DZIŚ STRONA ZDROWIA

ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE

WARTO SPRAWDZIĆ PRZYCZYNY PROBLEMU

Nr ISSN 0137-9518
Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

Nr 168 (22.769) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 22.07.2026

74 lata

GAZETA LUBUSKA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Zielona Góra

Mieszkańcy uratowali swoje drzewa. Urząd zmienił plany

Większość drzew rosnących na terenie inwestycji zostanie zachowana. Wycięte mają być tylko chore, zamierające czy stwarzające zagrożenie
– Str. 2

Gorzów

Miasto podzieliło pieniądze między kluby sportowe

2,6 mln zł trafi do siatkarzy, 1,4 mln zł do koszykarek , a 750 tys. zł do piłkarzy ręcznych. Pozostałe drużyny dostały mniejsze kwoty
– Str. 3

W Nowej Soli powstał program dla seniorów. Ruszą ćwiczenia dostosowane do ich możliwości
– Str. 4

Uciekła z płonącego domu tak jak stała. Rodzina prosi: „Nie zostawiajcie naszej babci samej”
– Str. 6

FOT. OSP SKWIERZYNA

Tour de Pologne

Lubuskie miasta staną (nie tylko) z zachwytu. Lokalne samorządy już przygotowują się do wyścigu

Eliza Gniewek-Juszczak

– To jest perełka. To skarb, który możecie wykorzystać – mówi komentator sportowy Adam Probosz o Tour de Pologne w województwie lubuskim. Samorządowcy z powiatów, przez które przejedzie peleton, szykują się do wydarzenia. Liczą na zrozumienie mieszkańców. Będą nie tylko strefy kibica, ale i utrudnienia w ruchu.

FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

Wczoraj odbyła się kolejna konferencja prasowa w sprawie imprezy

Marek Probosz z telewizji Eurosport podkreśla, że Tour de Pologne to impreza sportowa w Polsce na światowym poziomie i nie ma takiej drugiej.

– Co roku mamy w Polsce najlepsze drużyny kolarskie świata. To wielkie osiągnięcie Czesława Langa. Od początku mu kibicuję – mówi i dodaje, że nie rozumie krytyki tego wydarzenia. – Dla mnie to perełka, dotknięcie światowego kolarstwa. Jedyne takie wydarzenie, jakie mamy. Owszem, mamy lokalne wyścigi i chwała organizatorom za nie, ale to nie są wyścigi, które wszyscy mogą oglądać w telewizji. Ten wyścig dzięki Eurosportowi naprawdę można obejrzeć w wielu krajach świata. W Polsce są ludzie, który nie wiedzą, gdzie jest Zielona Góra, Lubuskie, a co dopiero na świecie – zauważa Probosz. To ma się zmienić po 5 sierpnia.

– Jak zaczynaliśmy tę piękną przygodę z Tour de Pologne w województwie lubuskim, to rzeczywiście otrzymaliśmy lekkie niezrozumienie tego przedsięwzięcia, że duże pieniądze, nie wiadomo, gdzie jest ta wartość całego wydarzenia – przypomina marszałek Sebastian Ciemnoczołowski. – My znaliśmy tę wartość, ale chcieliśmy wytłumaczyć mieszkańcom, dlaczego warto w to zainwestować, mimo uciążliwości. Ostatnio przeczytałem, że nastąpi paraliż komunikacyjny Zielonej Góry... Będą utrudnienia, dlatego szykujemy się odpowiednio wcześniej. Jest z nami pan wojewoda, który zaangażował swoje służby, żeby wydarzenie odbyło się bezpiecznie, żeby wszystkich o tym wcześniej uprzedzić. Jest to też biznes dla naszych gmin, przedsiębiorców. Taki peleton to nie tylko kolarze – zapewnia marszałek.

Wojewoda Marek Cebula stawia pytanie, ile kosztuje obecność na planie oscarowego filmu.

– Nie ma pieniędzy, których byśmy nie zapłacili jako samorządowcy, żeby znaleźć się na takim planie. A Tour de Pologne to oscarowe przedsięwzięcie, coś niesamowitego. Nawet jeśli ktoś nie czuje kolarstwa, to poczuje te emocje, jak stanie przy drodze, którą będą przejeżdżały pędzące rowery wraz z ekipami, które obsługują ten wyścig. To jest wielkie wydarzenie, takie święto, że zatrzymuje się całe miasto – podkreśla wojewoda.

Ludzie zatrzymują się z zachwytu, ale nie pojeżdżą też samochody z powodu zamkniętych ulic. Przedsiębiorcy w Świebodzinie już dostali listy w tej sprawie.

– Poinformowaliśmy o ewentualnych utrudnieniach, które będą występowały w godzinach szczytu, w momencie gdy tour będzie przejeżdżał. Wysłaliśmy pisma do przedsiębiorców i informujemy też mieszkańców, że niedogodności mogą się pojawić. Myślę, że mieszkańcy nam to wybaczą. Tour de Pologne to największa impreza sportowa nie tylko w województwie lubuskim, ale i w Polsce – zachwala burmistrz Tomasz Olesiak.

Również w Skwierzynie rozpoczęła się akcja informacyjna na temat utrudnień.

– Na dniach będziemy mieli przygotowaną mapkę z wyszczególnionymi ulicami. Nasze spółki komunalne są już poinformowane, bo trzeba wywieźć śmieci, dostarczyć pocztę. Spodziewamy się, że będą utrudnienia, ale myślimy, że taka ranga imprezy nie zdarza się często, więc wszyscy nam wybaczą – tłumaczy burmistrz Wojciech Kowalewski.

W tym tygodniu w Skwierzynie odbędzie się kolejne spotkanie służb zabezpieczających wydarzenie.

– Policja jest służbą wiodącą, ale włączają się również żołnierze ze skwierzyńskiego dywizjonu i brygady wojsk obrony terytorialnej, strażacy ochotnicy i wolontariusze – wymienia. Gmina wyśle informacje do największych przedsiębiorstw. To firmy transportowe i magazynowe, zlokalizowane na trasie wyścigu, o dokładnych godzinach występowania utrudnień.

– Myślę, że nie będzie problemu. W Skwierzynie wyścig będzie około godziny 14. To pora, gdzie pracownicy jeszcze nie kończą pracy, nie powinno być kłopotów. Zamknięcie ulic nastąpi około godziny 12, a na głucho od około 13.30 – informuje Kowalewski.

Z kolei jak zapowiada zastępca burmistrza Sulechowa Wojciech Szefner, przedsiębiorcy działający wzdłuż trasy wyścigu, już wkrótce otrzymają oficjalne zawiadomienia o ograniczeniach.

Ciąg dalszy na str. 4

eprasa.pl fd3d70a154

POLECAMY

JUTRO: Sanatorium z NFZ czy ZUS? PIĄTEK: Uczelnie wyższe w kłopotach

22.07.2026
Środa

Dziś imieniny mają: Magdalena, Milena, Benon i Albin
Telefon alarmowy: 112

GAZETA LUBUSKA

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

www.gazetalubuska.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Komentarz dnia

Sandra Soczewa:
Nie kupuję tych wyjaśnień

Pisaliśmy o tym w ostatnich wydaniach „GL". NIK przyjrzała się systemowi ratownictwa medycznego i skontrolowała m.in. dziesięć szpitali. Wśród nich były dwie lubuskie lecznice. Kontrolerzy wykazali, że w szpitalu w Sulęcinie nieprzerwany dyżur lekarza miał 144 godziny (sześć dni!).

Uzyskaliśmy m.in. takie wyjaśnienia, że między jednym a drugim wyjazdem do pacjenta medycy mogą mieć nawet kilkugodzinną przerwę, bo przecież - kolokwialnie rzecz ujmując - ludzie nie dostają zawałów i udarów jeden po drugim. Że np. lekarz na SOR-ze ma możliwość odpoczynku. I okej: może tak być, ale nie musi. A jeśli lekarz z karetki wyjeżdża praktycznie cały czas, bo mamy serię wypadków? A jeśli na SOR-ze jest takie obłożenie, że lekarz nie ma kiedy udać się na odpoczynek, to co wtedy? To przychodzi do pacjenta fachowiec, który jest na nogach od 20 godzin? Jeśli ktoś, na jakimkolwiek stanowisku tyle pracuje to nie ma bata, żeby w pełni logicznie myślał, żeby był w stanie podejmować szybkie i trafne decyzje i żeby był po prostu człowiekiem. Później pacjenci się skarżą, że trafili na opryskliwego lekarza. Jeśli wziąć po uwagę, że pracuje on drugą dobę, to w sumie się nie dziwię, że zamiast rzeczowo rozmawiać, „burczy" coś pod nosem.

Czy to wina tylko lekarzy? Nie. Czy temat ten przykrywa inne problemy, jak np. dziura w NFZ-cie? Tak. Czy wiem, jak ten problem rozwiązać? Nie. Ale czy się na to godzę? Też nie. Wiem natomiast, że nie po to tak wielu z nas szło do urn, żebyśmy to my teraz mieli się z tym mierzyć, wściekać na to i ponosić konsekwencje tego, że ktoś od lat nie potrafi tego chaosu ogarnąć.

P.S. Wyobrażacie sobie pięć godzin przerwy w pracy, bo na Waszym „odcinku" akurat nic się nie dzieje i możecie sobie odpocząć?

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Lubuską"

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

POGODA

dziś
23°C/11°C

jutro
20°C/11°C

Mieszkańcy uratowali swoje drzewa. Magistrat zmienił projekt placu zabaw

Eliza Gniewek-Juszczak

Część drzew ma przejść niezbędne zabiegi pielęgnacyjne, które mają poprawić ich stan zdrowotny.

FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

W styczniu mieszkańcy zaczęli bronić przed wycinką drzewa na placu zabaw przy ul. Jędrzychowskiej i doprowadzili do rozmów radnych z władzami miasta.

– Wstrzymujemy. Rozmawiamy – informowała radna Joanna Liddane. Przetarg zawieszono, a prezydent Marcin Pabierowski zarządził ponowne przeanalizowanie sprawy w celu uratowania drzew. W poniedziałek sprawdziliśmy, czy prace się zaczęły. Plac był zamknięty i widać było, że od dawna jest nieczynny, urosła wysoka trawa, z dotychczasowych urządzeń pozostało jedno. Część drzew jest już zabezpieczona deskami. Zapytaliśmy Urząd Miasta Zielona Góra o plany wobec miejsca.

– 10 czerwca odbyło się spotkanie z radnym Dariuszem Legutowskim. Omówiono na nim wyniki specjalistycznej oceny dendrologicznej, którą przeprowadził pan dr Piotr Reda z Uniwersytetu Wrocławskiego. Zgodnie z płynącymi z niej wnioskami, większość drzew rosnących na terenie inwestycji zostanie zachowana – zapewnia biuro prasowe urzędu. I informuje, że wycięte mają być wyłącznie egzemplarze chore, zamierające, stwarzające realne zagrożenie dla bezpieczeństwa użytkowników oraz samosiewy kolidujące z pracami. Część drzew ma przejść niezbędne zabiegi pielęgnacyjne, które mają poprawić ich stan zdrowotny. „Obecnie trwa dostosowywanie dokumentacji projektowej do nowych uwarunkowań i konieczności ochrony wytypowanego drzewostanu. Zgodnie z założeniami, prace związane z realizacją inwestycji rozpoczęły się 13 lipca" – czytamy w odpowiedzi urzędu.

Zakończenie robót i oddanie placu zabaw zaplanowane jest jeszcze w tym roku. Mają ty stanąćnowe urządzenia zabawowe takie, jak m.in. bujaki, huśtawki, zestaw integracyjny, zestaw sprawnościowy, zjeżdżalnia terenowa, poręcze wspinaczkowe i piaskownice. Pojawią się nowe ławki i nowe ogrodzenie panelowe. Koszt to niecałe 265 tys. zł.

FORUM CZYTELNIKÓW

Piotr z Zielonej Góry:
Po wielu latach byłem na dworcu PKP. Nic się nie zmieniło przez tyle lat. Leżą worki z piaskiem, bo pewnie nie ma odpływu do kanalizacji deszczowej. Wyglądają, jak za czasów powodzi. Schody zniszczone. A winda? Wprawdzie da się zjechać z poziomu ulicy do tunelu, ale już nie wjedzie się na peron, bo kolejna winda nieczynna. Jak osoba na wózku ma się przedostać?

Teresa z Zielonej Góry:
Byłam sceptycznie nastawiona do placu zabaw na dachu wielopoziomowego parkingu koło palmiarni. Ale w takie pochmurne dni jak teraz jest tam dużo dzieci i młodzieży i widać, że dobrze się bawią.

Beata z Lubuskiego:
W sprawie raportu NIK o dyżurach lekarzy. Chyba tak pracują na papierze, bo to nierealne, a a jeśli już, to śpią. Potem pacjent to intruz. Boli po operacji? Musi boleć. Życzę im, aby sami kiedyś znaleźli się po drugiej stronie bez układów, znajomości, zdani na łaskę i niełaskę lekarza, pielęgniarki. Jak się zgłasza, że potrzebni są opiekunowie na oddziałach, to kasy nie ma i na wypłatę nie będzie dla lekarzy i umierają pacjenci na oddziałach, gdzie się kawki i ploteczki uskutecznia, a pacjent leży zakrwawiony, goły, bez picia i jedzenia, a do lekarza to audiencja albo otworzy albo nie. A jak już któryś okaże zainteresowanie pacjentem, to potem manto dostaje. Tak to wygląda i nie jest to zmyślone, to niestety prawda, z którą musieliśmy się zderzyć, walczyć, a nie tak powinno być.

Małgorzata z Zielonej Góry:
Na dyżurach na oddziałach pije się kawki?! Są ploteczki?! To zapraszamy na taki dyżur, gdzie jest 70 chorych leżących, dwie pielęgniarki i 5-6 opiekunek. Zobaczymy wtedy jakbyś „gadała, czy pisała". Każdy cwany i pisze brednie, jak w tym nie siedzi.

eprasa.pl fd3d70a154

Lubuskie

• Kontakt z redakcją:
redakcja@gazetalubuska.pl

KRÓTKO

Zielona Góra

Nalot policji na WORD. Egzeminatorzy brali w łapę?

Akcja policji w zielonogórskim WORD-zie wzbudza niemałe poruszenie wśród mieszkańców. Wiadomo, że w ośrodku przy ulicy Nowej z samego rana pojawili się policjanci z wydziału do walki z korupcją Komendy Wojewódzkiej Policji w Gorzowie. Mówi się, że mundurowi zatrzymali egzaminatora lub kilku egzaminatorów i przeszukiwali biura.
Jak mówi nadkom. Maciej Kimet, rzecznik KWP w Gorzowie, policjanci, którzy pojawili się w WORD-zie prowadzą czynności dotyczące śledztwa Prokuratury Okręgowej w Zielonej Górze.
- Na chwilę obecną ze względu na dobro postępowania oraz prowadzone czynności nie możemy przekazać więcej informacji w tej sprawie - dodaje nadkom. Kimet.
SS

Gorzów

Znana jest przyczyna zgonu kobiety w areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Sekcja nie wykazała, by kobieta miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu.
Przypomnijmy: 14 lipca gorzowscy policjanci, wykonując nakaz sądowy, zatrzymali kobietę, która miała odbyć karę pozbawienia wolności. Została ona przewieziona do komendy i osadzona w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych, gdzie wieczorem tego samego dnia zmarła. Jedna z policjantek udostępniła przez komunikator internetowy zdjęcie z akcji reanimacyjnej.
- Biegły patolog uznał, że przyczyną zgonu 31-letniej Gorzowianki była niewydolność krążeniowo-oddechowa. By ustalić, co ją spowodowało, od zmarłej pobrano próbki do dalszych badań histopatologicznych i toksykologicznych.
Na ciele kobiety nie stwierdzono obrażeń innych niż te, które powstały podczas próby jej reanimacji – powiedziała PAP prokurator Mariola Wojciechowska-Grześkowiak, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie.
Śledztwo prowadzi Prokuratura Rejonowa w Gorzowie z art. 155 Kodeksu karnego, czyli nieumyślnego spowodowania śmierci; sprawdza ona także, czy nie doszło do przekroczenia uprawnień przez funkcjonariuszkę policji, która udostępniła zdjęcie.
SS

Iłowa

Kiedy skończyły się argumenty, sięgnął po... piłkę do drewna

Pomiędzy dwoma mężczyznami doszło do sprzeczki. W pewnym momencie jeden z nich wyciągnął piłkę do cięcia drzewa i uderzył drugiego.
- Na miejsce przyjechało pogotowie ratunkowe i przewiozło 40-letniego pokrzywdzonego do szpitala. Napastnik oddalił się w nieznanym kierunku. Policjanci z Komisariatu Policji w Iłowej od razu rozpoczęli czynności, aby ustalić dane mężczyzny. Nikt ze świadków go nie znał. Funkcjonariusze zabezpieczyli nagrania z kamer monitoringów znajdujących się w pobliżu miejsca tego zdarzenia - informuje podkomisarz Arkadiusz Szlachetko z KPP w Żaganiu.
Sprawcą ataku okazał się 37-letni mieszkaniec Żar, który przyznał się do winy. **SS**

SPORT

Gorzów podzielił pieniądze między klubami. Tylko jeden dostał więcej niż rok temu

2,6 mln zł dla siatkarzy, 1,4 mln zł dla koszykarek oraz 750 tys. zł dla piłkarzy ręcznych. Tak wygląda podział miejskich pieniędzy dla drużyn, których sezon zaczyna się jesienią.

Jarosław Miłkowski

JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Siatkarze dostaną więcej pieniędzy od żużlowców, dla których przez lata miasto było najhojniejsze

Wczoraj poznaliśmy wyniki podziału miejskich pieniędzy na sport zawodowy. Konkurs dotyczył klubów, których drużyny rywalizują w rozgrywkach odbywających się w systemie „jesień-wiosna".

Nikt nie dostał tyle, ile chciał

Żaden z nich nie dostał takiej kwoty, jaką wpisał we wniosku na sezon 2026/2027. A że tak będzie, wiadomo było już prawie dwa miesiące temu. Siedem klubów wystąpiło bowiem łącznie o prawie 4 mln zł na półrocze, czyli o około 8 mln zł na cały sezon. Urzędnicy mieli jednak do dyspozycji mniej funduszy. Choć początkowo miało to być 2,75 mln zł na półrocze, ostatecznie podzielono 2,855 mln zł.

Prawie wszystkie kluby dostały pieniądze w takiej samej wysokości, w ubiegłym roku. Jest jeden wyjątek. To siatkarski Cuprum Stilon Gorzów. W poprzednim sezonie dostał on po 1,2 mln zł na półrocze, czyli 2,4 mln zł na całe rozgrywki. Teraz na pierwszą i drugą część sezonu dostał po 1,3 mln zł, czyli łącznie 2,6 mln zł. Tym samym siatkarze dostaną więcej pieniędzy od żużlowców, dla których przez lata miasto było najhojniejsze. Pół roku temu Stal Gorzów dostała od miasta 2,2 mln zł.

Oprócz siatkarzy sporą sumę dostaną też koszykarki. AZS AJP Gorzów otrzyma po 700 tys. zł na każde półrocze, czyli 1,4 mln zł. Z kolei szczypiorniści - do tej pory występowali pod szyldem Stal Gorzów, teraz będzie to Aurum Gorzów - otrzymają dwa razy po 375 tys. zł, czyli 750 tys. zł.

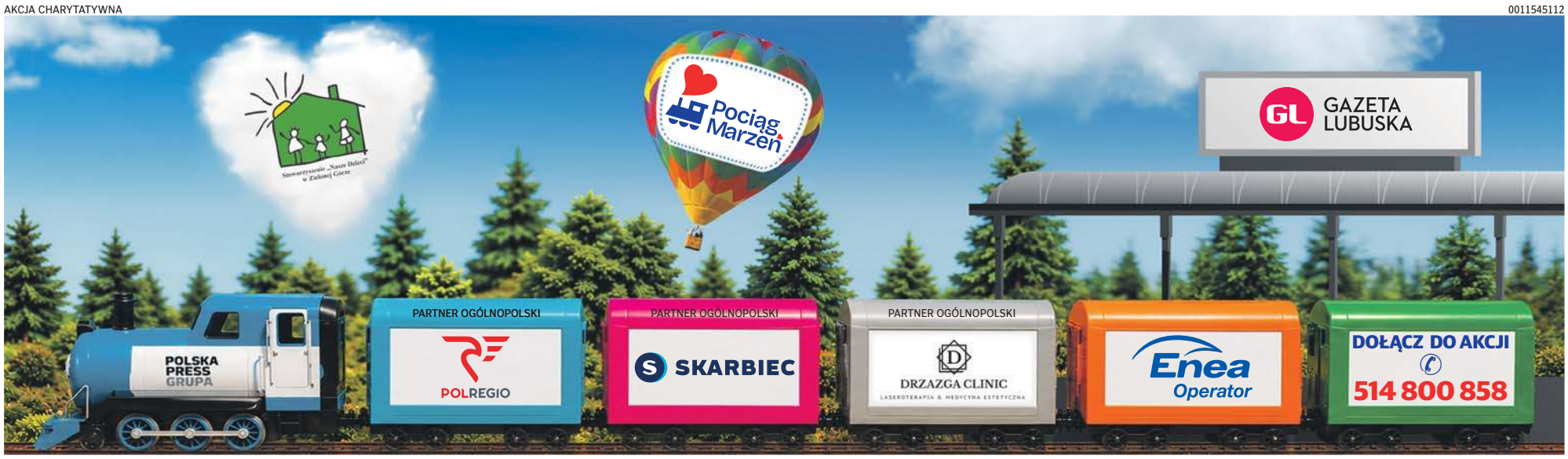
600 tys. zł na cały sezon dostaną natomiast futboliści Warty Gorzów, 150 tys. zł - koszykarze Kangoo Basket, a 130 tys. zł waterpoliści Alfy. Dla tenisistów stołowych Gorzovii miasto ma 80 tys. zł na sezon.

To nie koniec

Jak ustaliliśmy, miasto prawdopodobnie rozpisze jeszcze nabór uzupełniający, specjalnie dla Stilonu Gorzów, który uzyskał awans do III ligi piłkarskiej (a to już szczebel dający prawo ubiegania się o miejską dotację) już po ogłoszeniu rozstrzygniętego właśnie konkursu.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545112



eprasa.pl fd3d70a154

TOUR DE POLOGNE

Lubuskie miasta staną (nie tylko) z zachwytu. Trwają przygotowania

Eliza Gniewek-Juszczak

Dokończenie ze str. 1

– Docieramy do części przedsiębiorców takimi kanałami, jak Facebook i telefony, ale ulotki też będą dostarczane. To konieczność, aby mieszkańcy i przedsiębiorcy wcześniej wiedzieli o wyłączeniach, jakie będą miały miejsce 5 sierpnia – zapewnia.

6 sierpnia z Żagania ruszy 4. etap wyścigu. Burmistrz Sławomir Kowal mówi GL, że listy z informacją o utrudnieniach trafią do wspólnot mieszkaniowych i przedsiębiorców.

– Plac Słowiański, Szprotawska, Wałowa i Łużycka będą tymi ulicami, gdzie będą utrudnienia. Na pewno kilkaset osób otrzyma tę informację. W Żaganiu wyścig nie będzie kolosalnym problemem. Przypominam, że mamy remont mostu i dajemy radę. Zrobiliśmy tak organizację ruchu, że nie będzie powodowała zbytnich utrudnień. Natomiast trzeba się liczyć z tym, że samochodem wszędzie nie dojedziemy – uprzedza.

NOWA SÓL

Dzieci już ćwiczą. Przyszedł czas na program dla seniorów

FOT. MATEUSZ POJNAR

Ekipa CNS od niedawna zaprasza na swoje treningi dzieci, a od sierpnia także seniorów

Mateusz Pojnar

Klub CNS Nowa Sól rozpoczął u siebie cykl zajęć dla dzieci. W sierpniu pójdzie za ciosem i już teraz zaprasza na treningi seniorów. - Naszym celem jest propagowanie zdrowego stylu życia – mówi „Lubuskiej" Arkadiusz Gallewicz z CNS.

Nowosolanin zaznacza, że każdy rodzic chce, by jego dziecko było zdrowe i pewne siebie. Sport towarzyszy mu od lat, wcześniej był świetnym piłkarzem, który grał m.in. w Arce Nowa Sól.

- Studia z wychowania fizycznego pozwoliły mi jeszcze lepiej zrozumieć, jak ogromny wpływ na rozwój dzieci ma aktywność fizyczna – podkreśla.

Stąd wziął się pomysł na zajęcia dla najmłodszych, które CNS robi w swojej siłowni. To treningi funkcjonalne z elementami crossfitu, z ruchem i zabawą w roli głównej. Są choćby przysiady, pompki, przyciągania, lekcje poprawnego siadania i podnoszenia z ziemi czy ćwiczenia z równowagi i slalomu.

- Stawiamy na wszechstronny rozwój dziecka – tłumaczy Gallewicz. - Nie liczymy kilogramów na sztandze. Liczymy uśmiechy, nowe umiejętności i radość z każdego małego sukcesu. Bo każde dziecko może być sprawniejsze i silniejsze niż było wczoraj. Naszym celem jest propagowanie zdrowego stylu życia. Chcemy uczyć wartości, dyscypliny, konsekwencji. Zaszczepić u dzieciaków wszystkie pozytywy, które niesie za sobą sport. I odciągnąć ich od telefonów komórkowych czy tabletów, żeby mieli okazję spędzić wakacje nieco inaczej.

Teraz CNS chce pójść za ciosem i od sierpnia ruszyć z zajęciami dla seniorów. Gallewicz zwraca uwagę, że tej grupie należy się większe zainteresowanie społeczeństwa.

- Ważne jest to, żeby rozwijać w sobie siłę w każdym momencie życia – zwraca uwagę. – Seniorzy nie mają się czego bać – wszystkie ćwiczenia, które dla nich przygotujemy, będą dedykowane specjalnie dla nich, na miarę ich możliwości. Ćwiczenia pomogą im w codziennym życiu. Nawet w takich prozaicznych na pierwszy rzut oka sprawach, jak wejście po schodach czy wyjście na zakupy. Wszystko będzie odpowiednio pod nich przygotowane, żeby w żaden sposób nie mogli sobie zrobić krzywdy. Zafundowanie jakichś ekstremalnych ćwiczeń byłoby z naszej strony nierozważne, więc na pewno tego nie zrobimy. To będzie dla nich podstawa rekreacji, bo w zdrowym ciele zdrowy duch.

Lider CNS Marcin Reus dodaje, że na seniorów będą czekać treningi funkcjonalne złożone z prostych rzeczy: siadania, wstawania, podnoszenia czegoś z ziemi czy zwykłego spaceru. Czyli od wstania z krzesła po podniesienie wnuka...

- Wiele osób, które czuły lęk przed tym, żeby do nas przyjść, mówi nam dziś, że żałują tego, iż zrobili to tak późno – uśmiecha się Reus.

Jeżeli seniorzy są zainteresowani treningami, mogą kontaktować się z klubem na Facebooku i pod numerem telefonu 512 512 129.

0011557037

„Nigdy dla nikogo z nas nie umarłaś naprawdę,
Będziesz żyła zawsze w naszych myślach
i rozdartych sercach,
Bo Ty żyłaś prawdziwie".

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 19 lipca 2026 roku
odeszła od nas w wieku 101 lat nasza kochana
Mama, Babcia, Prababcia i Praprababcia

ś†p

Zofia Radtke

Pogrzeb odbędzie się w piątek, 24 lipca 2026 roku
o godz. 11.10
na Starym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.
Pożegnanie w kaplicy o godz. 10.40.

Pogrążona w żałobie

rodzina

0011557456

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 19 lipca 2026 roku odszedł od nas
kochany Tato, Teść, Dziadek i Pradziadek

Bernard Gattner

Pogrzeb odbędzie się
w czwartek 23 lipca 2026 roku o godz. 11.10
na starym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.
Wystawienie urny w kaplicy o godz. 10.40.

Pogrążona w smutku

rodzina

REKLAMA 0011546788

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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

eprasa.pl fd3d70a154

GORZÓW

To podwórko w samym centrum miasta straszy. Śmieci walają się dookoła. Będą zmiany?

Jarosław Miłkowski

Śmietniki przy blokach w centrum mają przestać straszyć wyglądem i przepełnionymi kubłami. ADM chce powiększyć nowe altany. Na pierwszy ogień zmiany będą u zbiegu Sikorskiego i Hawelańskiej. Tu nieporządek jest dosyć duży.

- To, jak wygląda nasze podwórko koło śmietnika, woła o pomstę do nieba. Ja już nie pamiętam, kiedy tu było czysto - mówi nam pan Henryk, nasz Czytelnik. Mieszka w jednym z bardziej charakterystycznych miejsc w mieście. To blok niedaleko katedry, w którym przez wiele lat był empik, a dziś jest m.in. kawiarnia oraz apteka. Codziennie obok podwórka przechodzą pewnie nawet tysiące ludzi. Sąsiaduje ono bowiem z Hawelańską, którą piesi idą od Studni Czarownic na Stary Rynek.

- To jest serce miasta, a przy altanie śmietnikowej cały czas jest nieporządek. Kubły stale są czymś zawalone, wyglądają, jakby ich nikt nie opróżniał. A gdy przyjedzie śmieciarka, to po jej wizycie zawsze coś leży na ziemi. Śmieci odbierane są tak, że jak coś wypadnie z pojemnika, to nikt się tym nie przejmuje - dodaje pan Henryk.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Tak wyglądało podwórko u zbiegu Sikorskiego i Hawelańskiej przedwczoraj, po sygnale od naszego Czytelnika

- Ten śmietnik to jest tragedia. Niby są kubły na poszczególne frakcje, ale ludzie tego nie przestrzegają. Proszę zobaczyć, wszystko jest nie tam, gdzie trzeba. Jest pojemnik na szkło, a ono i tak leży na wierzchu - mówi z kolei pani Urszula, kolejna z mieszkanek tej części miasta.

Śmieci walają się dookoła

Gdy nasz reporter odwiedza tę okolicę, część śmietników jest przepełniona. Na brązowych kubłach na bioodpady leżą butelki. Przy altanie walają się kartony. Do tego ktoś zostawił meble - jest szafka i tapczan. A o sąsiadujący z tym wszystkim trzepak oparte są trzy rowery. Wyglądają, jakby je ktoś zostawił albo przynajmniej od dłuższego czasu nie mył.

O podwórku rozmawiamy z Tomaszem Adamowiczem, kierownikiem Administracji Domów Mieszkalnych nr 4. Tłumaczy nam, że część kubłów jest do obsługi mieszkańców, a część na potrzeby pobliskiego pasażu handlowego. Jego zdaniem, nie bez znaczenia jest także to, że podwórko zna chyba każdy mieszkaniec miasta. Kilkadziesiąt kroków dalej latem co weekend odbywają się koncerty w ramach Dobry Wieczór Gorzów.

- W przypadku tego miejsca nie jest tak, jak bywa to w blokach na osiedlach, że o czystość, także koło śmietnika, dba gospodarz. U nas robi to firma zewnętrzna - opowiada kierownik ADM-u. Po naszej interwencji wysłał ją ponownie do posprzątania podwórka.

Będą większe altany?

Na problem z permanentnym - tak mówią mieszkańcy - nieporządkiem kwartału u zbiegu Sikorskiego i Hawelańskiej ADM ma jednak pomysł.

- Chcielibyśmy powiększyć altanę śmietnikową, by te wszystkie kubły mogły znaleźć się pod dachem i nie stać na widoku - mówi nam T. Adamowicz. - Na to rozwiązanie muszą się jednak zgodzić mieszkańcy – dodaje.

Podwórko przy bloku naszego Czytelnika miałoby być pierwszym, które poszłoby do zmian. Podobnie zagospodarowana miałaby być także altana u zbiegu ul. Dzieci Wrzesińskich i Sikorskiego, obok której przechodzi wiele osób zmierzających w stronę urzędu miasta. Zmiany miałyby nastąpić także przy śmietniku na skwerze naprzeciwko Kaczorka.

- Pomysł na powiększenie altany jest bardzo dobry. Można zrobić taką, jaką widziałem na Słonecznej - dużo większą, metalową i zamykaną na klucz. Ta, która jest teraz, nie przystoi do dzisiejszych czasów - mówi nam o pomyśle pan Henryk.

REKLAMA 0011550896

eprasa.pl fd3d70a154

TRZEBISZEW

Seniorka uciekła z płonącego domu. Rodzina prosi: „Nie zostawiajcie naszej babci samej”

Magdalena Marszałek

Osiemdziesięcioletnia kobieta zdążyła uciec tylko z telefonem w ręku. Dziś po jej domu zostały jedynie zgliszcza, a rodzina prosi o pomoc dla seniorki, która po raz drugi w ciągu kilku miesięcy musi zaczynać życie od nowa.

17 lipca ogień pojawił się w budynku mieszkalnym i w błyskawicznym tempie objął kolejne jego części. Na miejsce natychmiast ruszyły zastępy straży pożarnej. Walka z żywiołem trwała wiele godzin.

- Po godzinie szesnastej otrzymaliśmy zgłoszenie o pożarze budynku mieszkalnego. Natychmiast do zdarzenia wyjechała nasza ciężka Scania, a chwilę później średnie Iveco. Już z daleka było widać bardzo silne zadymienie. Dowódca zażądał dodatkowych sił, ponieważ pożar był mocno rozwinięty - relacjonowali strażacy z OSP w Skwierzynie.

Pierwsi na miejsce dotarli miejscowi druhowie, którzy rozpoczęła gaszenie płonącego budynku. Do akcji skierowano kolejne zastępy, w tym podnośnik i drabinę, ponieważ ogień trzeba było zwalczać z kilku stron. Mimo ogromnego wysiłku strażaków żywioł okazał się bezlitosny.

Dla pani Danuty ten dzień oznaczał utratę wszystkiego. Z płonącego domu osiemdziesięciolatka zdołała wyjść jedynie z telefonem, który miała przy sobie. Wszystko inne - ubrania, dokumenty, meble i rodzinne pamiątki - pochłonęły płomienie.

- Nasza babcia w jednej chwili straciła cały dorobek swojego życia. Dom, w którym mieszkała przez wiele lat, doszczętnie spłonął. Ogień rozprzestrzenił się błyskawicznie. Babcia zdążyła jedynie wyjść z domu tak, jak stała. Nie udało jej się uratować rzeczy codziennego użytku - mówią bliscy seniorki.

FOT. OSP SKWIERZYNA

Seniorka uciekła z budynku jedynie w tym, co miała na sobie

To jednak nie pierwszy dramat, z którym przyszło jej się zmierzyć. Zaledwie pół roku temu pożegnała ukochanego męża. Dopiero powoli próbowała odnaleźć się w nowej rzeczywistości i nauczyć życia w samotności.

- Każdy dzień był dla niej trudny, ale starała się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Nikt nie spodziewał się, że zaledwie kilka miesięcy później spotka ją kolejny dramat. W jednej chwili straciła miejsce, które było jej domem i dawało poczucie bezpieczeństwa - podkreśla rodzina.

Według wstępnych informacji budynek nie nadaje się już do zamieszkania i najprawdopodobniej będzie musiał zostać rozebrany. Dziś pani Danuta mieszka u swojej córki. Choć otacza ją troska bliskich, została zmuszona do zbudowania swojego życia na nowo. Rodzina uruchomiła zbiórkę, która ma pomóc jej odzyskać choć namiastkę normalności.

- Nie została sama, ale straciła wszystko, co miała. W wieku osiemdziesięciu lat musi zaczynać od zera. Zebrane środki przeznaczymy na najpilniejsze potrzeby. To przede wszystkim zakup podstawowych rzeczy, a więc odzieży i leków, a także pomoc w uprzątnięciu pogorzeliska oraz stworzenie babci bezpiecznego miejsca do życia - wyjaśniają bliscy.

- Jeśli nie możesz wesprzeć zbiórki finansowo, prosimy o jej udostępnienie. Każde dobre słowo i każda forma pomocy dają nadzieję, że babcia nie zostanie z tą tragedią sama. Choć ogień zabrał wszystko, ludzka solidarność może pomóc odbudować to, czego nie zniszczyły płomienie, a więc nadzieję na spokojną przyszłość. Z całego serca dziękujemy wszystkim za okazane wsparcie - apeluje rodzina.

Internetową zbiórkę na rzecz pani Danuty można wesprzeć na stronie www.pomagam.pl

REKLAMA 0011556801

Wójt Gminy Skąpe

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399) informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Skąpe oraz na stronie internetowej Urzędu – https://samorzad.gov.pl/web/gmina-skape zamieszczono wykaz nieruchomości gminnych przeznaczonych do dzierżawy i sprzedaży.

REKLAMA 0011557092

OBWIESZCZENIE STAROSTY ZIELONOGÓRSKIEGO

Zgodnie z art. 101 § 1 Kodeksu postępowania administracyjnego w związku z art. 98 § 1 - Kodeksu postępowania administracyjnego (jednolity tekst - Dz.U. z 2025 roku, poz. 1691) – zawiadamiam, że na wniosek Gminy Sulechów z dnia 2 czerwca 2026 r. w imieniu i na rzecz której występuje pełnomocnik Radosław Zając, zostało zawieszone postępowanie administracyjne w sprawie **wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie ulicy Leśnej w Sulechowie, polegającej na budowie chodnika wraz z infrastrukturą towarzyszącą.**

Oznaczenie nieruchomości, na których realizowane będzie projektowane zamierzenie:
Istniejący i projektowany pas drogowy drogi gminnej:
- **Sulechów, obr. ewid. 0002 Sulechów, jednostka ewid. 080906_4 Sulechów, działka o nr ewid.: 898,**
- **Sulechów, obr. ewid. 0003 Sulechów, jednostka ewid. 080906_4 Sulechów, działki o nr ewid.: 8/3 i 176/5,**
- **Nowy Świat, obr. ewid. 0017 Nowy Świat, jednostka ewid. 080906_5 Sulechów, działka o nr ewid.: 116/19 – na części o pow. 0,1307ha (116/32).**

Teren niezbędny do budowy sieci uzbrojenia terenu poza projektowanym pasem drogowym:
- **Sulechów, obr. ewid. 0002 Sulechów, jednostka ewid. 080906_4 Sulechów, działki o nr ewid.: 889/4 i 890/1.**

Teren niezbędny do przebudowy istniejących dróg innych kategorii:
- **Nowy Świat, obr. ewid. 0017 Nowy Świat, jednostka ewid. 080906_5 Sulechów, działka o nr ewid.: 120/2.**

Uwaga: w nawiasach podano informacyjnie numery ewidencyjne działek po podziale.

Zgodnie z art. 103 - Kodeksu postępowania administracyjnego zawieszenie postępowania wstrzymuje bieg terminów przewidzianych w kodeksie.
Jeżeli w okresie trzech lat od daty zawieszenia postępowania żadna ze stron nie zwróci się o podjęcie postępowania, żądanie wszczęcia postępowania uważa się za wycofane.

DROBNE

Handlowe

INNE

JAJA zielononóżek 697 604 785

Praca

ZATRUDNIĘ

GOSPODARZA domu tel. 697 604 785.

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

GORZÓW

Ścieżka rowerowa przegrała z przyrodą. Zostanie odbudowana

Jarosław Miłkowski

Ścieżka rowerowa wzdłuż ul. Dobrej zostanie naprawiona, a w zasadzie położona od nowa przy okazji rozbudowy sieci ciepłowniczej

FOT. JAKUB PIKULIK

Tak wyglądała ulica Dobra piętnaście lat temu, gdy trwała jej gruntowna przebudowa

- Obecny stan ścieżki stwarza zagrożenie dla bezpieczeństwa jej użytkowników. Liczne wybrzuszenia, pęknięcia i nierówności mogą prowadzić do utraty panowania nad rowerem lub hulajnogą - zauważają radni Maciej Buszkiewicz oraz Grzegorz Ignatowicz. Na początku lipca zwrócili się oni do władz miasta w tej sprawie . Trasa powstała kilkanaście lat temu przy okazji przebudowy ulicy, która łączy Małyszyn z Wieprzycami . Przez półtora dekady korzenie rosnących obok drzew spowodowały jednak wybrzuszenia.

Wiceprezydent Małgorzata Domagała zapowiada, że ciąg pieszo-rowerowy wzdłuż Dobrej zostanie naprawiony przy okazji budowy ciepłociągu.

- Przebieg projektowanej infrastruktury ciepłowniczej obejmuje trasę istniejącej ścieżki, co będzie wymagało rozbiórki jej całej konstrukcji, a następnie odtworzenia po zakończeniu prac. Wobec tego wykonanie obecnie prac naprawczych byłoby niezasadne z punktu widzenia racjonalnego gospodarowania środkami publicznymi - tłumaczy.

Ścieżka wzdłuż ul. Dobrej ma około 2,7 km długości i niemal na całej długości jest pochyła. Tym samym jest jednym z ulubionych miejsc rowerzystów. Dla jadących w kierunku Wieprzyc pozwala na kilka minut zjazdu bez pedałowania. Z kolei dla tych wymagających, jest dobrym miejscem treningu - to bowiem najdłuższy podjazd w całym mieście.

eprasa.pl fd3d70a154

FOKUS

• **Marsz Pamięci** w 84. rocznicę rozpoczęcia przez Niemców „Grossaktion" przejdzie dziś ulicami Warszawy

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poniżej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiejkolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osiągnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to naprawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.

O posiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny" – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości". – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

KRÓTKO

Łódzkie

Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica" w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów

KRZYSZTOF BOSAK
lider Konfederacji

eprasa.pl fd3d70a154

ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek", odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek" pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpadać nieformalna „umowa społeczna" między Kremlem a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.

FOT. KREML.RU

Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rzędu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rzędu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozostanie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji" – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróżach – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje".

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie" wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków".

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków". Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilometrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

FOT. MOHAMMED HUWAIS/AFP/EAST NEWS

Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70% eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważa, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild" pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywoływanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

eprasa.pl fd3d70a154

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pofałdowanie skóry jak po kąpieli, zesztywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Częstą przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np. przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

FOT. 123RF

Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: ● nadmierne spożycie sodu i/lub soli, ● niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, ● wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, ● odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, ● nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), ● siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, ● długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, ● zbyt długie stanie, ● długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, ● długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz albo bieg, ● zbyt gorące kąpiele, ● wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, ● zaburzenia krążenia krwi w nogach, ● osłabienie naczyń krwionośnych, ● ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, ● niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niezbilansowanych kuracjach odchudzających, ● anemia, ● niedobory związków mineralnych i witamin, ● zakrzepica żylna, ● niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, ● zaburzenia pracy serca, ● reumatoidalne zapalenie stawów, ● zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyny, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, ● przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnych.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żylne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (Aesculus hippocastanum) czy arniki górskiej (Arnica montana). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżylakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjaliście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorbcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalane z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

eprasa.pl fd3d70a154

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wytrenować swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- Medytacja: wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo posłuchać prowadzonych medytacji na YouTube.
- Czytanie: stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.
- Socjalizacja: kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- Uczyć się nowych umiejętności: bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.
- Zrezygnować z pomocy technologii: wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- Rozwiązywać łamigłówki: niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucia.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- Dobry sen: od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.
- Aktywność fizyczna: powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.
- Dobra dieta: posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenozynę, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neuronowej w mózgu.

FOT. 123RF.COM

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

FOT. GETTY IMAGES

Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie zakrzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencję – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.

eprasa.pl fd3d70a154

ORTODONCJA

FOT. GETTY IMAGES

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwać, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciskania zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesje, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pękania szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzega u siebie przypadłość skórną o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchni truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszczającym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki" ciemnieją po dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt".

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:
- Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA.
- Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel.
- Nałożyć żel go golenia nóg.
- Użyć dobrej maszynki. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe.
- Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos.
- Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia.
- Po goleniu delikatnie osuszyć skórę.
- Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatory wokół mieszków i porów bolą i swędzą.

FOT. GETTY IMAGES

Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

eprasa.pl fd3d70a154

SERIALOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stiopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czeka ich wspaniały dzień... Tymczasem Kluskowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyjście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... lądują na SOR-ze! Z kolei Julka pogrąża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Jula postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyk, w domu nagle pojawia się Ania. To zrujnuje plany dziewczyny, by zamiast się uczyć, odurzać się?

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawi, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56" to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Caterinie Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chce dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedna z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wmówienie innemu, że jest ojcem.

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

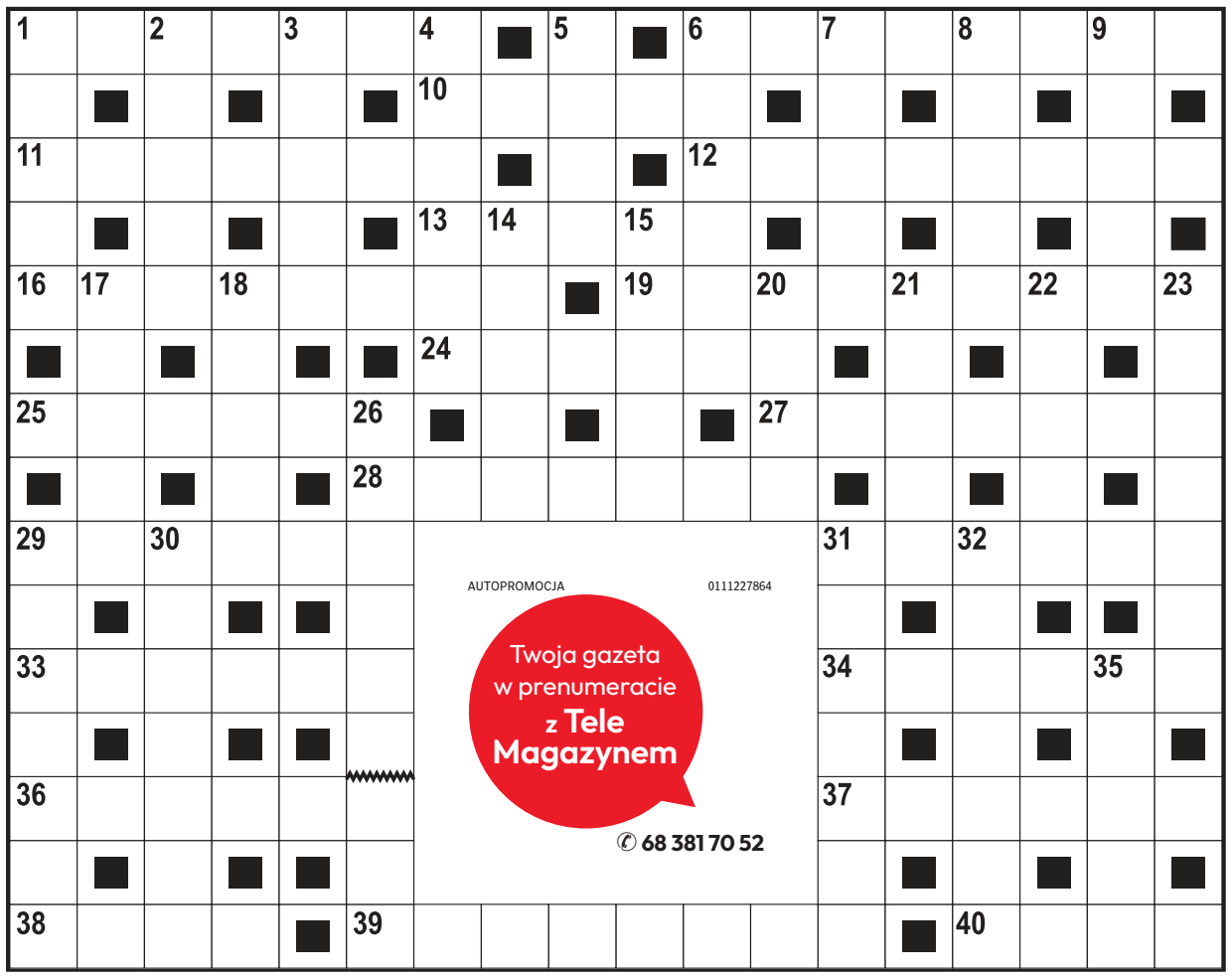
W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda plątał się w zeznaniach z innych przyczyn.

eprasa.pl fd3d70a154

KRZYŻÓWKA NR 111

Poziomo:
1) śniadanie, obiad lub kolacja,
6) bada języki i kulturę narodów słowiańskich,
10) płynny tłuszcz roślinny,
11) jednostka taktyczna armii rzymskiej,
12) Gustaw, autor powieści „Łysek z pokładu Idy",
13) pionowy zasięg lotu,
16) Julio, twórca „Gry w klasy",
19) pieczątka odtwarzająca podpis,
24) ... Jędrusik, polska aktorka,
25) odpadki metalowe, żelastwo,
27) Carlos, gitarzysta rockowy i jazzowy,
28) naklejony na kopercie,
29) narzędzie do porywania się na słońce,
31) amerykański krewniak świni,
33) gruby papier na pudełka,
34) blizna po operacji,
36) organ samorządu terytorialnego,
37) wyrób cukierniczy ze Wschodu,
38) interwał muzyczny złożony z oktawy i sekundy,
39) płytki na podłodze,
40) zawijana potrawa mięsna.

Pionowo:
1) … drogowa, holuje uszkodzone auta,
2) przewód przy żelazku,
3) broń na muchy, packa,
4) okrywa piastę koła samochodowego,
5) bardzo drobny węgiel,
6) mała, płaskodenna łódź chińska,
7) „Msza za miasto …", powieść Andrzeja Szczypiorskiego,
8) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
9) karciany kolor z koniczynką,
14) zadawniony żal, pretensja,
15) plakat reklamowy lub teatralny,
17) w pierścionku lub ogrodzie,
18) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
20) chroni głowę budowlańca,
21) lewy dopływ Sekwany,
22) wyspa-królestwo Odyseusza,
23) lekka, przezroczysta tkanina,
26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
29) … błotny, jadowity wąż,
30) woźny w dawnej szkole, pedel,
31) Kampinoska lub Białowieska,
32) pocisk artyleryjski z siekańcami,
35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

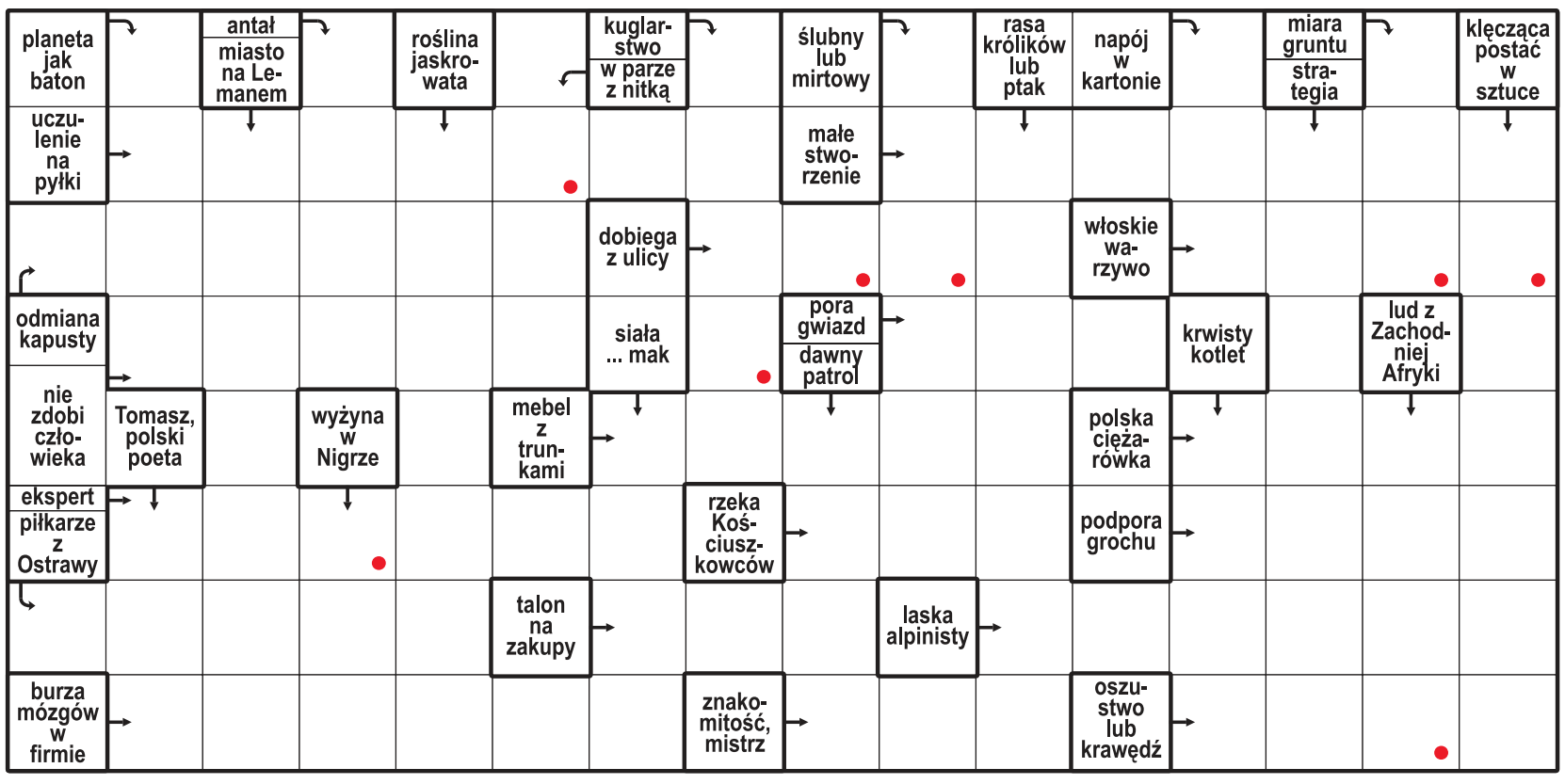


AUTOPROMOCJA 0111227864
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 68 381 70 52

ROZWIĄZANIE NR 110

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: GWARDIAN.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wyróżniać Cię będzie duża wiara we własne możliwości. Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

Ryby (19.02 - 20.03)
Horoskop dzienny wróży, że jedni ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem, inni z zazdrością.

Baran (21.03 - 19.04)
Nie interesuj się zbytnio życiem innych ludzi. Niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo...

Byk (20.04 - 20.05)
Rozwaga będzie Ci potrzebna jak mało kiedy. Decyzje podejmuj po głębokim zastanowieniu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Postępuj w związku z tym wyjątkowo delikatnie.

Rak (22.06 - 22.07)
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązywanie wagi do szczegółów. Otrzesz się o pedanterię.

Lew (23.07 - 22.08)
Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrzędzenie i narzekanie.

Panna (23.08 - 22.09)
Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkim zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Postanowisz to jakoś uczcić...

Waga (23.09 - 22.10)
Podejmiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskop na dziś ostrzega przed zamiataniem ich pod dywan.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Liczyć się będzie tylko Twoje...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz stronić od ludzi. Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

eprasa.pl fd3d70a154

PIŁKA NOŻNA

Nasza jedenastka marzeń amerykańskiego mundialu

Jakub Jabłoński

Po rekordowych 104 meczach zakończyły się mistrzostwa świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku. Mundial, który szczególnie dał się we znaki europejskim kibicom. Kto najbardziej rozbudzał fanów i nie pozwalał im zasnąć? Wyłoniliśmy naszą najlepszą jedenastkę.

Naturalnie najliczniejszą nacją w naszej jedenastce mundialu po zakończonym finale między Hiszpanią a Argentyną byli reprezentanci La Furia Roja. Selekcjoner Luis de la Fuente znakomicie poukładał wszystkie elementy układanki! Hiszpańska defensywa była niczym monolit, a najlepiej świadczy o tym fakt, że przez cały turniej straciła zaledwie jedną bramkę.

Dlaczego więc nie wybraliśmy Simóna do naszej jedenastki? Otóż postawiliśmy na najlepszego bramkarza poprzedniego mundialu w Katarze, doceniając przede wszystkim liczbę fenomenalnych interwencji w finale tegorocznego turnieju. Emiliano Martínez dwoił się i troił w bramce, jednocześnie utrzymując Argentynę przy życiu przez cały mecz z Hiszpanią.

Kto najbardziej wyróżnił się z czteroosobowego bloku defensywnego? Mało kto spodziewał się przede wszystkim takiej postawy po prawym obrońcy Tottenhamu Hotspur. Pedro Porro – to prawdziwy nieoczekiwany bohater. Na mundialu zaimponował nie tylko czujną postawą na boku obrony, ale częstym podłączaniem się do dynamicznych akcji piłkarzy z Półwyspu Iberyjskiego. W efekcie 26-latek zdobył dwie bramki, w tym jedną arcyważną w półfinale przeciwko Francji.

Mózgiem Hiszpanii we wszystkich meczach w środku pola był bez dwóch zdań Rodri. Pomocnik Manchesteru City został wybrany przez FIFA MVP całego turnieju, zabierając statuetkę sprzed nosa Lionelowi Messiemu. Warto odnotować, że laureat Złotej Piłki 2024 nie miał łatwego początku sezonu, ponieważ zmagał się z poważną kontuzją.

Zacięta walka o koronę króla strzelców

W naszej jedenastce marzeń mundialu nie mogło zabraknąć Boga futbolu Leo Messiego, którego licznik zatrzymał się na ośmiu trafieniach. 39-latek udowodnił, że wciąż potrafi w tym wieku przenosić góry. Argentyńczyk rozpoczął turniej z wysokiego C. Zdobył hat-tricka przeciwko Algierii, a następnie trafiał w kolejnych dwóch meczach: z Austrią i Jordanią. Gdyby nie zmarnowane dwa rzuty karne, walka o koronę króla strzelców tegorocznego turnieju byłaby jeszcze ciekawsza. Rekord Miroslava Klosego (16 goli) i tak został szybko pobity, a Messi został najlepszym strzelcem w historii mistrzostw świata.

Niestety (a może właśnie na szczęście dla kibiców futbolu), Messi trafił na wybitną formę innych skutecznych goleadorów. Kylian Mbappé i Erling Haaland nie odstawali od weterana ani na krok. Francuz osłodził sobie porażkę w meczu o trzecie miejsce dubletem, którym przypieczętował drugą z rzędu koronę króla strzelców mundialu oraz przejęcie fotela lidera klasyfikacji najlepszych strzelców w historii mistrzostw świata. Z kolei Haalandowi musiał wystarczyć dublet, który przyczynił się do sensacyjnego wyeliminowania wielkiej Brazylii przez Norwegię. Napastnik Manchesteru City zakończył mundial z siedmioma trafieniami – o zaledwie trzy mniej od najskuteczniejszego strzelca turnieju.

Najlepsza jedenastka według Polska Press: Emiliano Martinez (Argentyna) - Pedro Porro (Hiszpania), Pau Cubarsi (Hiszpania), Lisandro Martinez (Argentyna), Marc Cucurella (Hiszpania) - Jude Bellingham (Anglia), Rodri (Hiszpania), Michael Olise (Francja) - Lionel Messi (Argentyna), Erling Haaland (Norwegia), Kylian Mbappe (Francja).©℗

PIŁKA NOŻNA

Robert Lewandowski czeka na debiut w MLS w meczu Chicago Fire

Jacek Kmiecik

Oczekiwany pojedynek Roberta Lewandowskiego z Lionelem Messim w Major League Soccer nie dojdzie do skutku. Przynajmniej na razie. Nadchodzący wyjazdowy mecz Chicago Fire z Interem Miami w MLS (ze środy na czwartek, 22-23 lipca, o godzinie 1.30 czasu polskiego) odbędzie się bez udziału argentyńskiego gwiazdora.

Kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski nie miał jeszcze okazji debiutu w swoim nowym zespole Chicago Fire. Miał zagrać w meczu Major League Soccer Chicago Fire z Vancouver Whitecaps, ale ubiegłotygodniowe spotkanie nie doszło do skutku z powodu zanieczyszczenia powietrza dymem napływającym nad północne stany USA z pożarów lasów w Kanadzie.

„Lewy" szykował się więc na kolejny pojedynek, tym razem z samym Lionelem Messim w meczu Inter Miami – Chicago Fire na Florydzie, który zaplanowano na 22 lipca. Tymczasem okazało się, że polski gwiazdor na rendez-vous z Messim w MLS będzie musiał jeszcze poczekać.

39-letni Leo, podobnie jak jego rodak Rodrigo de Paul, nie weźmie bowiem udziału w nadchodzących meczach MLS. Obu, jako uczestnikom mistrzostw świata, przysługuje bowiem pomundialowy urlop.

FIFA i Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Piłkarzy Zawodowych (FIFPRO) zgodziły się zapewnić piłkarzom okres odpoczynku. W 2025 roku strony osiągnęły konsensus, że piłkarze uczestniczący w mundialu powinni otrzymać 21-dniowy urlop.

FOT. KAMIL KRZACZYNSKI/AFP/EAST NEWS

Robert Lewandowski rozpoczął treningi z amerykańską drużyną Chicago Fire 14 lipca. Teraz ma szansę na debiut w meczu o punkty

Inter Miami więc rozegra najbliższe kolejne mecze bez swojego gwiazdora. „Czaple" zmierzą się 22 lipca z Chicago Fire, a 25 lipca z Montrealem. Później Inter czeka mecz u siebie z Columbus 1 sierpnia i Puchar Ligi, który potrwa od 5 do 12 sierpnia. Do gry w MLS wróci 15 sierpnia.

Miami powiadomiło też MLS, że Messi i de Paul nie będą mogli wziąć udziału w Meczu Gwiazd MLS 29 lipca, ponieważ również przypada on w ich 21-dniowym pomundialowym urlopie. Obaj Argentyńczycy zostali wybrani na mecz z Liga MX All-Stars.

Jeśli Messi wykorzysta 21-dniowy okres odpoczynku, może wrócić na boisko już 12 sierpnia w meczu Interu Miami z meksykańskim Leon w Pucharze Mistrzów.

W 2026 roku Leo rozegrał 14 meczów w Inter Miami, strzelając 12 goli i notując 8 asyst.©℗

eprasa.pl fd3d70a154

ŻUŻEL

Przy W69 najlepszy Kostera, a pod Jasną Górą - Stal

W poniedziałek odbyły się dwie młodzieżowe imprezy. W Zielonej Górze została rozegrana VI runda Indywidualnego Pucharu Ekstraligi U-17, a w Częstochowie XII runda Drużynowego Pucharu Ekstraligi 500R. Z sukcesami Lubuszan.

Jarosław Miłkowski

Zawody w Winnym Grodzie padły łupem leszczynianina Maksymiliana Kostery, zaś pod Jasną Górą triumfowała Stal Gorzów. Trzeci był Falubaz Zielona Góra.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

VI rundę Indywidualnego Pucharu Ekstraligi U-17 w Zielonej Górze wygrał Maksymilian Kostera z Unii

O zwycięstwie w imprezie w Zielonej Górze zdecydował przedostatni bieg, w którym spotkali się Krzysztof Harendarczyk (Sparta Wrocław) oraz Maksymilian Kostera (Unia Leszno). Szybszy był ten drugi i to on zakończył zawody na pierwszym miejscu. Harendarczyk wskoczył jednak na fotel lidera całego cyklu.

Blisko podium był Kacper Sobkowiak ze Stali Gorzów. Pierwszy bieg wygrał, w drugim jechał na prowadzeniu, mając za plecami m.in Harendarczyka i Bartosza Derka (KS Toruń). Gdy w połowie wyścigu stracił pozycję na rzecz rywali, szybko okazało się, że powodem była „guma". Młody stalowiec musiał zjechać z toru. Zawody zakończył z dorobkiem 9 punktów – podobnie, jak jego klubowy kolega Kewin Nycz. Ich walka w gonitwie XI była ozdobą zawodów.

Kibice zgromadzeni przy W69 mieli okazję zobaczyć aż czterech zawodników Falubazu. Najlepiej spisał się z nich Rafał Sękowski, który pokonał między innymi obydwu stalowców i ostatecznie zajął 10. miejsce.

Zawody zostały rozegrane w bardzo szybkim tempie. Na odjechanie 20 wyścigów wystarczyło zaledwie 110 minut.

Do końca cyklu Indywidualnego Pucharu Ekstraligi U-17 zostały dwa turnieje. Najbliższe zawody odbędą się 27 lipca w Gorzowie. Tydzień później zawodnicy spotkają się w Grudziądzu.

Wyniki VI rundy IPE U-17 i lokaty Lubuszan: 1. Maksymilian Kostera (Unia Leszno) - 14, 2. Krzysztof Harendarczyk (Sparta Wrocław) - 13, 3. Bartosz Derek (KS Toruń) - 12, 4. Kacper Sobkowiak - 9 (3, d, 3, 3, 0), 7. Kewin Nycz (obydwaj ze Stali Gorzów) - 9 (2, 3, 2, 1, 1), 10. Rafał Sękowski - 6 (2, 1, 0, 2, 1), 13. Kacper Witrykus - 4 (0, 2, 2, d, -), 16. Aleksander Kornacki - 1 (1), 17. Szymon Piekarski (wszyscy z Falubazu Zielona Góra) - 1 (u, 0, 1, d, u).

Czołówka łącznej klasyfikacji: 1.1. Harendarczyk - 73 pkt., 2. Duchiński - 70, 3 Sobkowiak - 60, 4. Kostera - 55, 10. Nycz - 37, 11. Sękowski - 32, 12. Igor Kordun (Stal) - 29, 17. Witrykus - 12, 21. Piekarski - 7, 23. Kornacki - 1.

Zawody pod Jasną Górą były dla gorzowian dziesiątym turniejem w cyklu DPE 500R. Odnieśli w nich dziewiąte zwycięstwo z rzędu!

Co ciekawe, nie jest tak, że stalowcy za każdym razem są dominatorami od pierwszych serii. Zwycięstwa zapewniają sobie dopiero pod koniec zawodów. Tak też było w Częstochowie.

Po pierwszych dwóch seriach więcej punktów od Stali miał Falubaz. Po czterech turach wyścigów obydwie lubuskie ekipy były ex aequo na pierwszym miejscu. Zwycięstwo zapewniła stalowcom podwójna wiktoria nad GKM, także walczącym o miejsce na podium.

Kto wie, jak potoczyłyby się losy końcowej części turnieju, gdyby nie wydarzenia z wyścigu - nomen omen - XIII. Radosław Obal z Lublina spowodował w nim upadek Marcela Czyżniejewskiego. Po kraksie młody zielonogórzanin nie pojawił się już na torze, a jego koledzy - najpierw Julian Wronecki, a następnie Kajetan Jarosiewicz - musieli sobie radzić bez wsparcia kolegów. Zdołali jednak obronić miejsce na „pudle". Zajęli trzecią lokatę.

Kolejna runda DPE 500R została zaplanowana na 4 sierpnia w Toruniu. Po niej będą jeszcze zawody we Wrocławiu i ponownie w Częstochowie. Cykl zakończy 14 września turniej w Zielonej Górze.

Wyniki XII rundy DPE 500R: 1. Stal Gorzów - 24 pkt. (William Forstner 8+2 - 2', 3, 1, 2'; Michał Głębocki 10 - 3, 1, 3, 3; Damian Bełtowski 6 - 0, 3, 0, 3), 2. KS Toruń - 21, 3. Falubaz Zielona Góra - 20 (Kajetan Jarosiewicz 9 - 3, 3, 0, 3; Marcel Czyżniejewski 2+1 - 0, 2, u/-, -; Julian Wronecki 9+1 - 2', 3, 2, 2), 4. Maszewski GKM Grudziądz - 19, 5. Motor Lublin - 16, 6. WTS Sparta Wrocław - 14, 7. Stilmar Włókniarz Częstochowa - 11.

Łączna klasyfikacja: 1. Stal - 59 pkt. (+248), 2. Maszewski GKM - 48 (+223), 3. Unia - 36 (+192), 4. Falubaz - 34,5 (+185), 5. KS Toruń - 32,5 (+195), 6. Motor - 20,5 (+145), 7. Sparta - 13,5 (+142), 8. Stilmar Włókniarz - 8 (+105).©℗

REKLAMA
0011553761

TourdePologne® Junior
Memoriał Mariana Więckowskiego
03.08 | KOSZALIN
04.08 | SZCZECIN
05.08 | ZIELONA GÓRA
PATRONAT HONOROWY
Ministerstwo Sportu i Turystyki
SPONSOR GŁÓWNY
ORLEN
PATRONI MEDIALNI
100 LAT POLSKIEGO RADIA
onet
PRZEGLĄD SPORTOWY
TVP SPORT
nasze miasto.pl
SPORTOWY24
PARTNERZY
PZU
GRUPA TRANSPORTOWA
quest
Toyota z Radości
Wojanek
ORGANIZATOR LANGTEAM TOURDEPOLOGNEJUNIOR.PL

eprasa.pl fd3d70a154

SPORT

• **Wiktor Głazunow z AZS AWF Gorzów był 4. w kajakowym PŚ w Montrealu w C-1 na 1.000 m.** W sierpniu wystartuje w MŚ.

KRÓTKO

Piłka ręczna

Gorzowianie pod nowym szyldem w Lidze Centralnej

W rozgrywkach Ligi Centralnej mężczyzn w sezonie 2026-2027 gorzowska drużyna nie będzie już występowała pod szyldem Stal, lecz Aurum. To efekt nowej umowy sponsorskiej. Szczypiorniści znad Warty zachowają jednak dotychczasowe, żółto-niebieskie barwy.

Lekka atletyka

Cyprian Mrzygłód wrócił po kontuzji do rywalizacji

Cyprian Mrzygłód ma za sobą pierwszy start po wielomiesięcznej przerwie, spowodowanej operacją kolana i rehabilitacją. W konkursie rzutu oszczepem podczas mityngu w szwajcarskiej Lucernie zawodnik ALKS AJP Gorzów uzyskał w najlepszej próbie 78,53 m, co dało mu 8. miejsce w łącznej klasyfikacji dwóch startujących grup.

Lekka atletyka

Zawodnicy Agrosu Żary na podium MP U-20

Trzy medale - srebrny i dwa brązowe - zdobyli lekkoatleci Agrosu Żary podczas mistrzostw Polski U-20 w Zamościu. W sztafecie 4×400 m w barwach Agrosu pobiegli: Filip Sadza, Jacek Czajkowski, Mikołaj Płachta i Michał Kiernożycki. Zajęli 2. miejsce z czasem 3.18,27. W biegu na 100 m 3. lokatę z czasem 11,93 wywalczyła Marcelina Rozmys. Także po brąz sięgnęła w rzucie oszczepem Adriana Wasilewska - jej wynik to 41,72.

Wioślarstwo

Wrócili z mistrzostw Polski z trzema krążkami

W Kruszwicy odbyły się mistrzostwa Polski w młodszych kategoriach wieku. Reprezentanci AZS AWF Gorzów zdobyli w tej imprezie trzy medale - wszystkie w dwójkach podwójnych. W rywalizacji juniorów po srebro sięgnęli Karol Żywno i Mateusz Koktysz. Srebro wśród juniorek wywalczyły Jadwiga Rystał i Zuzanna Kulisch, zaś złoto wśród młodziczek - Amelia Schodowska i Kornelia Kadziewicz.

Koszykówka

Isetia gra dalej, Auroom odpadł w ćwierćfinale

Drużyna o nazwie Isetia Zielona Góra wygrała w Drzonkowie VIII turniej eliminacji do mistrzostw Polski w koszykówce 3×3. W finale pokonała Legię Lotto Warszawa 21:15. Barwy Isetii reprezentowali: Kacper Mąkowski (jedyny z Winnego Grodu) oraz znani z parkietów PLK: Michael Hicks, Thomas Davis i Wojciech Fraś. Na 3. miejscu uplasowała się Enea Astoria Bydgoszcz, a najlepszy z zespołów typowo zielonogórskich - Auroom Zastal - odpadł w ćwierćfinale. MVP turnieju został Michael Hicks. Nagrodę wręczył mu olimpijczyk w koszykówce 3×3, na co dzień gracz Zastalu Zielona Góra Filip Matczak.

Beach soccer

Kostrzyńscy „piaskarze" utrzymali się w ekstraklasie

Jedno zwycięstwo i cztery porażki - to dorobek 13F Team Kostrzyn nad Odrą w drugim zjeździe ekstraklasy, który rozegrano na Stadionie Letnim w Gdańsku. Dzięki zdobyciu trzech punktów kostrzynianie utrzymali się w elicie. Wyniki 13F Team: z Red Devils Dragon 2:5, z Włókniarzem Pabianice 4:5, z Currenda Sopot 7:4, z Hemako Sztutowo 6:7 i z Termami Poddębice 3:6. W końcowej tabeli kostrzynianie zajęli 8. miejsce wśród 10 rywalizujących zespołów.

Siatkówka plażowa

Otwarty turniej w ośrodku OSiR w Nierzymiu

W Ośrodku Przywodnym gorzowskiego OSiR w Nierzymiu odbędą się w najbliższy weekend dwa turnieje plażowej siatkówki dla wszystkich chętnych. W sobotę o godz. 10.00 do rywalizacji przystąpią drużyny w kategorii open, a w niedzielę o 13.00 – miksty. W każdej kategorii przewidziano udział 12 zespołów. Zapisy na: imprezy@osir.gorzow.pl. Obowiązuje wpisowe w wysokości 30 zł od osoby. Na zwycięzców czekają puchary, medale i nagrody finansowe.

Biegi

Po raz 14. pobiegną wokół trzech jezior

XIV Bieg Trzech Jezior na dystansie 5 km rozpocznie się na terenie Ośrodka Przywodnego gorzowskiego OSiR w Nierzymiu w najbliższą niedzielę o godz. 9.30. Organizatorzy – Nadleśnictwo Kłodawa, OSiR, Muzeum Lubuskie im. Jana Deketa w Gorzowie oraz gmina Kłodawa – przewidzieli udział 220 osób. Tegoroczne zawody mają szczególny charakter, gdyż zawodniczki i zawodnicy pobiegną śladami Włodzimierza Korsaka. **(rg)**

PIŁKA NOŻNA

Przebudowa stadionu w Gubinie wciąż opóźniona

FOT. ŁUKASZ KOLEŚNIK

Stadion w Gubinie został wybudowany w latach 30. XXX wieku. Od tamtego czasu wykonywano na nim tylko kosmetyczne remonty. Władze miasta zapewniają, że w przyszłym roku obiekt będzie jak nowy

Łukasz Koleśnik

Prace nad modernizacją miejskiego stadionu w Gubinie nadal nie ruszyły. Według informacji, przekazywanych przez Urząd Miejski miały się rozpocząć w ubiegłym miesiącu. Z czego wynika opóźnienie?

Przebudowa miejskiego stadionu przy ulicy Sikorskiego w Gubinie to temat „z długą brodą". Modernizacja miała się rozpocząć w czerwcu bieżącego roku. Prace nadal jednak nie ruszyły.

Ostatnie pozwolenie

Sprawa utknęła na poziomie „papierkowej roboty". Inwestor nie ma jeszcze wszystkich pozwoleń na rozpoczęcie inwestycji. Konieczne jest uzupełnienie dokumentacji. Chodzi o pozwolenie wodno-prawne, które Wody Polskie muszą przesłać do starostwa powiatowego. To zawieszenie nie powinno potrwać długo. Czy wpłynie jednak na ostateczny termin oddania przebudowanego stadionu do użytku?

- Nie - zapewnia burmistrz Gubina Zbigniew Bołoczko. - Wykonawca zmieści się w terminie. Liczyliśmy na to, że uda się rozpocząć prace trochę wcześniej i tym samym zakończyć je z wyprzedzeniem.

Burmistrz dodaje, że są już prowadzone prace rozbiórkowe, przygotowujące do rozpoczęcia inwestycji na miejskim stadionie w Gubinie. W tym samym czasie przygotowano boczne boisko, które ma służyć jako główne boisko dla lokalnego klubu - Cariny Gubin - na czas remontów.

Co zmieni się po przebudowie stadionu?

Modernizacja obejmie nie tylko sam stadion, ale także jego zaplecze i otoczenie. W ramach inwestycji powstaną: nowy budynek stadionowy z szatniami, sanitariatami i strefą VIP od strony ul. Sikorskiego; budynek dla dziennikarzy i obsługi wydarzeń; wydzielona strefa dla kibiców gości z własnym zapleczem sanitarnym; nowe chodniki, parkingi i ogrodzenie; nowoczesne oświetlenie stadionu na wysokich masztach; infrastruktura lekkoatletyczna, w tym bieżnia oraz sprint; stanowiska do rzutu młotem i skoku wzwyż.

Cała inwestycja ma kosztować około 26 mln zł. Blisko 16 mln zł samorząd pozyskał z rządowego programu „Polski Ład".

Dawny projekt trafił do kosza

Stadion w Gubinie od momentu powstania w latach 30. XX wieku nie doczekał się kompleksowej przebudowy. Przez lata wykonano jedynie pojedyncze prace, m.in. w 2016 roku wymianę nawierzchni boiska oraz montaż dodatkowych krzesełek na trybunach.

O gruntownej modernizacji mówi się od wielu lat. Pierwszą koncepcję zaprezentowano w 2018 roku, jednak realizacja inwestycji była uzależniona od zdobycia zewnętrznego dofinansowania. Udało się je wreszcie pozyskać w 2022 roku z programu „Polski Ład".

Mimo zabezpieczonych środków, przebudowa nie ruszyła. Inwestycję opóźniły problemy z dokumentacją oraz śmierć projektanta. Po zmianie władz samorządowych nowy burmistrz Zbigniew Bołoczko i rada miasta uznali, że wcześniejszy projekt nie odpowiada potrzebom Gubina. Realizacja na podstawie nowego projektu miała być tańsza. Czy taka jest?

Pierwszy projekt przebudowy stadionu zakładał m.in. wyburzenie wschodniej części wału, gruntowną przebudowę trybuny po przeciwległej stronie i nową murawę. Koszty były szacowane na poziomie od 20 do 24 mln zł. Trzeba pamiętać, że miał to być pierwszy etap inwestycji. W drugim zakładano budowę zaplecza administracyjnego oraz stworzenie zaawansowanej infrastruktury lekkoatletycznej. Realizacja dwóch etapów mogła zamknąć się nawet w 40 mln zł. Ostatecznie projekt trafił do kosza.

Wykonawca będzie miał 17 miesięcy na realizację prac od momentu wejścia na teren budowy. Oznacza to, że stadion może być gotowy już w drugiej połowie przyszłego roku.

©℗

eprasa.pl fd3d70a154