami na zawsze.

Dziękujemy za każdy dzień, za każde słowo i gest.
Za miłość, której czas nie odbierze.

Spoczywaj w pokoju, Tatusiu

0011534785

Z głębokim żalem, ale i z szacunkiem
dla piękna przeżytego życia,
żegnamy dziś

Grzegorza Bienisiewicz

Jak pisał Stanisław Zieliński:

„Góry dają człowiekowi to, co ma w sobie najlepszego,
wyzwalają z niego to, co ma w sobie najpiękniejszego”.

Grzegorz wyruszył na swój ostatni szlak:
na przełęcz, z której widok sięga poza horyzont.

Pogrzeb odbędzie się w piątek, 5 czerwca 2026 roku
o godz. 14.10 na cmentarzu komunalnym w Jędrzychowie.
Pożegnanie w kaplicy o godz. 13.40.

Pogrążona w żałobie
rodzina

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

REKLAMA 0011533476

BURMISTRZ SULECHOWA

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399)

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego Sulechów, Plac Ratuszowy 6, zostały wywieszone **wykazy nieruchomości** stanowiących własność Gminy Sulechów **przeznaczonych do najmu, sprzedaży, dzierżawy i użyczenia**, położonych na terenie Gminy Sulechów.

DROBNE

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

ZIELONA GÓRA al. Niepodległości 25, tel. 510 026 518;
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl
GORZÓW WLKP. ul. Sikorskiego 111 (Park 111, II p.); tel. 510 026 986;
e-mail: bog.gazetalubuska@polskapress.pl
SŁUBICE ul. T. Kościuszki 6/1; tel. 95 75 80 760;
e-mail: bos@gazetalubuska.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

PRZYJMĘ do pracy na parkingu strzeżonym w Zielonej Górze- Pana na emeryturze, telefon 608 520 490

Turystyka

KRAJ - MORZE

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

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 0011533569

BURMISTRZ MIĘDZYRZECZA

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

informuje,

że do publicznej wiadomości podany został wykaz dotyczący:
- w sprawie przeznaczenia nieruchomości gruntowych do wydzierżawienia na okres 3 lat (Zarządzenie Nr 72/2026 oraz 73/2026 z dnia 29 maja 2026 roku)

Wykaz wywieszony jest na tablicy ogłoszeń od dnia 29 maja 2026 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu przy ul. Rynek 1 oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego www.bip.miedzyrzecz.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl

Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl

REKLAMA 0011530921

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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

eprasa.pl 1c81f22fc1

Panie Sławomirze Mentzenie, chciałbym powiedzieć, iż wniosek jest jeden. Jest pan niekulturalnym osłem

Mateusz Damięcki na Instagramie w odpowiedzi na nazwanie artystów przez lidera Konfederacji „nierobami” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Marcela Leszczak ma okrągłą głowę
Celebrytka udzieliła „Faktowi” wywiadu, w którym zdradziła, że jej syn poznał nową wybrankę Michała Koterskiego. Przy okazji wyjawiła, co usłyszała od małego Fryderyka. – On mi powiedział, że taty dziewczyna jest ładniejsza, bo jest miss! Zapytałam, czemu tak mówi, a on odpowiedział, że dlatego, że ja mam okrągłą głowę!

Maja Bohosiewicz wytrenowała pośladki
Influencerka wylewa siódme poty, by osiągnąć wymarzoną sylwetkę. W sobotę pochwaliła się w mediach społecznościowych metamorfozą swoich pośladków. Zamieściła zestawienie zdjęć „przed” i „po”. „Na początku powoli, a teraz ciężko mi myśleć o dobrym dniu bez treningu. Efekty widać szybko” – napisała.

Sandra Kubicka musiała oglądać mecz
Celebrytka w marcu sfinalizowała rozwód z Baronem, a już pod koniec maja potwierdziła, że jest zakochana i ma nowego partnera. Od tamtej pory zaczyna pokazywać jego „części”. Najpierw wrzuciła do internetu zdjęcie jego ręki splecionej z jej ręką. W sobotni wieczór też zobaczyliśmy rękę nowego obiektu westchnień Kubickiej, która podtrzymuje laptopa, na którym „idzie” transmisja meczu Paris St Germain – Arsenal. „Jak tam wasz wieczór, bo ja muszę oglądać Ligę Mistrzów” – podpisała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

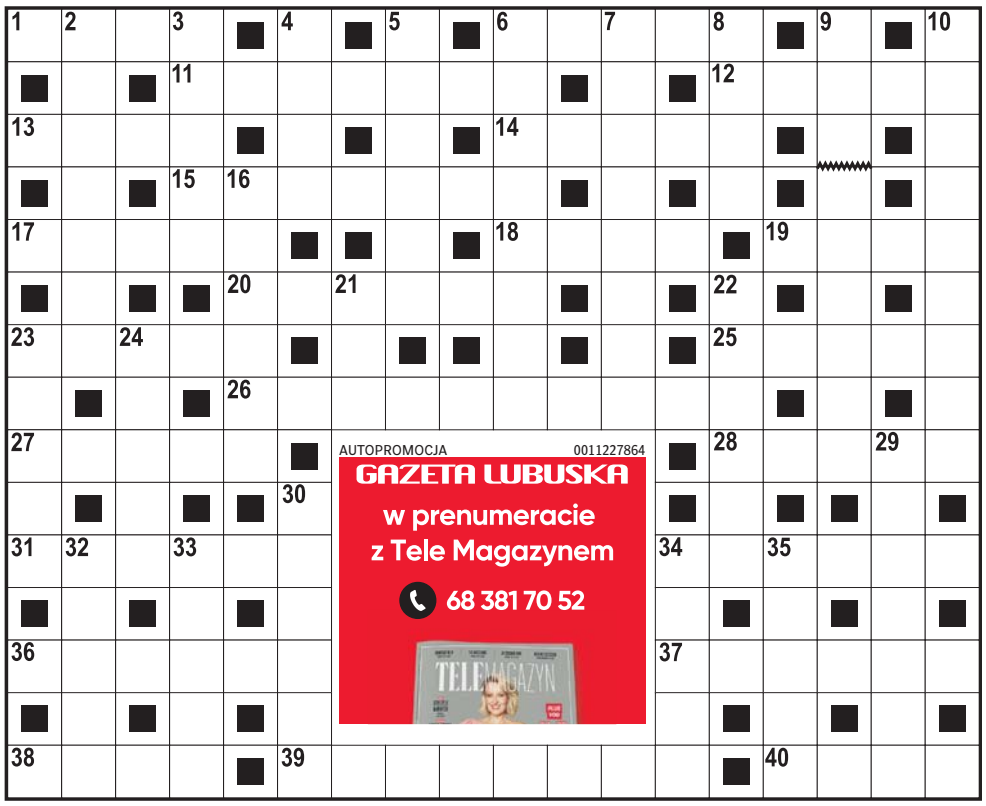
Kochaj albo rzuć
ŚRODA, Polsat, 20:35
Ostatnia część komediowej trylogii o rodzinach Pawlaków i Kargulów. Seniorzy obu rodów i ich wnuczka wyruszają do Chicago na zaproszenie Johna Pawlaka. Po przyjeździe okazuje się, że John nie żyje i goście z Polski samotnie muszą stawić czoła Ameryce i obcej kulturze.

Wałęsa. Człowiek z nadziei
ŚRODA, TVP 1, 23:10
Rok 1981. Lech Wałęsa, przywódca strajku w Stoczni Gdańskiej, jest już znanym na całym świecie przywódcą związku zawodowego NSZZ „Solidarność”. W jego mieszkaniu włoska dziennikarka, Oriana Fallaci, przeprowadza wywiad. Wałęsa wspomina swoje życie.

63. KFPP w Opolu
CZWARTEK, TVP 1, 20:00
Pierwszy dzień festiwalu. Koncert Debiutów to jedno z najważniejszych wydarzeń Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Od lat odkrywa nowe talenty, które w przyszłości stają się gwiazdami polskiej sceny muzycznej.

Plan B
CZWARTEK, TVN, 22:15
Kilka dni przed walentynkami Natalia, Mirek, Klara i Agnieszka muszą się zmierzyć z niespodziewanymi sytuacjami. Przekonają się, że trudne początki często prowadzą do pozytywnych zdarzeń.

KRZYŻÓWKA NR 84



Poziomo:
1) „.. na podwórze”, film Alfreda Hitchcocka,
6) napój z mleka klaczy,
11) pasza z drobno pociętej słomy,
12) najszybszy styl pływacki,
13) jednostka częstotliwości o symbolu Hz,
14) lokalna w miejscu przestępstwa,
15) metalowa zapinka krawiecka,
17) Ringo, perkusista grupy The Beatles,
18) pałac królewski w Paryżu,
19) rzymski bożek pól i lasów,
20) wielka flota wojenna,
23) długi, wąski pas ziemi uprawnej,
25) łączy łopatkę z barkiem,
26) perła literatury lub malarstwa,
27) wieloczynnościowy pomocnik w kuchni,
28) „Signal” do mycia zębów,
31) człowiek o konkretnej wiedzy, ekspert,
34) łakomczuch wśród smerfów,
36) daje początek strumieniowi,
37) udziela gwarancji kredytu,
38) duże naczynie krwionośne,
39) czwarta część całości,
40) podpora grochu lub fasoli.

Pionowo:
2) wypowiedź aktora w sztuce,
3) … Wilde, autor powieści „Portret Doriana Graya”,
4) wiecznie zielone drzewo iglaste,
5) wklęsła łopata do zboża,
6) lubi stroić żarty, dowcipniś,
7) Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca,
8) popularna na Śląsku gra w karty,
9) miasto w archipelagu i regionie Wysp Kanaryjskich,
10) trzeci zodiakalny znak powietrzny,
16) kolor lub egzotyczny owoc,
21) zdolność oddziaływania, wywierania wpływu,
22) na końcu zdania,
23) potocznie o zmartwieniu,
24) Baltazar z serialu animowanego,
29) absolwent średniej szkoły,
30) przejmujący smutek, rozpacz,
32) często trzymane na wodzy,
33) spinning lub gruntówka,
34) wazowa lub do butów,
35) zmiana kierunku jazdy.

ROZWIĄZANIE NR 83

P	■	A	■	L	A	S	S	O	S	N	O	W	Y	■	F	■	J
L	A	N	I	E	■	T	■	B	■	■	B	■	A	G	O	R	A
A	■	A	■	K	A	R	D	I	O	G	R	A	M	■	R	■	C
Z	E	N	I	T	■	A	■	■	S	■	A	■	A	W	N	Z	O
M	■	A	■	O	■	T	O	M	A	S	Z	■	H	■	I	■	B
A	U	S	T	R	I	A	K	■	■	T	A	R	A	N	R	A	S
■	W	■	R	■	T	■	A	N	D	Y	■	O	■	O	■	K	■
K	A	Ł	A	M	A	R	Z	■	■	K	R	Z	E	S	I	W	O
■	G	■	N	■	K							U	■	Z	■	E	■
W	I	O	S	K	A							M	I	E	L	N	O
Ę	■	Z	■	R	■							■	N	■	A	■	P
G	A	D	Ż	E	T							S	T	Ę	P	K	A
O	■	O	■	S	■							■	R	■	T	■	N
R	Y	B	A	K	■							■	U	R	O	K	I
Z	■	A	■	A	R	C	Y	M	I	S	T	R	Z	■	P	■	A

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość okaże się atutem. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoje wsparcie i życzliwość jeszcze dziś.
Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne pomysły spotkają się z uznaniem. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się wyjść poza utarte schematy.
Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobny sukces zmotywuje Cię do dalszego działania.
Byk (20.04 - 20.05)
Optymizm pomoże pokonać przeszkody. Horoskop dzienny wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę, podróże i nowe doświadczenia.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie i wskaże dobry kierunek. Horoskop na dzis radzi zaufać sobie i działać bez zbędnych obaw.
Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie kluczem do udanego dnia. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisu i unikać niepotrzebnych sporów.
Lew (23.07 - 22.08)
Dobra organizacja pozwoli szybko zamknąć ważne sprawy. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie odkładać decyzji na później.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś to stanowcza podpowiedź, by wykorzystać okazję i pokazać swoje atuty.
Waga (23.09 - 22.10)
Skup się na relacjach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczera rozmowa umocni więzi i przyniesie wewnętrzny spokój.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny wróży, że nowe informacje mogą otworzyć drogę do sukcesu już wkrótce. Wykorzystaj to.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Energia sprzyja działaniu i aktywności na kilku polach. Horoskop dzienny na środę mówi, że odważna decyzja przyniesie korzyści.

GAZETA LUBUSKA
www.gazetalubuska.pl
Redaktor naczelna **Maja Majewska**, Z-ca redaktor naczelnej **Mateusz Różański**, Prezes Makroregionu **Robert Glinkowski**, Dyrektor marketingu oddziału **Aleksandra Sobolewska**
Redakcja al. Niepodległości 25, 65-042 Zielona Góra
skr. pocztowa 120, tel. 68 32 48 600, 68 32 48 805
fax 68 32 48 872, redakcja@gazetalubuska.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 1c81f22fc1

Sprawdzian Biało-Czerwonych z Nigerią, trzecią drużyną Afryki

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W środę o godz. 20.45 na stadionie PGE Narodowym w Warszawie piłkarska reprezentacja Polski zagra towarzysko z drużyną Nigerii.**

Bialo-Czerwoni będą mieli okazję do rehabilitacji po niedzielnej porażce w sparingu na Tarczyński Arenie we Wrocławiu z Ukrainą 0:2.

Reprezentacja Polski nie wystąpi na zbliżających się mundialu, dlatego rozgrywane teraz mecze towarzyskie trzeba traktować jako sprawdziany przed jesiennymi spotkaniami w Lidze Narodów. Drużyna Jana Urbana w dywizji B będzie rywalizowała ze Szwecją, Bośnią i Hercegowiną oraz Rumunią.

Selekcjoner Polaków zapowiedział roszady w składzie w porównaniu do meczu z Ukrainą. - Będą na pewno zmiany, w linii defensywnej również. I z tych zawodników będziemy wybierali drużynę na Ligę Narodów. Czy może to być kosztem wyniku? Tak. W inny sposób nie dowiemy się, kogo mamy do dyspozycji na kolejne spotkania - oznajmił trener Jan Urban.

Selekcjoner reprezentacji Nigerii Eric Chelle na mecz do Warszawy nie zabrał dwóch największych gwiazd „Super Orłów": środkowego napastnika Galatasaray Stambuł Victora Osimhena i skrzydłowego Atletico Madryt Ademoli Lookmana.

- Straciliśmy dwóch zawodników. Osimhen prawdopodobnie zmieni klub, więc wolałbym, żeby został w domu, jeśli miałby nie zagrać na 100 procent. Jeśli chodzi o Lookmana, jest bardzo zmęczony i Atletico prosiło nas o jego zwolnienie - wyjaśniał Chelle absencję swoich dwóch najjaśniejszych gwiazd w reprezentacji, z którą w ostatnim Pucharze Narodów Afryki 2025 zajął trzecie miejsce.

FOT. PAP/MACIEJ KULCZYŃSKI

Selekcjoner Jan Urban dokona roszad w składzie, ale Robert Lewandowski przeciw Nigerii powinien zagrać

Osimhen i Lookman to niejedyni podstawowi zawodnicy drużyny, którzy opuszczą najbliższe towarzyskie mecze z Polską i Portugalią.

Wśród piłkarzy, którzy nie zagrają w najbliższym czasie z Europejczykami z powodu presji ze strony klubu lub innych przyczyn, znaleźli się także środkowy pomocnik Pisy Ebenezer Akinsanmiro, skrzydłowy AC Milan Samuel Chukwueze oraz prawoskrzydłowy Millwall Femi Azeez.

Akinsanmiro dołączył do reprezentacji Nigerii po wycofaniu pomocnika Dukli Praga Samsona Tijaniego i rozgrywającego Royalu Antwerp Alhassana Yusufa z powodu problemów z wizami. Jednak 21-latek został zmuszony do opuszczenia zgrupowania kadry z powodu choroby.

Nigeria w sobotę zagrała towarzysko w finale Pucharu Jedności w południowym Londynie na stadionie Charltonu, The Valley, gdzie pokonała Jamajkę 3:0 po dwóch golach Yusufa i jednym napastnika FC Porto Terema Moffiego.

- Na razie czekają nas dwa mecze, z Polską i Portugalią, i mam sporo problemów, bo niektórzy zawodnicy nie prezentują odpowiedniej formy. Nadchodzące mecze będą meczami towarzyskimi i do każdego z nich podejdę poważnie, z uwzględnieniem dostępnych zawodników. Z pewnością będziemy walczyć: jeśli wygramy, to wygramy, jeśli przegramy, to przegramy. Ale jeśli przegramy, to będą musieli nad nami popracować,będą musieli nas pokonać. Polska to dobra drużyna, a Portugalia to chyba najlepsza drużyna na świecie. To dla nas wielkie wyzwanie i na pewno chcę pojechać do nich, żeby ich pokonać - zapowiedział Chelle.

„Super Orły" wylądowały w Warszawie w poniedziałek i w dniu przylotu odbyły trening na stadionie Polonii Warszawa. We wtorek zapozały się natomiast z murawą PGE Narodowego.

Polska z Nigerią zmierzy się drugi raz. Poprzednio grali w marcu 2018 roku na Stadionie Miejskim we Wrocławiu i Biało-Czerwoni musieli uznać wyższość „Super Orłów" 0:1 po golu Victora Mosesa z rzutu karnego w 61. minucie.

Sędzią środowego meczu będzie Rumun Alexadru Barbu.

Spotkanie Polska - Nigeria transmitowane będzie w TVP 1, a skomentują je Mateusz Borek i Grzegorz Mielcarski. Studio meczowe prowadzone przez Kacpra Tomczyka rozpocznie się o godz. 20.00.©℗

KADRA NIGERII NA POLSKĘ

Bramkarze: Maduka Okoye (Udinese), Francis Uzoho (Omonia Nikozja), Artur Okonkwo (Wrexham).
Obrońcy: Semi Ajayi (Hull City), Igho Ogbu (Slavia Praga), Emmanuel Fernandez (Peterborough), Zaidu Sanusi (FC Porto), Bruno Onyemaechi (Olympiakos Pireus).
Pomocnicy: Rafael Onyedika (Club Brugge), Wilfred Ndidi (Besiktas Stambuł), Tochukwu Nnadi (Oympique Marsylia), Frank Onyeka (Brentford), Abdullahi Bewene (Banik Ostrawa).
Napastnicy: Akor Adams (Sevilla), Terem Moffi (FC Porto), Moses Simon (Paris FC), Paul Onuachu (Trabzonspor), Rafiu Durosinmi (Pisa).

Niech sen Mai Chwalińskiej trwa! Dziś gra z Kalinską o półfinał Rolanda Garrosa

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **W środę o godz. 11.00 na korcie centralnym Philippe'a Chatriera Maja Chwalińska zagra z rozstawioną z numerem 22 Rosjanką o półfinał Rolanda Garrosa. Transmisja w Eurosporcie 1 i HBO Max.**

To dopiero trzeci występ Mai Chwalińskiej w zasadniczej części Wielkiego Szlema. W 2022 roku była w 2. rundzie Wimbledonu, a w 2025 r. przegrała pierwszy mecz w Australian Open.

24-latka z Dąbrowy Górniczej, która w rankingu zajmuje 114. miejsce i musiała przebijać się przez kwalifikacje, jest już pewna, że po French Open pierwszy raz znajdzie się w najlepszej setce listy WTA. Wirtualnie zajmuje teraz 49. miejsce.

W pierwszej rundzie w Paryżu Polka wygrała z mistrzynią olimpijską Chinką Qinwen Zheng 6:4, 6:0, a następnie w takim samym stosunku z rozstawioną z numerem 23. Belgijką Elise Mertens. W 3. rundzie pokonała Greczynkę Marię Sakkari 1:6, 6:3, 6:2, a w 1/8 finału Francuzkę Diane Parry 6:3, 6:2.

Maja została trzecią polską tenisistką, która awansowała do drugiego tygodnia Rolanda Garrosa. Wcześniej dokonały tego jedynie Agnieszka Radwańska oraz Iga Świątek.

- To dla mnie olbrzymia niespodzianka, więc staram się tym wszystkim cieszyć. Jestem wdzięczna za to, co się wydarzyło, ale chcę więcej. Tenis to sport, gdzie jest się zawsze głodnym - podkreśla Chwalińska.

Trzy lata starsza Kalinska ma za sobą znacznie więcej występów w Wielkim Szlemie, ale w ćwierćfinale jest dopiero po raz drugi. W 2024 roku na tym etapie pożegnała się z Australian Open. We French Open natomiast pierwszy raz przeszła poza drugą rundę. W czwartej rundzie Kalinska pokonała reprezentującą Austrię Rosjankę Anastasię Potapową 6:4, 2:6, 7:6 (7).

Zwyciężczyni w półfinale zagra z liderką rankingu Białorusinką Aryną Sabalenką lub Rosjanką Dianą Sznajder. ©℗

FOT. EPA/PAP

Maja Chwalińska po raz pierwszy w karierze zagra w ćwierćfinale turnieju wielkoszlemowego

Młodzież Stali Gorzów znów wygrała. Czy trafi do księgi rekordów?

Jarosław Miłkowski
jmilkowski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. **W Lesznie odbyła się siódma runda Drużynowego Pucharu Ekstraligi 500R. Czwarte kolejne zwycięstwo odnieśli w nich młodzi żużlowcy Stali Gorzów. Falubaz Zielona Góra był piąty.**

Patrząc na ich wyniki Gorzowian, śmiało można pomyśleć, że jeszcze trochę, a trafią do Księgi Rekordów Guinnessa. Młodzi żużlowcy Stali w siódmej rundzie Drużynowego Pucharu Ekstraligi 500R sięgnęli po czwarte z rzędu zwycięstwo w tegorocznym cyklu (w dwóch pierwszych rundach pauzowali). Na torze w Lesznie zwycięstwo zapewnili sobie jeszcze przed ostatnim biegiem, bowiem nad drugimi w turnieju gospodarzami mieli aż pięć punktów przewagi.

Po siódmej rundzie rozgrywek stalowcy zajmują drugie miejsce w tabeli. To jednak efekt tego, że liderujący Grudziądzanie mają rozegrane o dwa turnieje więcej.

FOT. ZDJĘCIE NADESŁANE DO REDAKCJI

Młodzi żużlowcy Stali Gorzów są rewelacją rozgrywek Pucharu Ekstraligi 500R. Wygrali już po raz czwarty

W Lesznie rywalizowali też młodzi zawodnicy Falubazu Zielona Góra, zajęli piąte miejsce. W zielonogórskich barwach zadebiutował Szymon Kulczyński, który kilka dni temu zdobył licencję żużlową dla tej kategorii motocykli. Na pierwsze punkty musi jeszcze poczekać.

Wyniki 7. rundy DPE 500R w Lesznie:

1. Stal Gorzów - 25 pkt.: William Forstner 6+1 (1,0,2',3), Damian Bełtowski 8+1 (3,0,3,2'), Michał Głębocki 11+1 (3,3,2',3); **2. Unia Leszno - 20 pkt.:** Dawid Oscenda - 9 (d,3,3,3), Piotr Morawiak 7+1 (2,2,1,2'), Paweł Silski 4+2 (2',1,1',0); **3-4. Maszewski GKM Grudziądz - 18 pkt.:** Oskar Wińczewski 11 (3,3,2,3), Tycjan Jackowiak 3 (1,-,1,1), Wojciech Piórkowski 4+1 (1,2,0,1'), Szymon Pawlikowski 0 (0); **3-4. Motor Lublin - 18 pkt.:** Kacper Szewczyk 5 (1,1',0,3), Nikolas Kościuch 3+1 (0,2',0,1), Ignacy Knop 10 (2,3,2,3); **5. Falubaz Zielona Góra - 16 pkt.:** Julian Wronecki 9+1 (3,2,2,2'), Marcel Czyżniejewski 7 (1,3,1,2), Szymon Kulczyński 0 (w,w,t,0); **6. WTS Sparta Wrocław - 15 pkt.:** Maciej Sibiński 5 (2,2,1,0), Nikodem Martyniak 2 (0,1,1,w), Kamil Sewiło 8+1 (1',3,3,1); **7. KS Toruń - 14 pkt.:** Antoni Luzarowski 5 (2,3,0,0), Szymon Kazaniecki 5 (0,1,1,3), Kevin Orczykowski 4 +1 (0,0,2',2).©℗

eprasa.pl 1c81f22fc1

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

LEKKA ATLETYKA

W sobotę Gorzów Meeting. Gwiazdy przy Krasińskiego

W najbliższą sobotę stadion im. Lubuskich Olimpijczyków przy ul. Krasińskiego będzie areną trzeciej edycji Gorzów Meeting 2026. W imprezie wezmą udział olimpijczycy, medaliści mistrzostw świata i Europy oraz czołowi zawodnicy z kraju i zagranicy. Będą rywalizowali w 12 konkurencjach - siedmiu kobiecych i pięciu męskich. Kobiety pobiegną na 100, 400 i 800 metrów oraz na 100 metrów przez płotki, będą skakać w dal, wzwyż oraz rzucać oszczepem. Konkurencje mężczyzn to: 400 i 800 metrów, 110 metrów przez płotki, trójskok oraz rzut oszczepem. W tej ostatniej kibice liczą na udany występ reprezentanta ALKS AJP Gorzów Cypriana Mrzygłoda. Początek zawodów o godz. 15.00. Bilety są jeszcze dostępne na internetowej stronie: abilet.pl.

TENIS STOŁOWY

Pół tuzina medali pingpongistów z Zielonej Góry

Sześć medali zdobyli zawodnicy ZKS Palmiarni Zielona Góra w MP juniorów młodszych w Rawie Mazowieckiej. Lena Puzio została wicemistrzynią kraju, Lena Puzio i Julia Zalewska wywalczyły srebro w grze drużynowej, a Lena Puzio i Hubert Kwieciński - złoto w mikście. Na podium stanęły również: Julia Zalewska i Emilia Pszczołowska (Białystok) - srebro w grze podwójnej, Barbara Jasińska, Martyna Zarzycka i Kaja Zawadka - brąz w grze drużynowej oraz Barbara Jasińska i Olaf Glanert - brąz w mikście.

TENIS STOŁOWY

Weterani grali w Drzonkowie o wojewódzkie tytuły

W Drzonkowie zostały rozegrane z udziałem 52 zawodników 28. indywidualne mistrzostwa województwa lubuskiego weteranów. Medaliści: gra pojedyncza, kategoria 40-49 lat - 1. Radosław Żelengowski (AZS UZ Zielona Góra), 2. Grzegorz Mik (STS Wulmar Słubice), 3-4. Piotr Janikowski (Iskra Janczewo) i Kamil Sroczyński (ZKS Zielona Góra); 50-59 lat - 1. Artur Sawoch (Pełcz Górki Noteckie), 2. Tomasz Lemanowicz (KSTS Podmokle Wielkie), 3-4. Janusz Kacprzyk (Kijowianka Kije) i Andrzej Kuderski (Witniczanin Witnica); 60-69 lat - 1. Roman Wączek (Gorzovia), 2. Dariusz Franc (Jofrakuda Świebodzin), 3-4. Jan Binczarowski (AZS UZ) i Tomasz Kanarek (Iskra); 70 lat i starsi - 1. Henryk Zduński, 2. Bogdan Kwaśniewski (obydwaj z Sokoła Dąbrówka Wlkp.), 3-4. Jacek Łysiak (Dziesiątka Nowa Sól) i Romuald Stasiełowicz (Drezdenko); gra podwójna, 40-59 lat - 1. Kuderski i Sawoch, 2. Filip Michalski (Kłodawka Gorzów) i Żelengowski, 3-4. Artur Grabowski (Witniczanin) i Wojciech Starszak (Żak Krzeszyce) oraz Krzysztof Gac i Piotr Kupciw (obydwaj z Dziesiątki); 60 lat i starsi - 1. Kanarek i Wączek, 2. Kwaśniewski i Zduński, 3-4. Władysław Buczny (Sokół) i Franc oraz Zdzisław Pęcak (Witniczanin) i Stasiełowicz.

(rg, rk)

PIŁKA NOŻNA

W środę o godz. 18.00 rozpoczną się mecze przedostatniej kolejki spotkań lubuskiej IV ligi: Sprotavia Szprotawa – Odra Bytom Odrzański, Victoria Szczaniec – Łucznik Strzelce Krajeńskie, Polonia Słubice – Róża Różanki, Lechia II Zielona Góra – Dozamet Nowa Sól, Syrena Zbąszynek – Stilon Gorzów, Pogoń Skwierzyna – Pogoń Świebodzin, Ilanka Rzepin – Zorza Mostki, Odra Nietków – Piast Iłowa, Czarni Żagań – Stal Sulęcin.

FOT. FB/ODRA BYTOM ODRZ.

FUTBOL AMERYKAŃSKI

KFA Wataha Zielona Góra przegrał w Poznaniu z miejscową Armią 0:6 w 6. kolejce Polskiej Futbol Ligi. Po czterech kwartach był remis 0:0 i o wyniku zadecydowało dopiero przyłożenie w dogrywce.

Dominika Podhajecka dwa razy triumfowała w Afryce

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

TENIS. **Dominika Podhajecka, tenisistka GKT Smecz Górzyca, sięgnęła po drugi i trzeci zawodowy triumf w grze podwójnej. Sukcesami zakończyła turnieje ITF Women's World Tennis Tour - ITF W15 Gaborone w Botswanie.**

FOT. PODHAJECKA TEAM

Dominika Podhajecka (po prawej) i Sabastiani Leon

Lubuszance sztuka ta udała się już w pierwszych tegorocznych startach. Wcześniej zawodniczka rywalizowała wyłącznie za oceanem, w ramach najlepszej uniwersyteckiej ligi świata NCAA Division I Women. Reprezentowała drużynę Miami Hurricanes.

W obu turniejach w Botswanie Dominice Podhajeckiej partnerowała doświadczona Meksykanka Sabastiani Leon. Duet ten był rozstawiony z nr 1. W pierwszej imprezie polsko-meksykańska para najpierw nie dała szans (6;0, 6:3) reprezentantkom gospodarzy Kelebogile Monnayoo i Ninie Sekonopo.

- W ćwierćfinale Dominika i Sabastiani uporały się (6:2, 4:6, 10:3) mimo ogromnych problemów zdrowotnych Polki z Amerykanką Adaugo Ukaegbu i tenisistką z Nowej Kaledoni Leilany Ipunesso – relacjonował Daniel Podhajecki, ojciec i trener lubuskiej tenisistki. - W półfinale na ich drodze stanęła reprezentantka Nowej Zelandii Jade Otway, która w listopadzie ubiegłego roku rywalizowała w Gorzowie w Billie Jean King Cup oraz Holenderka Emma Van Poppel. Wynik 6:3, 6:2 dał wymarzony finał, w którym dziewczyny pokonały 7:6, 6:2 włosko-niemiecki duet Sofia Avataneo-Luisa Hrda.

W drugim turnieju scenariusz rywalizacji deblistek był podobny. Zwyciężczynie poprzednich zawodów najpierw szybko pokonały (6:1, 6:3) Hinduski Priyankę Rodricks - Saumyę Vig, a w ćwierćfinale uporały się (6:2, 6:4) z reprezentantką gospodarzy Chelsea Chakanyuką i tenisistką z RPA Meri Sandenbergh. Obsada półfinału była identyczna, jak w poprzednim turnieju, ale tym razem pojedynek był bardziej zacięty. Dominika Podhajecka i Sabastiani Leon awansowały do finału po zwycięstwie 4:6, 6:4, 12:10. A do meczu o turniejowe zwycięstwo... nie doszło, Polka i Meksykanka wygrały walkowerem, ponieważ ich rywalki nie przystąpiły do gry.

Dominika Podhajecka bardzo dobrze radziła sobie również w grze pojedynczej, ale walczyła nie tylko z rywalkami, ale również ze swoim zdrowiem. Na początku pierwszego turnieju na drodze 19-latki stanęła rozstawiona z nr 8 Holenderka Emma Van Poppel, Polka wygrała 6:1, 3:6, 6:0.

- W drugiej rundzie, w pierwszym secie Dominika prowadziła z Australijką Elizabeth Ivanov 3:1, 5:3, 6:5, ale zawodniczka z antypodów wracała za każdym razem do gry – mówił Daniel Podhajecki. - Dopiero po godzinie i 41 minutach Dominice udało się domknąć pierwszego seta (7:6). W drugiej partii, już w pierwszym gemie, po tak długiej walce w afrykańskim słońcu, zaczęły ją łapać skurcze. Wygrała pierwszego gema, ale skurcze nasiliły się. „Domi" próbowała jeszcze walczyć, ale nie była w stanie, przy 1:2 przewróciła się i już nie o własnych siłach, musiała opuścić kort.

W drugim turnieju Lubuszanka w pierwszej rundzie pokonała rozstawioną z nr 4, doświadczoną Rosjankę Ksenię Laskutovą 6:3, 7:5. Następnie okazała się wyraźnie lepsza (6:0, 6:3) od Czylijki Agustiny Soto Neiry. W ćwierćfinale Dominika Podhajecka po ciężkim, pełnym zwrotów akcji meczu, pokonała (7:6, 6:4) reprezentantkę RPA Danielle Dai Chapman. Tym samym, awansując pierwszy raz w karierze zawodowej do półfinału, osiągnęła podium w rywalizacji singlistek. A w walce o finał tenisistka GKT Smecz Górzyca musiała uznać wyższość zawodniczki z RPA Marilouise Van Zyl (7:6, 3:6, 2:6).

- Dominika dobrze rozpoczęła, miała piłkę setową na 6:2, a później kolejne na 6:3, 6:4, ale pierwszego seta ostatecznie domknęła w tie breaku – powiedział Daniel Podhajecki. - To kosztowało ją sporo sił, tym bardziej że dzień wcześniej zagrała kilka godzin, bo zarówno singiel jak i dramatyczny debel były bardzo długie. Powróciły silne bóle mięśniowe uniemożliwiające grę na wyskim poziomie.©℗

Samsung City Triathlon znów w Gorzowie. Będą pływać, jeździć i biegać

Robert Gorbat
rgorbat@gazetalubuska.pl

TRIATHLON. **W najbliższą niedzielę w Gorzowie zostanie zainaugurowany tegoroczny cykl Samsung City Triathlon, obejmujący cztery miasta w dwóch województwach.**

- Samsung City Triathlon to cykl miejskich zawodów, którego ideą jest połączenie sportowej rywalizacji z promocją aktywnego stylu życia oraz walorów turystycznych miast-gospodarzy. Tegoroczna edycja rozpocznie się w Gorzowie, a finał zaplanowano 2 sierpnia we Wronkach. Partnerami cyklu są także Oborniki i Międzychód - poinformował w imieniu organizatorów Bartosz Roszak.

- Gorzowska odsłona zawodów tradycyjnie zostanie rozegrana w centrum miasta. Rywalizacja pływacka odbędzie się w Warcie, a zawodnicy będą płynąć od godziny 10.00 z portu przy ul. Owczej z nurtem rzeki. Trasa kolarska poprowadzi ulicami miasta, natomiast biegowa będzie wyznaczona wzdłuż bulwarów. Meta znajdzie się przy centrum handlowym Nova Park - poinformował z kolei dyrektor Wydziału Sportu UM Dawid Kuraszkiewicz.

FOT. ROBERT GORBAT

Pierwsza edycja zawodów zgromadziła w 2022 roku ponad 300 uczestników. Frekwencja rośnie z roku na rok

Uczestnicy będą rywalizowali na dwóch dystansach: 1/8 Iron Man obejmuje 475 metrów pływania, 22,5 kilometra jazdy rowerem oraz 5,25 kilometra biegu, zaś 1/4 IM - 950 metrów pływania, 45 kilometrów jazdy rowerem i 10,5 kilometra biegu.

Już po raz drugi w Gorzowie zostaną rozegrane równolegle Ogólnopolskie Mistrzostwa Funkcjonariuszy i Pracowników Służby Więziennej na dystansie 1/4 IM. Obecność tej klasyfikacji dodatkowo podnosi rangę sportowej rywalizacji.

W programie wydarzenia przewidziano także rywalizację dla najmłodszych. Dzieci i młodzież będą mogli wystartować w zawodach w konkurencjach biegowych (bieg malucha do 6 lat, bieg średniaka 7-10 lat i bieg starszaka 11-15 lat), co ma zachęcić rodziny do wspólnego, aktywnego spędzania czasu i promować sport już od najmłodszych lat. Zapisy - drogą elektroniczną na swojej stronie - prowadzi organizator.©℗

eprasa.pl 1c81f22fc1