

Amerykańscy żołnierze na stałe w Polsce? Jest projekt **str. 6**



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Ostabilenie, chudnięcie i brak apetytu – to może być rak nerki  
Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca i układu krążenia **str. 9-11**

STRONA  
ZDROWIA

# GAZETA LUBUSKA

Środa,  
17.06.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 138 (22.739)  
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Budynek w centrum Gorzowa jeszcze trochę postraszy **str. 3****



FOT. JAROSŁAW MIKOWSKI

**ВІЙНА В УКРАЇНІ  
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**



**Zapiski szalonego matematyka, czyli panel o historii i łamaniu kodów **str. 4****



FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

**WARSZAWA** DZIŚ PIĄTY MECZ FINAŁÓW

## Zieloni! Dajcie czadu!!!

Maciej Noskowicz  
Zielona Góra

**Mistrzostwo Polski? Coraz głośniej mówi się o tym w Zielonej Górze. Koszykarze Orlen Zastalu robią furorę w finale Orlen Basket Ligi, idąc na pełne zderzenie z faworyzowaną Legią Warszawa.**

- Oni są niesamowici. Grają z takim sercem, że nawet gdy przegrywają, jestem w stanie wybaczyć im wszystko - mówi pan Andrzej, kibic koszykówki z 40-letnim stażem. Orlen Zastal błyskawicznie skradł serca zarówno starszych, jak i młodszych fanów basketu w Winnym Grodzie.

Trudno się dziwić - mowa o zespole, który jeszcze rok temu rzutem na taśmę uniknął degradacji, tonąc w olbrzymich problemach finansowo-organizacyjnych. Dziś ta sama ekipa bije się o złoto. I to w jakim stylu!

Wygrywając czwarty, niezwykle dramatyczny mecz w hali CRS (85:73), „Biało-Zieloni” doprowadzili do remisu 2:2 w serii. To, że podopieczni Arkadiusza Miłoszewskiego przeszli przez play-offy jak burza i walczą z wielką Legią jak równy z równym, to jedno. Drugie mistrzostwo zdobywają jednak trybuny. Ostatnie mecze w Zielonej Górze obejrzał komplet pięciu tysięcy widzów, tworząc w hali prawdziwe piekło.

- Przypominają mi się najlepsze lata, gdy ta drużyna walczyła o pierwszy tytuł z Turowem Zgorzelec. Wtedy CRS dosłownie eksplodował. Piękne czasy... - wspomina pan Stanisław, inny z zielonogórskich kibiców. A było to dawno, bo w 2013 roku. To wtedy ówczesny Stelmet sięgnął po historyczne, pierwsze złoto. Ostatni tytuł wpadł do Zielonej Góry w pandemicznym 2020 roku. Potem zaczęła się już tylko bolesna walka o przetrwanie koszykówki w mieście.



FOT. MICHAŁ KORN

Dziś wielki basket wrócił do CRS-u, a wraz z nim gigantyczna moda na Zastal. Bilety na szósty mecz rozszły się w mgnieniu oka, a serwery obsługujące sprzedaż momentalnie padły pod naporem chętnych. „Maciek, nie mogę wejść na stronę! Wiesz, jak zdobyć te wejściówki?” - wiadomości o takiej treści masowo spływały do niżej podpisanego. Ci, którym nie udało się upolować biletu, muszą obejść się smakiem. Takiego głodu koszykówki nie było tu od lat.

Zanim jednak seria wróci do Zielonej Góry, już dziś koszykarzy czeka kluczowe, piąte starcie w stolicy. Po ostatnim triumfie zastalowcy wyraźnie złapali wiatr w żagle.

- Jestem pełen szacunku dla tych chłopaków. Zrobili to razem z kibicami, każdy dołożył swoją cegiełkę - komentuje Kamil Chanas, były gracz Stelmetu i członek złotej ekipy z lat 2013-2015. - Może Legia podeszła do tego meczu z założeniem, że „samo się wygra”? Okazuje się, że są do ugryzienia zarówno w Warszawie, jak i u nas. Teraz kluczowa będzie regeneracja. W tej drużynie jest niesamowita radość, którą ci chłopcy zarażają całe miasto.

Zielonogórzanie imponują na parkiecie klasą i niezwykłym hartem ducha.

- To moje pierwsze finały w seniorskiej koszykówce. Przyznam szczerze, że gdy wpadały „trójki”, od ryku trybun aż pozytywnie bolały uszy. Taki

doping pięciu tysięcy ludzi niesamowicie nas napędza - przyznaje Jakub Szumert, skrzydłowy Orlen Zastalu.

Bezkompromisowa gra „Biało-Zielonych” imponuje również ekspertom.

- Podobał mi się Zastal, ale teraz spodziewam się mocnej riposty ze strony Legii. Pamiętajmy, że to wciąż bardzo silny zespół. Zielonogórzanie wysłali jednak jasny sygnał: w tym finale wszystko jest możliwe - ocenia Karol Wasiek z portalu WP SportoweFakty.

- Stwórzmy w CRS jeszcze większe piekło. Takie, o którym nie słyszała cała Polska - zachęca wychowanek klubu, obecnie jeden z zawodników Orlen Zastalu, Filip Matczak.

Relacja z meczu w CRS na str. 16



FOT. MAGDA MARZALEK

**GORZÓW**

**Każdy może coś zostawić i coś zabrać **str. 5****

**ROZMOWA**

**O emocjach, wsparciu kibiców i mentalu**

**Podczas meczu w poniedziałek hala CRS prawie odleciała.**

To daje nam niesamowicie dużo. Szczególnie w tym momencie sezonu, gdy jesteśmy ze sobą już od dziesięciu miesięcy. Na tym etapie ta energia nie zawsze jest na najwyższym poziomie. Sezon jest bardzo długi, więc gra przed taką publicznością to potężny zastrzyk energii.

**W Warszawie, na Bemowie, też jest tak gorąco? Tam na mecz przyjdzie „tylko” dwa tysiące osób.**

Każda hala ma swój specyficzny klimat. W Zielonej Górze obiekt jest większy, ale Bemowo też ma swoją specyficzną atmosferę. Oczywiście, na trybunach zasiada tam mniej kibiców, ale i tak potrafią zrobić ogromny hałas.

**Cała rozmowa z kapitanem Zastalu, Andrzejem Mazurczakiem, na: [www.gazetalubuska.pl](http://www.gazetalubuska.pl)**

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Prócz rewolucyjnych idei, prawodawstwa, nowoczesnej armii i dumy z Austerlitz, Napoleon pozostawił po sobie sporo całkiem przyziemnych pamiątek.

Andrzej Flügel



## CHWILO, TRWAJ!

**M**ogę śmiało powiedzieć, że na koszykarskie mecze Zastalu chodzę od dziecka. Najpierw jako kibic, potem dziennikarz. Przeżyłem z tym klubem wspaniałe chwile, kiedy ówczesny Stelmet zdobywał mistrzostwo Polski i walczył w Eurolidze z Barceloną, ale też bardzo smutne, czyli spadek na trzeci poziom rozgrywek.

Jednak atmosfera hali CRS w tym sezonie, a szczególnie w spotkaniach play off, przebiła wszystko, co do tej pory oglądałem. To było coś wspaniałego! Kapitałny doping, szacunek dla przeciwnika, skandowanie nazwiska kontuzjowanego zawodnika rywala to świetny wzór dla fanów, nie tylko koszykówki, w całej Polsce.

Oczywiście nie byłoby tego wszystkiego, gdyby nie znakomita postawa zawodników Orlen Zastalu. Klub, który nieco ponad dwa lata temu był nad przepaścią i zastanawiano się, czy nie wycofać go z rozgrywek, dziś walczy w finale mistrzostw Polski. Nie zadowala się zdobytym już srebrem, tylko jak równy z równym walczy o złoto z Legią, która jest uznawana za najsilniejszy obecnie zespół w Polsce.

Wielka to zasługa tych, którzy w najtrudniejszym momencie uwierzyli, iż nie wszystko stracone i nie można zaprzepaścić wielu lat tradycji. Myślę tu o nowych właścicielach klubu, którzy przejęli go z wielkim garbem długów i straszliwymi problemami, a także władzach miejskich i samorządowych, podających mu wtedy, w trudnym czasie, kroplówkę finansową.

Jednak bez postawienia na odpowiednich ludzi Zastal pewnie czekałaby, jak w poprzednich sezonach, jedynie walka o utrzymanie. Myślę o trenerze Arkadiuszu Miłoszewskim. Szkoleniowiec zaryzykował, odchodząc z Kinga Szczecin, z którym zdobył pierwszy dla tego klubu mistrzowski tytuł. Zmontował zespół, a niektóre jego personalne decyzje wydawały się wówczas nieco kontrowersyjne. Jednak ta ekipa rosła wraz z upływem czasu, a zawodnicy pod okiem szkoleniowca rozwijali się z każdą ligową kolejką. Owszem - zespół, jak każdy w lidze, miał małe kryzysy, ale szczyt formy osiągnął na play offy. Trener Miłoszewski dokonał tego, co jest bardzo trudne i nie udaje się wielu szkoleniowcom. Sprawił, że swoje najlepsze oblicze ekipa pokazuje w najważniejszych meczach sezonu, a zawodnicy urosli wraz z rangą spotkań. To się właśnie dzieje!

Legia ma największy budżet w kraju. Dysponuje, jak na nasze warunki, świetnymi koszykarzami, a jednak marzenia jej kibiców, że szybko upora się z Zastalem i wygra finał po czterech lub ewentualnie pięciu meczach, musi odłożyć w czasie. Mamy remis i sprawa mistrzostwa jest zupełnie otwarta. Przed Orlenem Zastalem dzisiejszy mecz w Warszawie, potem piątkowy w Zielonej Górze i ewentualnie ostatni, decydujący, w niedzielę w stolicy.

Nie wiem, jak historia tego finału się ułoży, ale jednego jestem pewien: zielonogórzanie już zrobili coś, o czym mówi cała koszykarska Polska, a fani basketu pokazali, jak kochają tę dyscyplinę.

Chwilo, trwaj jak najdłużej!©

”

*Gdy na parkiecie toczy się mecz o tak wielką starwkę, pokazaliśmy już, że potrafimy grać pod presją.*

Andrzej Mazurczak, kapitan Zastalu

# Zielona Góra odpala strefę kibica w CRS i w Warszawie

Michał Korn  
mkorn@gazetalubuska.pl

**Odliczamy godziny, jesteśmy dosłownie chwilę przed piątym spotkaniem finałowym, które odbędzie się na Bemowie. Jedni kibice już tam są, inni dopiero ruszają z wiarą na podbój stolicy. Można też kibicować w Winnym Grodzie.**

- Zielona koszulka obowiązkowa! Pokażmy w Warszawie siłę Zielonej Góry i stwórzmy atmosferę godną naszego klubu! - informuje Klub Kibica Zastal. Ci którzy nie będą mogli zagrzewać naszych do boju w Warszawie, będą mogli to robić w specjalnie przygotowanej strefie zlokalizowanej w hali CRS przy ulicy Sulechowskiej, z wielkim telebimem na parkiecie.

- Gwarantujemy wielki ekran, gorącą atmosferę i niezapomniane wrażenia. Kibicujcie razem z nami w walce o mistrzostwo - zachęca Dariusz Stemplewski, rzecznik Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze.

- Zawsze staramy się być pozytywną energią całego widowiska. Proszę zwrócić uwagę, że Zielona Góra jest chyba jedyną areną, gdzie drużyna gości jest witana owacyjnie, oklaskami. Dotyczy to nie tylko naszych byłych zawodników - mówi w rozmowie z Gazetą Lubuską Zbigniew Kędzierzyński, prezes Klubu Kibica Zastal.



FOT. MATEUSZ POJANAR

- Robimy te transparenty, napisy, gdzie się da, ostatnio najczęściej w moim garażu (śmiej). Zrzucaamy się, wymieniamy pomysłami, organizujemy się, do tego dochodzą jakieś tam rzutniki, komputer, programy, żeby jakoś to powstało. I może to nie są stricte oprawy tak jak na meczach piłkarskich, czyli wymyślne, piękne ale robimy swoje. Nie chcemy być jak inne grupy kibicowskie, chcemy być sobą, chcemy być Klubem Kibica Zastal. Po prostu bawimy się tym.

W kularach mówi się, że zielonogórska strefa kibica, która porywa za sobą pozostałe trybuny, daje jeden z najlepszych, i o ile nie najlepszy doping w Orlen Barket Lidze. Jak to wygląda od kuchni?

- Tu dzieje się magia, tu nikt nie siedzi, tu jest głośno, kibicujemy na stojąco, są bębny, megafony, mamy Zastal Express, manifestujemy błędy sędziów, wspieramy naszych, przeszkadzamy rywalowi. Nawet nie wiemy kiedy ten czas mija. Przez dwie godziny jest fiesta, którą staramy się wpłynąć na naszych zawodników i jednocześnie na rywala. I to jest naprawdę nie do opisanie. Ktoś kto nigdy nie był tu na meczu razem z nami, nie doświadczy tego wszystkiego przed telewizorem, choćby nie wiadomo jak wielkie on był. Szklany ekran i komentatorzy nie oddadzą tej atmosfery. Taka prawda - mówi mi Michał, który kibicuje odkąd pamięta i nie wyobraża sobie czasu meczowego spędzać inaczej.

W hali CRS można spotkać również kibiców z innych części województwa lubuskiego m.in. spod Żar, dla których to nie tylko forma rozrywki, odskocznia, ale też małe rodzinne święto i możliwość przeżycia czegoś niesamowitego.

- Emocje na tych ostatnich meczach są zupełnie inne. W poniedziałek zaczęło się od hymnu Polski, czuć było niesamowitą atmosferę. Zawsze, gdy kupujemy bilety staramy się być, jak najbliższej strefy kibica, żeby poczuć te emocje - mówią Gazecie Lubuskiej Marlena i Robert z Trzebiela, którzy regularnie jeżdżą na mecze Zastalu. - Tam nie ma opcji na robienie zdjęć, selfie, bo trzeba kibicować, nie ma stania, kibice nie mogą sobie na to pozwolić. Super jest to, że zawodnicy zostają do końca, wychodzą do nas, można robić zdjęcia, dostać autografy.

Nasi rozmówcy nie są w stanie być dziś w strefie kibica w CRS, ale zapewniają, że będą mieć swoją strefę w domu. Dlaczego kibicują tak gorąco? - Gdy ma się w domu młodych koszykarzy, trudno, żeby było inaczej. Tymon i Szymon grają od niedawna w BC Swiss Krono Żary i mają ogromny apetyt na koszykówkę - słyszymy. Kto wie, może niedługo i o nich będzie głośno? Tego życzymy!

Podziśszym meczu w Warszawie, zawodnicy mają dzień przerwy, a w piątek kolejny kolejny poj w Zielonej Górze.

## FORUM CZYTELNIKÓW

**Mariusz z Zielonej Góry:** Przeczytałem artykuł o hałasie motocyklistów, którzy parkują na rogu Placu Bohaterów. Warto się wybrać też na ul. Reja i al. Wojska Polskiego. Na Reja ostro hamują przed światłami i potem z wyciem silników ruszają spod światła w kierunku ul. Bohaterów Westerplatte. To jest nie do zniesienia. Nie wiem, po co się tak motocykliści popisują, przed kim?

**Wanda z Zielonej Góry:** Dobrze, że w końcu skoszoną trasę w pasach drogo-

wych przy al. Wojska Polskiego. To jest miasto i nie powinno się tam zakładać tzw. łąk kwiatnych. Tym bardziej że te chaszce nie mają nic wspólnego z łąkami kwiatnymi.

**Sebastian z Zielonej Góry:** To prawda, że niektórzy traktują basen jak pralkę. Nie dość, że chcą zaoszczędzić na wodzie w domu, to jeszcze nie potrafią się zachować na basenie, myją się po wyjściu z wody a nie przed wejściem na pływalnię. Poza tym zastanawiam się, czy nie czu-

ją, jaki mają zapach? Potem trudno go „wygonić” z szatni. Tak samo jest w autobusie.

**Krzysztof z Sulechowa:** Miasto się rozwija, mamy coraz więcej inwestorów. Chciałbym, żeby wizualnie też wyglądało inaczej. Chodzi mi o szare, brudne kamienice. Może przydałby się jakiś porządny program rewitalizacji.

**Maria z Zielonej Góry:** Nie sądziłam, że remont deptaka będzie trwał tak długo. Jeśli rzeczywiście ma przynieść wiele korzyści dla miesz-

kańców, to jesteśmy w stanie uzbroić się w cierpliwość. Najważniejsze, żeby było bezpiecznie i bez podtopień w piwnicach. Jestem natomiast zaskoczona, że kolektor będzie w ulicy Bohaterów Westerplatte, bo to oznacza, że tam także będą utrudnienia i korki.

**Henryk z Gorzowa:** Przeczytałem, że planowane są dwie magistrale - Zachodnia i Wielkopolska, które będą przebiegać od Wrocławia do Szczecina przez Gorzów. Wreszcie nasze miasto zostało dostrzeżone .

# nasz REGION

## KRÓTKO

### ZIELONA GÓRA

## Na Poznańskiej będą utrudnienia

Dzisiaj rozpoczynają się prace drogowe, związane z przebudową ulicy Poznańskiej. Musimy się więc liczyć z utrudnieniami w ruchu. To już kolejna ulica w mieście, na której w związku z remontem trzeba zdjąć nogę z gazu. Zakończenie prac na całym odcinku planowane jest do połowy grudnia. Modernizacja ulicy przeprowadzona będzie etapami. W trakcie realizacji etapu I, utrudnienia będą polegać na wyłączeniu z ruchu jednego pasa od skrzyżowania z ulicą Grzybową do marketu. Obowiązywać tu będzie ruch wahadłowy, regulowany światłami. O zmianach utrudnień związanych z kolejnymi etapami prac miasto będzie informować na bieżąco.

Do remontu jest ponad 2,6 km drogi. To odcinek od Ronda Rady Europy do granicy sołectwa Zawada. Wartość zadania to ponad 12 mln zł. Poznańska to wylotowa i bardzo ruchliwa ulica, która łączy centrum miasta z Chynowem i Zawadą. Jest alternatywną drogą dla S3.

Wymieniona zostanie nawierzchnia jezdni, przebudowane będą zatoki autobusowe, chodniki i zjazdy, zaplanowano też doświetlenie przejść dla pieszych i wymianę sygnalizacji świetlnej.

Przypomnijmy, że w różnych częściach miasta trwają remonty wielu ulic, w tym ważnej komunikacyjnie ulicy Waryńskiego oraz ulicy Zacisze. Tu także są spore utrudnienia w ruchu.

Leszek Kalinowski



### AUTOSTRADA A2

#### Pijani na drogach

Prawie 2 700 skontrolowanych kierowców i 12 osób, które nie powinny w ogóle wsiadać za kierownicę. To bilans dużej akcji przeprowadzonej przez lubuskich policjantów na autostradzie

A2. Ośmiu z nich znajdowało się w stanie nietrzeźwości, natomiast czterech prowadziło po użyciu alkoholu. Rekordzista miał w organizmie niemal 1,5 promila alkoholu. Funkcjonariusze nie kryją zaniepokojenia.



FOT. LUBUSKA POLICJA

Mimo licznych kampanii społecznych i surowych kar, wciąż nie brakuje osób, które decydują się prowadzić po alkoholu. Mundurowi zapowiadają, że podobne działania będą kontynuowane.

## Budynek w centrum będzie straszył. Do kiedy? Nie wiadomo

Jarosław Miłkowski  
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

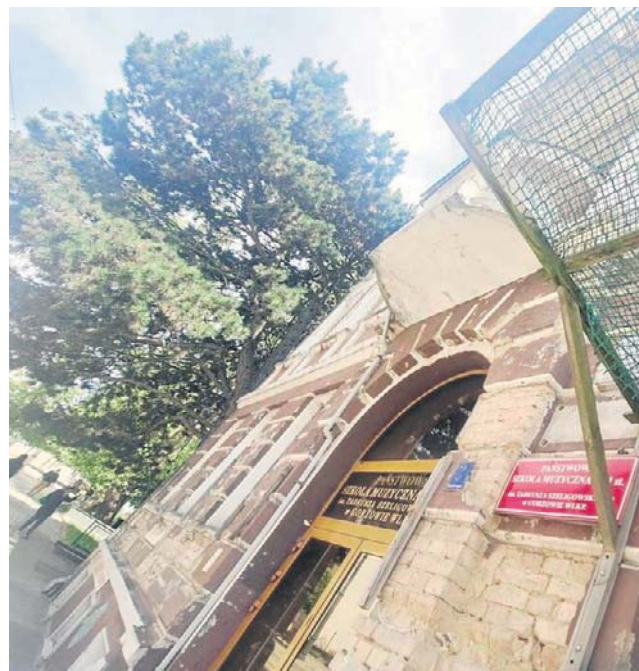
**Szkoła muzyczna przy ul. Chrobrego to bodaj najbardziej zniszczony obiekt w centrum miasta. - Ma pan go zamiar wyremontować czy sprzedać? - pyta prezydenta Sebastian Pieńkowski.**

Kamienica przy ul. Chrobrego 3, w której mieści się Państwowa Szkoła Muzyczna I i II stopnia, to jeden z bardziej charakterystycznych budynków w centrum. Pod względem samej architektury jest jednym z ładniejszych w mieście. Pod względem aktualnej estetyki jest natomiast... jednym z najbrzydszych.

Tynk ze ścian zewnętrznych sypie się od wielu lat. Elewacja odpada regularnie. Widać to choćby po napisach na ścianie czy po tym, że... ponad głowami przechodniów z budynku wystaje siatka, która ma chronić przed tym, żeby jakiś element nie spadł na głowę.

**Do remontu czy na sprzedaż?**

W sprawie budynku kilka pytań postawił ostatnio radny Sebastian Pieńkowski (w radzie miasta jest niezrzeszony, ale jest już politykiem Konfederacji Korony Polskiej). Liczbą pisanych w ostatnich kilkunastu tygodniach interpelacji może zawstydzić innych rajców. Wystał ich już prawie trzydzieści.



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

**Elewacja budynku przy Chrobrego 3 sypie się od lat. I sypać się pewnie będzie dalej..**

„Czy planuje pan, by ten budynek był siedzibą szkoły? Jeśli nie, to kiedy zostanie ona przeniesiona, gdzie, do jakich warunków?” - zadał pytanie prezydentowi miasta Jackowi Wójcickiemu. „W związku z tym, że budynek jest własnością miasta, [czy] ma pan go zamiar remontować, wydzielić w ramach przestrzennego planu zagospodarowania i sprzedać, a może zagospodarować wraz budynkami również straszącymi miasto po byłym kinie Słońce?” - dążył radny.

**Szkoła przeniesie się na Warszawską**

Odpowiedzi w imieniu prezydenta Wójcickiego udzielił wiceprezydent Jacek Szymankiewicz.

- Docelowo szkoła zostanie przeniesiona do budynku przy ul. Warszawskiej 18, zlokalizowanego w sąsiedztwie Liceum Plastycznego oraz Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. Władysława Jana Ciesielskiego, tworzących państwowy zespół szkół edukacji artystycznej - odpowiada wice-

prezydent. Dodaje, że formalnie budynek przy Warszawskiej (chodzi o ten, w którym jeszcze wcześniej było III Liceum Ogólnokształcące) został już przekazany. Stało się to 1 sierpnia zeszłego roku.

By jednak szkoła muzyczna mogła funkcjonować w nowym miejscu, konieczny jest remont także tego obiektu.

- Rozpoczęcie użytkowania budynku przy ul. Warszawskiej 18 uzależnione jest od pozyskania środków finansowych z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego na realizację niezbędnych prac remontowych, modernizacyjnych oraz dostosowawczych. Nie jest znany termin przyznania dofinansowania, a tym samym nie jest możliwe wskazanie terminu rozpoczęcia działalności szkoły w nowej lokalizacji - wyjaśnia J. Szymankiewicz. Do czasu przeprowadzenia remontu nowej siedziby szkoła muzyczna funkcjonować ma tam, gdzie teraz.

- Z uwagi na powyższe, decyzje dotyczące dalszego zagospodarowania budynków przy ul. Chrobrego 3-4 zostaną podjęte po faktycznym przeniesieniu działalności Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia do budynku przy ul. Warszawskiej 18 - mówi wiceprezydent.

Kiedy miałyby dojść do przenosin szkoły, na razie - co zrozumiemy - nie wiadomo.

## Akcje Lumina Metals zadebiutowały na warszawskiej giełdzie

Mateusz Pojnar  
mpojnar@gazetalubuska.pl

**Kanadyjska Spółka planuje wydobywanie srebra i miedzi pod Nową Solą. Od wczoraj jest notowana na Giełdzie Papierów Wartościowych. Koszt budowy kopalni szacuje na ok. 24 mld zł.**

Lumina Metals zadebiutowała wczoraj na warszawskim parkiecie. Czyli jej akcje są od teraz równolegle notowane w Polsce i na giełdzie w Toronto. Spółka czeka też na ich wprowadzenie

na giełdę w Nowym Jorku (ma to nastąpić w 2027 r.).

- Miedź i srebro stają się coraz ważniejszymi metalami strategicznymi - mówi Jordan Pandoff, prezes Lumina Metals. - Są niezbędne do powstania i sprawnego funkcjonowania infrastruktury elektrycznej, energetyki odnawialnej, sztucznej inteligencji, centrów danych i nowoczesnych systemów obronnych. Te metale stanowią podstawę bezpieczeństwa energetycznego, konkurencyjności przemysłowej i suwerenności narodowej.



FOT. LUBUSKIE.PL

Dotychczasowe inwestycje spółki w Polsce przekroczyły 500 mln zł. W ciągu najbliższych pięciu lat planuje kolejne - zamierza zainwestować miliard złotych. Przede wszystkim na prace niezbędne do rozpoczęcia budowy kopalni miedzi i srebra w ramach projektu „Nowa Sól”. Koszt budowy szacuje na ok. 24 mld zł.

- Ze względu na wyjątkowe na skalę światową i największe w Europie złoża miedzi i srebra, dysponując rozwiniętym przemysłem górniczo-hutniczym, Polska może odegrać kluczową

rolę w zielonej transformacji gospodarek państw UE, stawiając na rozwój nowych kopalni miedzi, takich jak projekty Lumina Metals - ocenia Pandoff.

W uroczystości z okazji pierwszego dnia notowań wzięli udział lubuscy parlamentarzyści, ale i samorządowcy z regionu - m.in. marszałek Sebastian Ciemnoczółowski, burmistrz Koźuchowa Alina Śmigiel, wójt gminy Kolsko Iwona Brzozowska, wójt Siedliska Daniel Kołtun czy wójt gminy wiejskiej Nowa Sól Izabela Bojko.

ZIELONA GÓRA TAJEMNICA „RYSIA” ZOSTAŁA ROZWIĘLANA

# Zapiski szalonego matematyka

Eliza Gniewek-Juszczak  
egniewek@gazetalubuska.pl

**Nie obeszło się bez nawiązania do Enigmy. Bo Polacy zrobili to jeszcze raz. Tym razem w Zielonej Górze. Wojciech Königsberg i prof. Remigiusz Wiśniewski ujawnili, jak nazywał się oficer AK.**

- Dzisiejsze wydarzenie to zwieńczenie 20 lat pracy mojej, a także w ostatnich latach prof. Remigiusza Wiśniewskiego, bez którego nie udało by się ustalić tożsamości jednego z legendarnych oficerów Armii Krajowej o pseudonimie Rys, który walczył w kontrwywiadzie. Przez ponad 80 lat historycy starali się ustalić jego tożsamość - mówi Wojciech Königsberg, historyk Armii Krajowej. Wczoraj na Uniwersytecie Zielonogórskim odbył się panel dyskusyjny „Szyfry, które zmieniły historię i świat: od Enigmy do cyberbezpieczeństwa” z udziałem młodzieży.

- Prace trwały pół roku. Było to mocno żmudne, czaso-



**- To jest ogromnie ważna praca naukowa dla naszej historii - podkreślał Bogusław Wołoszański**

chłonne, wymagało dużo wytrwałości. Próbowało wielu, aż w końcu Wojciech zgłosił się do mnie, nie wiedząc, że tego nie są się zrobić - uśmiecha się kryptolog, prof. dr hab. inż. Remigiusz Wiśniewski. Na czym polegał pierwszy i kolejny przełom w racji opowiadał podczas spotkania z młodzieżą.

- To były zapiski szalonego matematyka, w niczym nie przypominały szyfrogramów, którymi posługiwała się Armia Krajowa - mówił i pokazywał ręcznie zapisane kartki. - Pierwszym przełomem było uchwycenie zależności alfabetycznej. Bardzo istotne było też znalezienie zależności powtór-

zeń. W odróżnieniu od klasycznych metod szyfrowania, tutaj szyfrowane były pojedyncze litery, para liter lub grupy liter. Bardzo trudno było znaleźć te zależności. Ale te powtórzenia mocno usprawniły pracę - wyjaśniał.

Szczegóły obaj panowie opisywali w książce „Tajemnica »Ry-

sia« z oddziału »993/W« rozwiązana!». Uczestniczący w spotkaniu Bogusław Wołoszański, legendarny popularyzator historii i twórca programu „Sensacje XX wieku” chwalił wykonaną pracę Lubuszan.

- To jest ogromnie ważna praca naukowa dla naszej historii - podkreślił. Zaznaczył, że ta historia na wielu etapach musiała pozostać najciszej tajna, by chronić ludzi, którzy walczyli. - Cała historia Armii Krajowej najpierw była chowana bardzo głęboko w obawie przed dekonspiracją, potem musiała być schowana głęboko, ponieważ Sowieci polowali na naszych bohaterów, a potem przyszedł czas - równie skuteczny zabójca, jak te siły, które przeciwko Armii Krajowej występowały. Odchodzili świadkowie i uczestnicy, często pozostawiając niewiele wiadomości u swojej rodziny, które ulegały zniekształceniu, albo w ogóle na światło dzienne się nie wydostały - wyjaśniał.

Na sali obecni byli potomkowie żołnierza, którzy przyjechali z Poznania.

- Wiedzieliśmy, że wuj Jan był żołnierzem AK, natomiast był dobrym konspiratorem i nie zdradzał szczegółów na temat swojej służby. Po raz ostatni spotkał się z naszym dziadkiem Stanisławem Derezińskim i swoją siostrą Marianną w Rzeszowie. Tam obiecał, że nigdy więcej nie da się schwytać Niemcom i że będzie powstanie, i jedzie do Warszawy. Na tym ślad się urwał. Dziadek po wojnie bezskutecznie go szukał - opowiedział GL Igor Czapczyk. Rodzina nie знаła pseudonimu wuja. Potomkowie dowiedzieli się, że nie zdradził swojej tożsamości nawet narzeczonej.

- Czujemy dużą dumę z naszego przodka, ale tak naprawdę nie chodzi o tę dumę, ale możliwość poinformowania o człowieku, który przez dekady pozostawał niemalże anonimowy - dodaje pan Igor. - Jesteśmy szczęśliwi, że mamy takiego wuja w rodzinie. Mamy książkę, która powstała na temat szyfru. Powstaje już druga część, nad którą pracujemy z autorami - dodaje Izabela Czapczyk.

## Z okazji takiej rocznicy można dostać nawet trzy pensje

Eliza Gniewek-Juszczak  
egniewek@gazetalubuska.pl

**Ponad 40 pracowników Urzędu Marszałkowskiego świętowało jubileusz pracy. Dwudziestu obchodzi 20-lecie, jedenaście osób 25-lecie pracy, siedem 30-lecie, a dwie 35-lecie. Kilka pracuje już 40 lat.**

Możliwość wypłaty pracownikom nagród jubileuszowych określa Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 30 kwietnia 2008 r. w sprawie warunków wynagradzania za pracę i przyznawania innych świadczeń związanych z pracą dla pracowników zatrudnionych w niektórych państwowych jednostkach budżetowych. W tym dokumencie zapisano, że „w ramach posiadanych środków na wynagrodzenia może być tworzony fundusz nagród z przeznaczeniem na nagrody za szczególne osiągnięcia w pracy zawodowej, pozostający w dyspozycji pracodawcy”.

Pracownik otrzymuje 75 % miesięcznego wynagrodzenia po 20 latach pracy; 100 % - po 25 latach; 150 % - po 30 latach. Dwie dodatkowe pensje

przyznawane są po 35 latach, a trzy po 40 latach pracy.

W poniedziałek, 15 czerwca w Muzeum Ziemi Lubuskiej w Zielonej Górze pracownicy urzędu marszałkowskiego otrzymali nagrody jubileuszowe.

- Dziś jest ważny powód, dla którego się spotkaliśmy. Pragnę państwu pogratulować, że wytrwali liście tyle lat w swoim miejscu pracy. Mam nadzieję, że z przyjemnością i z dobrą myślą,

Życzę wytrwałości, zdrowia i spokoju, a reszta się jakoś poukłada - mówił marszałek Sebastian Ciemnoczołowski. Wice-marszałek Grzegorz Potęga dodał m.in., że to ważna i podniosła chwila, którą warto celebrować.

O przyznawaniu nagród dla pracowników z wysokim stażem pracy w sektorze prywatnym, decydują pracodawcy i jest to ewentualnie wpisane do regulaminu wynagrodzeń.



**Lata pracy liczone są na podstawie świadectw pracy i innych dokumentów potwierdzających zatrudnienie**

## Szpital w Nowej Soli będzie miał nowe lądowisko dla śmigłowców

Mateusz Pojnar  
mpojnar@gazetalubuska.pl

**Podpisano właśnie umowę na przebudowę lądowiska. Planowany termin realizacji to 30 listopada. Koszt to ponad 3,5 mln zł, z czego 3 mln to dofinansowanie z Ministerstwa Zdrowia.**

- Dostosujemy nasze je do aktualnych wymogów - mówi „Gazecie Lubuskiej” Jarosław Sieracki, dyrektor nowosolskiego szpitala. - Po ich zmianach zaistniała potrzeba modernizacji, powiększenia jego parametrów. Będzie zbudowane na kopcu do wysokości 3 m jako lądowisko przyziemne. Oprócz tego inwestycja wymaga zmiany stref nalogu statków powietrznych, bo przepisy mówią teraz wprost: te strefy muszą być wobec siebie równoległe.

Teraz jest tak, że śmigłowce LPR-u lądują i wzbijają się do lotu od strony os. Konstytucji 3 Maja - to oznacza, że helikopter lecący od Zielonej Góry musi nadkładać drogi, zataczając przed lądowaniem szeroki łuk.

- W tym samym miejscu, w którym jest już lądowisko,



**Dziś helikopter lecący od Zielonej Góry musi nadkładać drogi, zataczając przed lądowaniem szeroki łuk**

powstanie nowa płyta o większych parametrach - opisuje przebudowę dyrektor szpitala.

Wykonawcą została firma Heli Factor. Warszawska firma wejdzie na plac budowy 22 czerwca.

- Będziemy starali się zachować pełną komunikację na terenie szpitala - zapowiada Sieracki.

**Po to, by utrzymać SOR**

Ta inwestycja to ważna informacja dla pacjentów, bo dzięki niej placówka zachowa status tzw. szpitala ostrego, czyli placówki z całodobowym

dostępem do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

- Przy SOR musi być lądowisko - mówi dyrektor. - Jeżeli go nie ma, albo nie spełniałoby nowych kryteriów, nie moglibyśmy utrzymać funkcjonowania SOR-u. Dlatego musieliśmy podjąć się tej inwestycji.

W ub. roku pisaliśmy, że SOR został zmodernizowany i doposażony w nowy sprzęt. Zmiany zaszły także w pracowniach diagnostycznych współpracujących z oddziałem: w zakładzie radiologii, laboratorium i pracowni gastroenterologii.

# Każdy może coś zostawić i coś zabrać. Działodzielnia na gorzowskich ogródkach

Magdalena Marszałek  
mmarszalek@gazetalubuska.pl

**W czasach, gdy coraz większą wagę przywiązujemy do ekologii i oszczędności, na terenie jednego z gorzowskich ogrodów działkowych jest miejsce, które doskonale wpisuje się w te wartości. Mowa o specjalnym punkcie wymiany stworzonym przez działkowców i dla działkowców.**

Choć pomysł wydaje się prosty, jego znaczenie jest znacznie większe niż mogłoby się wydawać. Każdy działkowiec może przynieść tutaj nadwyżki nasion, sadzonek, warzyw, owoców czy ziół i podzielić się nimi z innymi. Zamiast wyrzucać zdrowe rośliny lub pozostawiać je bez wykorzystania, można dać im drugie życie w innym ogrodzie.

- Na każdej działce zdarza się, że wysiejemy za dużo sałaty, pomidorów czy kwiatów. Zamiast wyrzucać nadmiar sadzonek, możemy podzielić się



Zostaw sadzonkę, zabierz sekator. Tutaj nic się nie marnuje

nimi z sąsiadami. Dzięki temu wszyscy zyskują - mówi Grzegorz Kraczkowski, prezes ROD „Stilon” w Gorzowie.

Działkowcy, którzy akurat szukają nowych roślin do swojego ogrodu, mogą je zabrać

i wykorzystać. To rozwiązanie nie tylko ogranicza marnowanie żywności i roślin, ale także pozwala wzbogacić działki o nowe gatunki i odmiany bez ponoszenia dodatkowych kosztów.

## To nie tylko nasiona i owoce

Pomysłodawcy poszli jednak o krok dalej, bo Działodzielnia to nie tylko rośliny. W wyznaczonych miejscach można również zostawić sprawne

i niezniszczone narzędzia ogrodowe, takie jak grabie, łopaty, haczki czy sekatory, które nie są już potrzebne ich właścicielom. Zamiast zalegać w altanach i schowkach, mogą zyskać drugie życie i z powodzeniem służyć kolejnym użytkownikom.

- W wielu altanach znajdują się narzędzia, których od lat nikt nie używa. Zamiast pokrywać się kurzem, mogą pomóc komuś innemu w pielęgnacji ogrodu. To właśnie idea dawania rzeczom drugiego życia - tłumaczy działkowcy.

## Działodzielnia to nie śmietnik

Twórcy inicjatywy od początku podkreślają jednak jedną bardzo ważną zasadę. Działodzielnia nie jest miejscem do pozbywania się niepotrzebnych rzeczy. Nie powinny trafiać tutaj chore, uszkodzone czy martwe sadzonki, zgniłe owoce i warzywa, materiały budowlane, złom ani wszelkiego rodzaju „przydasie”, które od lat zalegają w altanach. Nie jest to również miejsce na meble, wyposażenie dom-

ków działkowych, zabawki czy inne przedmioty niezwiązane z ogrodnictwem.

- Chcemy stworzyć przestrzeń, z której każdy będzie chciał korzystać. Jeśli zaczniemy traktować ją jak punkt wyrzucania niepotrzebnych rzeczy, bardzo szybko straci swój sens - podkreśla Grzegorz Kraczkowski.

Z tego powodu nie przyjmuje się również dużych drzew i krzewów przekraczających 160 centymetrów wysokości.

## Mały gest, ale wielka różnica

Szczególną uwagę zwraca się także na jakość pozostawianych roślin. Działkowcy proszeni są, aby przed przekazaniem sadzonek zadbać o ich podlanie oraz opisanie. To pozornie drobny szczegół, który może mieć ogromne znaczenie dla nowych właścicieli. Nie każdy zna wszystkie gatunki, a kartka z nazwą odmiany czy krótką informacją o wymaganiach sprawia, że roślina ma znacznie większą szansę na prawidłowy rozwój w nowym miejscu.

MATERIAL INFORMACYJNY ORANGE

0011538988

# Światłowód w super cenie, 230 kanałów TV i Amazon Prime w prezencie. Orange stawia na kompleksową rozrywkę

**Super szybki internet, bogata telewizja i popularne serwisy streamingowe - brzmi świetnie? Orange proponuje ofertę, która ma po prostu ułatwić codzienne korzystanie z rozrywki i usług online.**

## Orange światłowód w wyjątkowej cenie

Podstawą oferty Orange jest światłowód - czyli stabilne i szybkie łącze z ofertą dopasowaną do potrzeb różnych klientów. Orange proponuje kilka wariantów prędkości - od tych wystarczających do codziennego przeglądania internetu, pracy zdalnej czy wideorozmów, po opcje dla bardziej wymagających użytkowników, korzystających ze streamingu w jakości 4K, rozgrywek online czy obsługi wielu urządzeń jednocześnie.

Światłowód oznacza jednak nie tylko wysokie prędkości, ale również bezpieczeństwo, stabilność połączenia i niskie opóźnienia. To szczególnie istotne w domach, gdzie z internetu korzysta jednocześnie

kilka osób. W promocji Orange oferuje **prędkość do 300 Mb/s w unikalnej cenie 39,99 zł/mies. z rabatami**, a przy wyborze wyższych prędkości super benefity, takie jak **miejsce z abonamentem 0 zł** (do tego wypożyczenie modemu za 4,99 zł/mies.). Dzięki temu cenowy próg wejścia w szybki światłowód jest dużo niższy.

## Telewizja z szerokim wyborem treści

Integralnym elementem oferty Orange jest **telewizja Extra TV, dzięki której można oglądać aż 230 kanałów**, w tym m.in.: 5 kanałów sportowych Eleven Sports, 5 kanałów filmowo-serialowych FILMBOX, a także 6 nowych stacji z różnych kategorii tematycznych - Zero, Golf Zone, Xtreme TV, Remonty TV, TVC Super i Szlagier TV. Telewizję można oglądać na telewizorze, na komputerze albo na urządzeniach mobilnych (smartfon, tablet) - nawet na trzech urządzeniach jednocześnie. Przy wyborze tradycyjnego

sposobu oglądania można zamówić dekoder za jedyne 4,99 zł/mies. albo - jeśli klient ma Smart TV z systemem Android v11 lub wyższym - oglądać treści na telewizorze bez dekodera, dzięki aplikacji Orange TV.

## Amazon Prime - kluczowy element oferty

Dodatkowym mocnym punktem oferty jest Amazon Prime. I nie chodzi tylko o serwis streamingowy Prime Video - choć to już sama w sobie niemała atrakcja, bo gwarantuje moc oglądania, od filmów po popularne seriale, w tym polskie i zagraniczne produkcje oryginalne Amazon, jak np.: „Spider-Noir”, „Fallout”, „The Boys”, „Władca Pierścieni: Pierścienie władzy” czy „LOL: Kto się śmieje ostatni”. Użytkownicy Amazon Prime dostają także szereg innych konkretnych korzyści, które mogą realnie przełożyć się na oszczędności. To np.: darmowe, krajowe dostawy produktów zamówionych na Amazon.pl, superokazje zakupowe w ciągu



5G Pro

roku i podczas Prime Day, a także dostęp do serwisu Amazon Luna z mnóstwem bezpłatnych gier.

**A to wszystko na dwa lata w prezencie przy zakupie Extra TV.** To czysta korzyść i wielka swoboda korzystania z wielu usług bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów.

## Rodzinne numery z oszczędnościami

W Orange optaca się mieć więcej numerów w ofercie na abonament. Klient, któ-

ry wybierze Plan M (od 80 zł/mies. z rabatami) lub Plan L z internetem 5G Pro bez limitów (od 100 zł/mies. z rabatami) z umową na 24 mies. i **dokupi - dla swoich bliskich - kolejne numery z tym samym planem, za każdy z nich zapłaci połowę ceny, jaką płaci za swój numer.** Oznacza to, że za drugi i następny numer zapłaci z rabatami od 40 zł/mies. z Planem M, a z Planem L - od 50 zł/mies. Łączenie abonamentów się opta-

ca - dorzuca coś dla całej rodziny i jest to wyraźnie odczuwalne w portfelu. To szczególnie atrakcyjna opcja dla wszystkich, którzy nie panują już nad mnogością ofert, rachunków i firm, i wolą ogarnąć wszystko w jednym miejscu. Tak właśnie jest w Orange: korzystnie i wygodnie dla rodziny. Proste rozwiązania często są najlepsze - i tu dokładnie o to chodzi. Więcej o Rodzinnych numerach tutaj (<https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery>)

## Kompleksowa oferta dopasowana do potrzeb

Oferta Orange to przykład tego, jak operator dba o to, aby klientowi było po prostu wygodnie. Dostajesz internet, abonament komórkowy, telewizję i usługi streamingowe w jednym miejscu, rozliczasz wszystko na jednym rachunku i delektujesz się najwyższej jakości rozrywką. Oczywiście jest tego dużo więcej - szczegóły na orange.pl

## KRÓTKO

## POLITYKA

## Żurek zdecydował o odwołaniu

Minister sprawiedliwości i prokurator generalny Waldemar Żurek zdecydował o odwołaniu Julity Dziedzic-Boguckiej, żony szefa kancelarii prezydenta Zbigniewa Boguckiego z delegacji. Decyzja ma wejść w życie z dniem 30 września.

Julita Dziedzic-Bogucka została delegowana do Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Szczecinie w 2017 roku. Zajmowała się tam przestępczością zorganizowaną i sprawami korupcyjnymi.

Jej mąż w 2020 roku został wojewodą zachodniopomorskim, potem był posłem, a obecnie stoi na czele Kancelarii Prezydenta.

Według dekretu Prokuratora Generalnego, podpisanego 11 czerwca, decyzja ma wejść w życie z końcem września bieżącego roku.

Rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak powiedziała RMF FM, że Waldemar Żurek skorzystał ze swoich „ustawowych uprawnień”, a takie decyzje nie wymagają uzasadnień.

## NAUKA

## Wyróżnienie dla profesora



Specjalista w dziedzinie bromatologii, bioanalitik i ekotoksykologii prof. dr hab. Piotr Szefer otrzymał we wtorek tytuł Profesora Honorowego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Uczelnia wyróżniła go m.in. za dorobek naukowy, wkład w rozwój nauk farmaceutycznych oraz wieloletnią działalność dydaktyczną.

## SAMORZĄD

## Ciastem w prezydenta Poznania

Prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak został obrzucony ciastem w trakcie wtorkowej absolutoryjnej sesji rady miasta.

- To jest wotum nieufności Poznaniaków dla pana prezydenta Jaśkowiaka. Na to właśnie dzisiaj zasługuje - wykrzyczał mężczyzna, który zaatakował tortem prezydenta Poznania. Protestu-

jący został obezwładniony przez strażników miejskich.

- Można mieć różne poglądy, ale atak fizyczny na pracownika samorządu i zrobienie tego podczas sesji jest absolutnie przekroczeniem wszelkich granic - ocenił po incydencie prezydent Poznania.

Jacek Jaśkowiak rządzi Poznaniem od 2014 r.

## POLITYKA

Prokuratura Okręgowa w Warszawie odmówiła wszczęcia dochodzenia w sprawie zniesławienia b. ministra obrony Antoniego Macierewicza (PiS) przez wicepremiera Radosława Sikorskiego (KO). Chodzi o słowa: Antek, świrze, gdzie są Caracale? Gdzie są Mistrze za 1 euro? Gdzie są dowody na zamach smoleński? wypowiedziane przez szefa MSZ w trakcie wystąpienia w Sejmie w marcu tego roku.

”

Jestem gorącą zwolenniczką tego, żeby dzieci, przynajmniej do 15. roku życia, nie miały dostępu do wszystkich patotresci

Barbara Nowacka minister edukacji narodowej

Amerykańscy żołnierze  
na stałe w Polsce? Jest projektKarolina Wrońska  
Warszawa

**Rząd przyjął uchwałę, która upoważnia szefa MON do działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce - poinformował rzecznik rządu Adam Szłapka.**

Adam Szłapka poinformował o przyjęciu uchwały Rady Ministrów upoważniającej szefa MON do podjęcia działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce. Jak podkreślił, rząd musi poczynić bardzo szczegółowe przygotowania w tej sprawie.

O tym, że rząd zajmie się taką uchwałą, informował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Szef rządu wyjaśnił, że chodzi o przygotowanie się do realizacji decyzji prezydenta USA Donalda Trumpa o „kolejnych żołnierzach amerykańskich w Polsce” tak, by żołnierze amerykańscy mieli gdzie stacjonować.

- Chodzi o stworzenie warunków logistycznych, finansowych, organizacyjnych, mieszkaniowych. To jest wbrew pozorom bardzo poważne przedsięwzięcie organizacyjne i finansowo, jeśli myślimy na serio o stałej bazie, to musimy zacząć przygotowywać Polskę do tego - zaznaczył premier.

Tusk podziękował szefowi MON za podjęcie w wyprzedze-



**Donald Tusk podkreślił, że rząd nie zamierza biernie oczekiwać na realizację amerykańskich deklaracji**

niem działań organizacyjnych. Dodał, że jest bardzo usatysfakcjonowany takim „postawieniem sprawy”. - Dzięki temu nikt nie będzie miał pretekstu, żeby powiedzieć: a Polska nie jest przygotowana, to może jednak inny kraj - ocenił.

Szłapka podkreślił podczas konferencji po posiedzeniu Rady Ministrów, że od lat polskie rządy zabiegały o obecność sił sojuszniczych w Polsce, szczególnie Stanów Zjednoczonych. - Tutaj wszystkie rządy, myślę, że są bardzo konsekwentne, wszystkim nam zależy na tym, żeby obecność

była stała, a nie rotacyjna - dodał.

We wtorek rano zebrał się Komitet Rady Ministrów do spraw Bezpieczeństwa Narodowego, ciało pomocnicze działające przy rządzie. Komitet miał omówić gwarancje - finansowe, infrastrukturalne i logistyczne - dla zwiększenia amerykańskiej obecności wojskowej w Polsce.

Obecność żołnierzy amerykańskich w Polsce była jednym z tematów rozmów prezydenta Karola Nawrockiego z prezydentem USA w Waszyngtonie. Polski prezydent przebywa obecnie z wizytą w Stanach Zjednoczo-

nych. Szef Biura Polityki Międzynarodowej KPRP Marcin Przydacz poinformował w poniedziałek, że Donald Trump potwierdził „zobowiązanie sojusznicze”, w tym potwierdzenie artykułu 5. Traktatu Północnoatlantyckiego, zapewnienie, że planowane redukcje obecności amerykańskiej w Europie Zachodniej nie dotkną Polski, a także podtrzymał publiczną deklarację o wysłaniu do Polski dodatkowych 5 tys. amerykańskich żołnierzy.

Po powrocie do Polski z USA prezydent ma zaprosić szefa MON na spotkanie w celu omówienia dalszych kroków.

Na początku czerwca wicepremier Kosiniak-Kamysz poinformował, że przekazał szefowi Pentagonu USA Pete'owi Hegsethowi oficjalną propozycję utworzenia nowej, stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

Natomiast rzecznik prezydenta RP Rafał Leśkiewicz powiedział we wtorek w Radiu Wnet, że rozmowy prezydenta z przedstawicielami amerykańskiej administracji dotyczyły przede wszystkim „przygotowań do stworzenia warunków, pod stałą bazę amerykańską w Polsce”, a zaproszenie szefa MON jest efektem tych rozmów. Prezydent - jak mówił jego rzecznik - chce porozmawiać z Kosiniakiem-Kamyszem na temat „przygotowań do stworzenia warunków, żeby ta baza funkcjonowała”.

PAP

MSWiA walczy z dezinformacją na temat  
przyjmowania migrantów do polskich domówKarolina Wrońska  
Warszawa

**MSWiA zdementowało we wtorek informacje o tym, że rząd planuje zobowiązać właścicieli domów powyżej 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach migrantów.**

Falshywe informacje twierdzące, że rząd planował zobowiązać właścicieli mieszkań i domów większych niż 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach

„ciemnoskórych afrykańskich imigrantów” przybyłych z Niemiec pojawiają się w sieci od kilku dni. Zakwaterowaniem imigrantów miałyby zajmować się rzekomo samorządy w asyście służb mundurowych.

MSWiA zdementowało we wtorek tę informację w swoim wpisie na platformie X. Resort zapewnił, że nie są prowadzone żadne prace nad przepisami nakładającymi taki obowiązek na obywateli. Jak podkreślono we wpisie, samorządy ani

służby mundurowe nie będą kierować migrantów do prywatnych mieszkań i domów. Informacji o rzekomo planowanych przepisach nie ma także na stronie Rządowego Centrum Legislacji oraz w wykazie prac legislacyjnych Rady Ministrów.

MSWiA zaznaczyło, że jeden z dezinformujących postów został usunięty z sieci. Jednak inne, niemal identyczne wpisy są nadal dostępne na Facebooku na grupach fanów polskich polityków i dziennikarzy.

12 czerwca zaczął obowiązywać unijny Pakt o migracji i azylu. To zestaw przepisów regulujących migrację i ustanawiający wspólny system azylowy na szczeblu Unii Europejskiej. Pakt składa się łącznie z 10 unijnych aktów prawnych, które dotyczą zarządzania migracją. Został zatwierdzony 14 maja 2024 roku przez Radę Unii Europejskiej - unijnych ministrów finansów przy sprzeciwie m.in. w Polsce.

PAP

# Najlepsze oferty w stylu



Oferta obowiązuje 17.06 - 23.06.2026



**SUPER CENA**  
**23<sup>99</sup>**  
kg

**MIĘSO Z KARKÓWKI  
WIĘPRZOWEJ NA KOTLETY**



**20%  
TANIEJ**  
~~44,90~~  
**35<sup>95</sup>**  
kg



**SZYŃKA GÓRNA Z WĘDZARNI**  
cena przed obniżką - 44,90 zł



**31%  
TANIEJ**  
~~44,90~~  
**25<sup>99</sup>**  
kg

**KIEŁBASA ŚLĄSKA MIELCZAREK**  
Dział Tradycja  
cena przed obniżką - 37,90 zł



**26%  
TANIEJ**  
~~129,49~~  
**94<sup>99</sup>**  
kg

**FILET Z ŁOSOSIA SUCHOSOLONY  
WĘDZONY NA ZIMNO**  
cena przed obniżką - 129,49 zł



**SUPER CENA**  
**112<sup>00</sup>**  
kg

**SER RAMBOL Z ORZECHAMI**



**18%  
TANIEJ**  
~~11,00~~  
**8<sup>95</sup>**  
kg



**CHLEB ŻYTNI**  
cena przed obniżką - 11,00 zł



**2-PAK**  
**26%  
TANIEJ**  
~~14,99~~  
**10<sup>99</sup>**  
opak.



**MAŁA TARTA WIELOWOCOWA 2x150 g**  
1 kg - 36,63 zł  
cena przed obniżką - 14,99 zł



**59%  
TANIEJ**  
~~13,42~~  
**5<sup>49</sup>**  
opak.

**WŁOSZCZYŻNA MŁODA**  
cena przed obniżką - 13,42 zł



**20%  
TANIEJ**  
~~9,99~~  
**7<sup>99</sup>**  
szt.



**DUŻA KANAPKA Z KURCZAKIEM**  
cena przed obniżką - 9,99 zł



**33%  
TANIEJ**  
~~3,00~~  
**2<sup>00</sup>**  
szt.



**SOK MARCHWIOWY 250 ml**  
1 l - 8,00 zł  
cena przed obniżką - 3,00 zł



**KUP 4**  
zapłać  
**2<sup>49</sup>**  
za 1 szt.

**MLEKO UHT 3,2% WYPASIONE 1 l**  
cena regularna za 1 szt. - 4,67 zł  
cena za 4 szt. - 9,96 zł



**31%  
TANIEJ**  
~~12,99~~  
**8<sup>99</sup>**  
opak.

**KIEŁBASA ŚLĄSKA Z PIERŚIĄ  
KURCZAKA MORLINY 450 g**  
1 kg - 19,98 zł  
cena przed obniżką - 12,99 zł



**25%  
TANIEJ**  
~~3,99~~  
**2<sup>99</sup>**  
szt.

**BAGIETKA Z MASŁEM I ZIOŁAMI  
LUB Z MASŁEM I CZOSNKIEM  
BREAD BASKET 175 g**  
1 kg - 17,09 zł  
cena przed obniżką - 3,99 zł



**SUPER CENA**  
**3<sup>69</sup>**  
szt.

**LODY BIG MILK INTENSE 100 ml**  
TRZY RODZAJE  
1 kg - 17,09 zł



**23%  
TANIEJ**  
~~7,77~~  
**5<sup>99</sup>**  
opak.

**MIESZANKA WARZYWNA  
NA ZUPĘ HORTEX 450 g**  
WYBRANE RODZAJE  
1 kg - 13,31 zł  
najniższa cena sprzed 30 dni - 6,89 zł  
cena regularna - 7,77 zł

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO  
NAWET TAKA ILOŚĆ SZKODZI ZDROWIU KOBIET W CIAŻY I JEST NIEBEZPIECZNA DLA KIEROWCÓW

**32%  
TANIEJ**  
~~4,39~~  
**2<sup>99</sup>**  
szt.

**PIWO ŻYWIEC 0,5 l**  
1 l - 5,98 zł  
najniższa cena sprzed 30 dni - 3,49 zł  
cena regularna - 4,39 zł

**36%  
TANIEJ**  
~~2,66~~  
**1<sup>69</sup>**  
opak.

**WODA CISOWIANKA 1,5 l**  
TRZY RODZAJE  
1 l - 1,13 zł  
najniższa cena sprzed 30 dni - 1,87 zł  
cena regularna - 2,66 zł

**TRZECI  
ZA  
1 GROSZ**  
zapłać  
**1<sup>20</sup>**  
za 1 szt.

**WAFLEK WACUŚ 40 g**  
WYBRANE RODZAJE  
cena regularna za 1 szt. - 1,79 zł  
cena za 3 szt. - 3,59 zł  
cena za 100 g przy zakupie 3 szt. - 3,00 zł

**16%  
TANIEJ**  
~~3,59~~  
**2<sup>99</sup>**  
szt.

**OCET SPIRYTUSOWY 10% 1 l**  
TRZY RODZAJE  
najniższa cena sprzed 30 dni - 3,42 zł  
cena regularna - 3,59 zł

**23%  
TANIEJ**  
~~64,99~~  
**49<sup>99</sup>**  
szt.

**PROSZEK DO PRANIA BIAŁYCH I JASNYCH  
TKANIN PERSIL DEEP CLEAN 2,75 kg**  
1 kg - 18,18 zł  
najniższa cena sprzed 30 dni - 39,98 zł  
cena regularna - 64,99 zł

## Przerabiali koty na mięso. Ponad 400 zwierząt uratowane przez policję

Adam Kielar  
Hanoi

**Ponad 400 kotów, które miały zostać wykorzystane na mięso, zostało uratowanych po rozbięciu przez wietnamską policję siatki przestępczej. Zatrzymano dziewięć osób.**

Policja miasta Ho Chi Minh (dawniej Sajgon) poinformowała o sukcesie operacji, która doprowadziła do rozbięcia grupy przestępczej specjalizującej się w kradzieży i chwytniu kotów.

Działania te były odpowiedzią na rosnącą liczbę zgłoszeń dotyczących znikających zwierząt domowych. Zatrzymani przyznali się do łowienia kotów na południu Wietnamu przez

trzy lata. W sumie ujętych zostało 9 osób.

Około 40 kotów, które zostały skradzione, oddano właścicielom. Znaleziono też 80 zamrożonych martwych kotów zwierząt. Organizacja obrony praw zwierząt Humane World for Animals zwróciła uwagę na ten problem, podkreślając potrzebę większej kontroli i regulacji.

### Czy w Wietnamie można jeść koty i psy?

W Wietnamie spożywanie kotów i psów jest legalne, a wiele restauracji oferuje potrawy z tych zwierząt.

Jednak sprzedawcy muszą posiadać certyfikaty pochodzenia zwierząt, co ma na celu zapewnienie, że zwierzęta nie pochodzą z nielegalnych źródeł. PAP



Ponad 40 porwanych kotów wróciło do właścicieli po tym, jak wietnamska policja rozbiła gang złodziei kotów

## Ponad miesiąc w śpiączce. Bonnie Tyler wybudzona

Grzegorz Kuczyński  
Lizbona

**Znana brytyjska piosenkarka Bonnie Tyler została wybudzona ze śpiączki, w której znajdowała się od ponad miesiąca w szpitalu w Faro, na południu Portugalii - przekazali bliscy artystki.**

„Lekarze wierzą, że uda się jej odzyskać zdrowie, choć proces ten będzie trwał przez jakiś czas” - przekazali bliscy Bonnie Tyler. Wyjaśnili, powołując się na władze szpitala, że przebywająca od początku maja na oddziale intensywnej terapii piosenkarka znajdowała się w śpiączce farmakologicznej.

Bliscy Bonnie Tyler dodali, że zaplanowane na wiosnę i lato koncerty z udziałem piosenkarki zostały przełożone

na 2027 r. Zapewnili jednak, że artystka może powrócić na scenę już w październiku br.

74-letnia Bonnie Tyler trafiła na początku maja do szpitala w Faro w związku z komplikacjami związanymi z nagłą operacją jelita. Jej stan oceniano wówczas jako bardzo ciężki. Ujawniono wówczas, że piosenkarka miała być reanimowana po chwilowym wstrzymaniu akcji serca.

Na leczenie szpitalne piosenkarka trafiła po tym, jak rozwinęła się u niej infekcja związana z zabiegiem dermatologicznym, któremu poddała się w Wielkiej Brytanii.

Występująca pod pseudonimem artystycznym Bonnie Tyler Walijka Gaynor Hopkins-Sullivan od kilkudziesięciu lat rezyduje w położonym na południu Portugalii kurorcie Albufeira.

# Trump po Iranie „skupi się” na wojnie na Ukrainie

Grzegorz Kuczyński  
Évian, Francja

**Po zakończeniu operacji w Iranie i zawarciu pokoju Białe Dom skoncentruje swoje wysiłki na powstrzymaniu wojny między Rosją a Ukrainą, oświadczył prezydent Donald Trump.**

- Teraz, gdy [konflikt w Iranie - red.] dobiegł końca, zamierzamy skupić się na tym [na powstrzymaniu wojny na Ukrainie - red.]. Zobaczmy, czy uda nam się to rozwiązać - powiedział amerykański prezydent podczas konferencji prasowej na szczycie G7, który rozpoczął się w poniedziałek we francuskim Évian-les-Bains.

### Trump wraca do wojny na Ukrainie

Według Trumpa dzień wcześniej odbyły „bardzo dobre” rozmowy telefoniczne z prezydentami Wołodymirem Zełenskim i Władimirem Putinem. - I wydaje mi się, że być może uda nam się coś zrobić również w tej sprawie. Naprawdę tak uważam. Sądzę, że obaj są na to otwarci - oświadczył gospodarz Białego Domu.

Powiedział również, że w trakcie rosyjskiej inwazji co miesiąc ginie „dwadzieścia pięć tysięcy osób - głównie żołnierzy”. - A to nie powinno mieć miejsca. Ale wczoraj odbyłem dwie bardzo dobre roz-



Donald Trump uczestniczy w szczycie G7 we Francji. Kraje europejskie będą zabiegać, by w sprawie wojny w Ukrainie wypracować wspólną linię z prezydentem USA

mowy. Będziemy to jeszcze omawiać - dodał Trump.

### Telefon z życzeniami z Kremła

14 czerwca Putin zadzwonił do Trumpa i złożył mu życzenia z okazji 80. urodzin, po czym opowiedział o sukcesach rosyjskiej armii na Ukrainie. Jak zapewnił doradca rosyjskiego przywódcy Jurij Uszakov, Trump ponownie wezwał Putina do „jak najszybszego” zakończenia wojny i obiecał, że otworzy to „perspektywy na budowanie prawdziwie nowej jakości sto-

sunków amerykańsko-rosyjskich”.

Ponadto, według słów Uszakowa, prezydent USA poinformował o gotowości wywarcia wpływu na partnerów europejskich i Kijów, w tym podczas kontaktów na szczycie G7. - Niedawne ataki na obiekty cywilne na terytorium Rosji oczywiście utrudniają osiągnięcie porozumienia. Zostało to odnotowane - powiedział Uszakov.

### Putin i jego wersja wojny

Ze swojej strony Putin poinformował Donalda Trumpa,

że „żadne próby reżimu kijowskiego wymierzania ciosów w infrastrukturę cywilną w Rosji nie zmienią krytycznej sytuacji Ukrainy na polu bitwy”.

Według Jurija Uszakowa prezydent Federacji Rosyjskiej wyraził przekonanie, że podczas szczytu G20 Wołodmyr Zełenski i europejscy przywódcy „będą próbowali przedstawić wszystko dokładnie odwrotnie” i będą proponować jedynie „pomysły mające na celu przedłużenie konfliktu i kontynuację działań wojennych”.

## Amerykański bombowiec rozbił się tuż po starcie z bazy. Zginęła cała załoga

Grzegorz Kuczyński, AK  
Waszyngton

**Krótko po starcie z bazy Edwards w Kalifornii rozbił się bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress. W wypadku zginęła cała osobowa załoga samolotu.**

Pierwszą informację o katastrofie podały amerykańskie media. Jak podała telewizja Fox News, bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress rozbił się tuż po starcie z bazy amerykańskich sił powietrznych Edwards w stanie Kalifornia na zachodnim wybrzeżu USA.

Informacje te potwierdził oficjalny profil bazy Edwards w mediach społecznościowych. „Na miejscu niezwłocznie pojawiły się zespoły ratownicze” - podkreślono, dodając, że dalsze informacje zostaną



Na nagraniach widać dym nad miejscem katastrofy

podane, gdy tylko będzie to możliwe.

Jak przekazała baza, do wypadku doszło o godz. 11.20 czasu lokalnego, tuż po starcie rutynowej misji testowej samolotu z ośmioma osobami na pokładzie.

„Wstępne dowody wskazują, że katastrofa była niemożliwa do przeżycia. Służby ratunkowe są na miejscu zdarzenia, a władze ustalają tożsamość wszystkich ofiar. Katastrofa jest obecnie przedmiotem śledztwa” - podały w komunikacie Siły Powietrzne USA.

To kolejna katastrofa wojskowego samolotu w poniedziałek. Najpierw myśliwiec F/A-18 rozbił się w stanie Waszyngton na zachodzie USA. Później w Rosji doszło do katastrofy bombowca strategicznego Tu-22M3.

B-52 po raz pierwszy wszedł do służby w 1955 roku. Ten ciężki bombowiec dalekiego zasięgu, zazwyczaj przewożący pięcioosobową załogę, może przenosić do 32 ton bomb i innej amunicji. Jest zdolny do przenoszenia ładunków jądrowych.

Mimo że produkcja samolotów została wstrzymana de-

kady temu, Siły Powietrzne USA posiadają 76 tych bombowców w swoim arsenale (to modele B-52H), głównie stacjonujących w bazie Minot w Dakocie Północnej (jednym z miejsc stacjonowania głowic jądrowych) i Barksdale w Luizjanie. Część z nich uczestniczyło w bombardowaniu Iranu podczas tegorocznej wojny.

Według agencji AP, poniedziałkowy wypadek był pierwszą katastrofą bombowca B-52 Stratofortress od czasu wypadku tego samego typu bombowca na wyspie Guam w maju 2016 roku. Cała siedmioosobowa załoga tego samolotu przeżyła. Wcześniej B-52 rozbił się w 2008 r. w Oceanie Spokojnym u wybrzeży Guamu podczas przygotowań do przelotu w ramach parady. Zginęło wtedy sześć osób. PAP

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE: Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca i słyszysz od lekarza: „proszę wyjechać do sanatorium”? To

nie jest tylko formalność. Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby. W Polsce nie brakuje miejsc, które specjalizują się w terapii kardiologicznej.

## ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy osteoporozy mogą zaskoczyć. Reaguj, zanim dojdzie do złamania
- Najgorsze sanatoria Krynicy-Zdroju. Jak masz tam przydział, lepiej staraj się o zmianę



FOT. FREEPIK.COM

# Rak nerki. Osłabienie, chudnięcie i brak apetytu to czerwone flagi

Marta Siesicka-Osiak  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Rak nerki występuje rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Wynika to z tego, że często jest wykrywany w późnym stadium. Dlatego warto wiedzieć, jakie są jego pierwsze objawy.**

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie. U dorosłych pacjentów najczęściej rozpoznawany jest rak nerwokomórkowy nerki (RCC), który stanowi około 90 proc. wszystkich złośliwych nowotworów nerek, natomiast u dzieci najczęściej diagnozuje się guz Wilma. Rocznie na nowotwór nerek umiera w Polsce około 2500 osób.

Wśród wszystkich nowotworów złośliwych układu moczowego rozpoznawanych w Polsce i w Europie rak nerki jest na trzecim miejscu po raku prostaty i nowotworach pęcherza moczowego.

Przyczyny rozwoju nowotworu nerki nie zostały dotychczas szczegółowo poznane. Jest jednak wiele czynników zwiększających ryzyko wystąpienia zmian nowotworowych w nerkach. U około 3 proc. pacjentów rak nerki jest uwarunkowany rodzinnie. W rzadkich przypadkach rak nerki może być uwarunkowany genetycznie i wchodzić w skład zespołu VHL (von Hippel-Lindau). Nowotwór nerki jest też statystycznie częstszy u osób z nabytą torbielowatością nerek i u pacjentów dializowanych. Inne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia choroby to:

- nadwaga i otyłość,
- mała aktywność fizyczna,
- palenie papierosów,
- nadciśnienie tętnicze,
- picie nadmiernych ilości alkoholu,
- dieta z dużą zawartością białka zwierzęcego,
- nadużywanie środków przeciwbólowych,
- stany immunosupresji wynikające z infekcji HIV.



FOT. ISTOCK

**W początkowym stadium rak nerki zazwyczaj nie daje żadnych objawów**

## Pierwsze objawy raka nerki

W początkowym stadium nowotwór nerek nie daje żadnych objawów. Jedynie u około 25-40 proc. pacjentów rak nerki wykrywany jest we wczesnym, bezobjawowym okresie na podstawie przypadkowo wykonanego badania. Kiedy nowotwór wykrywany jest późno, w stadium przerzutów, maleją szanse nie tylko na wyliczenie, ale i na przeżycie.

Objawy, które powinny zaniepokoić i skłonić do wizyty u lekarza oraz przeprowadzenia badań w kierunku wykluczenia nowotworu nerek, to:

- ogólne osłabienie,
- brak apetytu,
- utrata masy ciała,
- stany podgorączkowe,
- częste infekcje dróg moczowych,
- nocne poty,

- uporczywy kaszel,
- wysokie OB,
- obrzęki kończyn dolnych,
- osłabienie układu odpornościowego.

W zaawansowanym stadium choroby pojawiają się symptomy określane jako tzw. triada objawów Virchowa. Należą do nich silne bóle w okolicy lędźwiowej, krwimocz oraz guz wyczuwalny przez powłoki brzucha.

## Diagnostyka i leczenie raka nerki

Najskuteczniejszym sposobem diagnostyki raka nerki, rów-

**W Polsce rak nerki stanowią około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie**

nież we wczesnym stadium, jest USG jamy brzusznej oraz tomografia komputerowa (CT).

Leczenie raka nerki w ponad 85 proc. przypadków polega na chirurgicznym usunięciu guza, zazwyczaj z oszczędzeniem niezmiennego miększego narządu.

U większości pacjentów operacja wykonywana jest laparoskopowo lub laparoskopowo z asystą robotów chirurgicznych.

Jeśli guz jest duży i wychodzi poza narząd lub zajmuje aparat naczyniowy nerki, w niektórych przypadkach usuwana jest cała nerka, szczególnie gdy nowotwór jest zdolny do wytworzenia czopa rakowego wrastającego do światła centralnego układu żylnego.

U tych z pacjentów, u których choroba została rozpo-

znana w stadium przerzutów do innych narządów, stosuje się leczenie onkologiczne. Innowacyjną metodą jest immunoterapia, która polega na reaktywacji układu odpornościowego pacjenta do walki z nowotworem. W Polsce pacjenci od kilku lat mają dostęp do programu lekowego obejmującego immunoterapię niwolumabem w II linii leczenia raka nerki.

Jak podaje Zwrotnik Raka, innowacyjnym rozwiązaniem w przypadku wysoce wyselekcjonowanej grupy chorych z tym nowotworem, jest krioblacja guzów nowotworowych. To nowa metoda leczenia raka nerki, która polega na zamrożeniu tkanki (poniżej 40 stopni Celsusa), w wyniku czego w zmienionej chorobowo tkance powstają kryształki lodu, które następnie uszkadzają struktury wewnątrz

komórek oraz ich błonę. Powoduje to uszkodzenie naczyń odżywiających guza, a w następstwie jego martwicy.

## Rak nerki – jak zapobiegać tej chorobie?

Podstawą zapobiegania są badania profilaktyczne. Każda dorosła osoba powinna w ramach profilaktyki raz do roku wykonać USG jamy brzusznej, które pozwala wykryć zmiany nowotworowe w nerkach we wczesnym stadium.

Do profilaktyki raka nerki należą też:

- zdrowy tryb życia,
- odpowiednia dieta,
- dbanie o prawidłową masę ciała,
- rezygnacja z używek (papierosów, alkoholu),
- nienadużywanie środków przeciwbólowych.



Bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii

## Coraz więcej chorych. Przyczyną warunki bytowe

oprac. Katarzyna Zawada  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Europa mierzy się dziś ze wzrostem zachorowań na alergię i astmę. Jeśli nie będą wprowadzane nowoczesne rozwiązania terapeutyczne, problem będzie narastać.**

Z badań wynika, że w Europie Zachodniej na astmę cierpi aż 16 proc. populacji, na alergiczny nieżyt nosa 26 proc., a na atopowe zapalenie skóry 13 proc. W krajach północnej i wschodniej Europy te odsetki są nieco niższe i wynoszą odpowiednio 10,4 proc., 16,8 proc. oraz 8,8 proc. Specjalista wskazuje, że w Polsce nawet ok. 30-40 proc. mieszkańców może zmagać się z jakąś formą choroby alergicznej. Astma dotyczy około 5-7 proc. Polaków, a alergiczny nieżyt nosa 15-20 proc.

- Na szczęście w większości przypadków jest to astma łagodna, natomiast postacie ciężkie występują znacznie rzadziej. Istotnym problemem pozostaje natomiast alergiczny nieżyt nosa, który dotyczy już 15-20 proc. populacji. Oznacza to, że w uproszczeniu - co piąta osoba może cierpieć na tę chorobę - mówi prof. Marek Jutel, kierownik Katedry i Zakładu Immunologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Istnieje kilka teorii wyjaśniających przyczyny wzrostu zachorowań na alergię. Jedną z nich jest hipoteza higieniczna, która sugeruje, że bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii. Coraz częściej jednak wskazuje się na uszkodzenie bariery jelitowej, skórnej oraz nabłonka dróg oddechowych.

- Jest to cena, jaką płacimy za kontakt z coraz większą liczbą substancji chemicznych. Prowadzi to do osłabienia integralności bariery, co ułatwia przenikanie alergenów. Komórki układu od-

pornościowego zaczynają wówczas inicjować przewlekły stan zapalny, który sprzyja rozwojowi chorób alergicznych - wyjaśnia ekspert.

Leki biologiczne są przeznaczone głównie dla pacjentów z najcięższymi postaciami chorób alergicznych. Immunoterapia alergenowa jest kluczowa w terapii i powinna być stosowana wcześniej. W Polsce immunoterapią objęte jest około 150 tysięcy pacjentów, podczas gdy w Niemczech około 600 tysięcy, a w Hiszpanii około 1 miliona.

- Chcielibyśmy stosować ją u większej grupy pacjentów i na wcześniejszym etapie choroby. Pacjent może być początkowo uczulony tylko na pyłki traw, a z czasem dochodzi do uczulenia na roztocza, sierść kota czy psa. Wtedy choroba staje się znacznie bardziej zaawansowana immunologicznie i trudniejsza do leczenia - podkreśla profesor.

Styl życia również ma istotny wpływ na rozwój alergii i skuteczność leczenia.

- Liczne badania pokazują związek między nadwagą, otyłością oraz niską aktywnością fizyczną, zmianami składu mikrobiomu a chorobami alergicznymi. Nadwaga, otyłość i niewłaściwy mikrobiom nasilają procesy zapalne w organizmie, co może utrudniać leczenie. Z kolei regularna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta mogą istotnie poprawić kontrolę choroby i są w dużej mierze w zasięgu każdego pacjenta.

Prof. Jutel zorganizował w maju pierwszy międzynarodowy Kongres Central and Southern European Allergy and Asthma Alliance (CSEA3). Wspólne działania w ramach większej organizacji zwiększa szansę na to, aby głos ekspertów z tych krajów był realnie słyszalny na forum europejskim. Reprezentuje kraje Europy Środkowej i Południowej, jak Litwę, Estonię, Bułgarię Serbię czy Chorwację. (PAP)

# Najlepsze sanatoria w Polsce dla osób z chorobami serca i układu krążenia

Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca? Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby.**

Sanatoria kardiologiczne to placówki dla osób z chorobami układu krążenia, takimi jak choroba wieńcowa, niewydolność serca czy stan po zawale lub operacji bypass. Oferują kompleksową rehabilitację, m.in. kinezyterapię, fizykoterapię, leczenie uzdrowskawe i opiekę specjalistów.

Wśród najbardziej cenionych miejsc w Polsce znajdują się:

- **Nałęczów** - jedno z najważniejszych polskich uzdrowisk kardiologicznych, znane z łagodnego mikroklimatu i bogatej oferty rehabilitacji serca. Szczególnie polecany jest Kolejowy Szpital Uzdrawiskowy w tej miejscowości.

- **Ciechocinek** - słynny z tężni solankowych i klimatu sprzyjającego układowi krążenia. Warte uwagi jest m.in. Sanatorium Uzdrawiskowe Chemik.

- **Busko-Zdrój** - uzdrowisko z ponad 190-letnią tradycją, którego wody siarczkowe wspierają leczenie chorób układu krążenia. Flagowym obiektem oferującym kompleksową opiekę kardiologiczną jest Uzdrawiskowy Szpital Kompleksowej Rehabilitacji „Krystyna”.

- **Krynica-Zdrój** - górskie uzdrowisko z dostępem do wód mineralnych i rozbudowaną bazą rehabilitacyjną. Najwyżej oceniane placówki to Nowe Łazienki Mineralne, Sanatorium Wojskowe czy Sanatorium Leśnik-Drzewiarz.

- **Polanica-Zdrój** i **Kudowa-Zdrój** - dolnośląskie ośrodki uzdrawiskowe prowadzące m.in. rehabilitację kardiologiczną. W profilaktyce i leczeniu chorób kardiologicznych oraz nadciśnienia tętniczego specjalizuje się m.in. Sanatorium Uzdrawiskowe Zdrowie.

- **Ustroń** - silne zaplecze rehabilitacyjne i specjalizacja w chorobach serca oraz układu krążenia; W Uzdrawisku Ustroń oferowana jest nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

- **Inowrocław** - uzdrowisko solankowe wspierające leczenie nadciśnienia i chorób serca. Pacjenci polecają pod tym względem Szpital Uzdrawiskowy.

- **Kołobrzeg** i **Swinoujście** - nadmorskie uzdrowiska, gdzie leczenie wspiera także klimat morski.



Mikroklimat Nałęczowa sprzyja obniżaniu ciśnienia i regeneracji serca

Dużą estymą cieszy się Sanatorium MSWiA.

We wszystkich tych miejscach pacjenci mogą liczyć na programy rehabilitacyjne dopasowane do stanu zdrowia, a także edukację dotyczącą stylu życia, diety i aktywności fizycznej.

W przypadku chorób układu krążenia ogromne znaczenie ma nie tylko baza zabiegowa, ale także klimat.

Eksperti podkreślają, że dla pacjentów kardiologicznych najlepsze są uzdrowiska:

- nizinne i podgórskie, gdzie nie występują duże wahania ciśnienia i tlenu,

- o łagodnym, stabilnym klimacie, który nie obciąża układu krążenia.

Dlatego tak dużą popularnością cieszą się miejscowości takie jak Nałęczów czy Ciechocinek, gdzie warunki środowiskowe sprzyjają rekonwalescencji i nie powodują nadmiernego wysiłku dla serca.

Klimat morski również ma swoje zalety. Powietrze bogate w aerozol solny i jod poprawia funkcjonowanie organizmu, wspiera układ oddechowy i pośrednio korzystnie wpływa na krążenie.

Z kolei klimat górski może być korzystny, ale tylko przy umiarkowanej wysokości. Wysokie góry są przeciwwskazane dla osób z niewydolnością serca, ponieważ mogą prowadzić do niedotlenienia organizmu.

W leczeniu uzdrawiskowym kluczową rolę odgrywają odpowiednie dobrane zabiegi, które wspierają pracę serca i poprawiają kondycję układu krążenia.

W sanatoriach kardiologicznych stosuje się przede wszystkim kinezyterapię, czyli specjalistyczne ćwiczenia ruchowe prowadzone pod nadzorem fizjoterapeuty, dostosowane do wydolności pacjenta i etapu choroby. Duże znaczenie mają również zabiegi fizykoterapeutyczne i hydroterapia, w tym kąpiele solankowe czy mineralne, które poprawiają krążenie i pomagają obniżyć napięcie mięśniowe.

Uzupełnieniem terapii są masaże lecznicze, treningi oddechowe oraz programy edukacyjne, uczące zdrowego stylu życia i kontroli czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie czy otyłość. Regularna aktywność fi-

### WARTO WIEDZIEĆ

#### Co warto zapamiętać przed wyjazdem?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą. Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu. W przypadku chorób serca właściwy wybór uzdrawiska często decyduje o tym, czy wyjazd będzie tylko wypoczynkiem, czy realną terapią.

zyczna prowadzona w bezpiecznych warunkach uzdrawiskowych zwiększa wydolność organizmu i wspiera działanie leczenia farmakologicznego.

W praktyce to właśnie połączenie ruchu, zabiegów i nadzoru specjalistów sprawia, że pobyt w sanatorium może znacząco poprawić stan zdrowia pacjenta po zawale, operacji serca czy w przebiegu chorób przewlekłych układu krążenia. Leczenie uzdrawiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusesy i ograniczenia. Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrawiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa. Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy. Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie. To rozwiązanie często wybierają osoby po świeżych zabiegach kardiologicznych, które nie chcą odkładać rehabilitacji.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

## JAKIE NAPOJE NA LATO?

## Co pić, by orzeźwić się latem?

Już za parę dni formalnie zacznie się w Polsce lato, a choć fala upałów jeszcze nie nadeszła, ostatnie dni bywały gorące i parne. Taka aura wzmacnia pragnienie. Co pić, by orzeźwić się w pracy, szkole czy na plaży?

## Terere, czyli ochłoda i energia z Ameryki Południowej

Picie yerba mate, czyli naparu z ostrokrzewu paragwajskiego, zrobiło się w ostatnich latach bardzo popularne w Polsce. Przygotowanie yerby to miły rytuał, picie przez metalowe rurki ze specjalnych naczynek to ciekawa odmiana od zwykłych kubków i filiżanek, do tego napar uchodzi za zdrowy: zawiera wiele witamin i mikroelementów. Ponie-

waż yerba mate ma w sobie kofeinę, nadaje się jako zamiennik do kawy (pobudza łagodniej od kawy, ale dłużej i bardziej równomiernie), a ponieważ zmniejsza głód, może też służyć jako wspomagacz diety i odchudzania. Zwykłą yerbę zaparza się gorącą wodą, ale jest też wersja naparu na zimno, tradycyjnie pita w krajach Ameryki Południowej. To terere, czyli yerba zaparzana nie gorącą, lecz lodowatą zimną wodą. W takiej wodzie yerba także puszcza soki, a lodowaty napar doskonale orzeźwia.

## Jak przygotować terere?

Do przygotowania terere potrzebujesz zwykłego sprzętu do herby i wody zmrożonej na kość. Do matero wsyp yerbę, zalej zimną wodą, na wierzch połóż kostkę lodu. Odczekaj ok. 5-10 minut, aż napój się zaparzy i gotowe.

## Kawa z chininą

Kawa z chininą to kolejny pomysł na poranne pobudzenie na zimno. Chinina ma różne właściwości, a wśród nich i tę, że wzmacnia pocenie się, a więc też naturalne chłodzenie organizmu, jak znalazł w gorące letnie dni. Chinina zawarta jest w toniku, który możesz dodać do kawy, uzyskując pobudzający, a zarazem orzeźwiający napój. W wysokiej szklance umieść kostki lodu, potem wlej do niej wybrany tonik, a na koniec kawę. Nie mieszaj. Dla smaku możesz dodać np. plaster cytryny albo pomarańczy. Pamiętaj, że rozpuszczający się lód będzie stopniowo rozwaradzał napój, więc kawę z tonikiem należy wypić od razu po przygoto-

waniu, kiedy smak jest najlepszy.

## Mrożona kawa frappe

Drugi pomysł na zimną kawę, tym razem na słodko. Kawa frappe to pyszny deser, który zarazem da ci energię do działania letnim popołudniem. Przepis

na cztery porcje jest bardzo prosty: ● Przygotuj ok. 400 ml kawy rozpuszczalnej, wlej naczynie z kawą do lodówki. ● Włóż do lodówki cztery szklanki, by je schłodzić. ● Wymieszaj 80 ml zwykłego mleka i 40 ml skondensowanego, włóż mieszankę do lodówki. ● Zestrużaj na tarce 320 g czekolady. ● Do ok. 190 ml śmietany kremówki dodaj ekstrakt z wanilii



i ubij całość na krem. Włóż go do woreczka do dekoracji i włóż do lodówki. ● Schłodzone szklanki do połowy napełnij lodem. Wlej kawę i mieszankę mleczną, dodaj po kulce lodów, dopraw ubitą śmietaną i posypka czekoladową.

## Lemoniada, ale bez cytryn

Tym razem propozycja napoju bez kofeiny, którym może raczyć się cała rodzina o każde porze gorącego dnia. Domową lemoniadę możesz zrobić z wielu rzeczy, wcale niekoniecznie z cytryn. Na lato świetnie nada się lemoniada z truskawek albo arbuźców, która jest nie tylko pyszna, ale też zdrowa, świetnie uzupełnia potasi elektrolity.

## Jak zrobić lemoniadę z truskawek?

Weź ok. 400 g truskawek, usuń szypułki, umyj, zblenduj z czte-

rema szklankami wody. Dla smaku możesz też osobno zblendować dwie cytryny z odrobiną mięty i dodać do truskawek.

Jeśli lubisz słodszy smak, możesz użyć jako słodzika np. syropu klonowego, ale im mniej, tym lepiej.

## Jak zrobić lemoniadę z arbuza?

Bardzo podobnie. Weź połowę dużego arbuza, wybierz miąższ, usuń pestki, umieść miąższ w blenderze. Dolej sok, który wyciekł z arbuza, możesz też dodać kawałki cytryny lub wyciśnięty sok cytrynowy, może też odrobinę mięty. Wszystko zblenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Lemoniadę możesz podawać w wysokich szklankach z kostkami lodu, ale pamiętaj, że rozpuszczający się lód stopniowo rozwodni napój.

## Letnia przechadzka może grozić próchnicą

oprac. Emil Hoff  
emil.hoff@polskapress.pl

## Wiosną i latem chcemy się więcej ruszać, ale aktywności na świeżym powietrzu mogą mieć zły wpływ na nasze zęby.

Pogoda staje się coraz bardziej letnia, co zachęca z jednej strony do planowania urlopów, a z drugiej do większej aktywności na świeżym powietrzu jeszcze przed jakimkolwiek wyjazdem.

Spacer, bieganie czy jazda na rowerze wracają do stałego rozkładu dnia. Oczywiście sport to zdrowie, ale nie wszystkie elementy organizmu znoszą aktywność tak samo dobrze. Dentyści ostrzegają: latem często zapominamy o zębach.

Kiedy więcej się ruszamy, nasze zęby cierpią przede wszystkim na dwa sposoby: przez cukry i kwasy zawarte w suplementach diety dedykowanych aktywnym osobom, i przez niedobór śliny.

Szczególnie szkodliwe są niektóre składniki napojów izotonicznych, którymi już przy odrobinie spaceru, bo mają świetnie uzupełniać elektrolity. To może prawda, ale przy okazji wiele z tych specyfików prowadzi do erozji szkliwa i próchnicy zębów.

- Badania pokazały, że wiele izotoników i energetyków ma odczyn pH w okolicach 3, czyli definitywnie kwasowy, a zatem z potencjałem erozyjnym -



**Kiedy więcej się ruszamy, nasze zęby cierpią przede wszystkim na dwa sposoby: przez cukry i kwasy zawarte w suplementach diety dedykowanych aktywnym osobom, i przez niedobór śliny**

przestrzega lek. dent. Paweł Szczegielniak z Medicover Stomatologia. - Przypomnijmy, że szkliwo ulega erozji już przy odczynie poniżej 4,5.

Jeśli picie izotoniku jest dla nas stałym elementem treningu, powtarzamy regularnie, to długofalowo nie pozostanie bez znaczenia dla zdrowia zębów: szybko pojawiają się odwapnienia i nadwrażliwość, a później próchnica.

Szkodliwe dla zębów są nie tylko kwasy i cukry proste, zawarte w napojach, ale też inne

składniki, które laikom trudno jest rozpoznać na etykietach. Np. maltodekstryna nie jest cukrem prostym, tylko wielocukrem, ale też ma potencjał próchnicowy.

Czasem w napojach stosowane są też - zamiast zwykłego cukru - inne słodziki:

- Produkty opisywane jako „bez dodatku cukru” mogą zawierać jego spore dawki pod postacią naturalnych składników: miodu lub syropu z agawy, często też spotykanych w przekąskach czy bato-

nach proteinowych. Dla przykładu: w szklance mlecznego napoju proteinowego mogą być nawet trzy lub więcej łyżeczek cukru. Kolorowa etykieta i sugestia produktu zdrowego „dla sportowców” nie powinny nas zmylić. To konkretne ryzyko próchnicy - mówi doktor Szczegielniak.

Ważną rolę w utrzymaniu zdrowia całej jamy ustnej pełni ślina, która zabezpiecza zęby i śluzówki, a także remineralizuje szkliwo. W czasie wysiłku często oddychamy przez

usta, co prowadzi do osuszenia jamy ustnej. Wysoka temperatura także powoduje, że ślina jest mniej. A to ma poważne konsekwencje dla naszego zdrowia:

- Kiedy biegamy lub intensywnie ćwiczymy, nasz organizm przełącza się w tryb pełnej mobilizacji. Wtedy produkcja śliny schodzi na dalszy plan, bo ciało skupia się na pracy mięśni i chłodzeniu. W efekcie w ustach robi się sucho, a ta niewielka ilość śliny, która zostaje, staje się lepka i gęsta. Zamiast naturalnie odfukować zęby, ślina zaczyna działać jak lep na cukry i bakterie - mówi ekspert. - To sprawia, że nawet pozornie zdrowa przekąska zjedzona na trasie na długo przylega do szkliwa, a brak płynnej śliny uniemożliwia neutralizację kwasów.

Jak zapobiec przykrym konsekwencjom przesuszenia ust i niedoboru śliny? Na szczęście to akurat łatwe: należy pić dużo wody. W ten sposób uzupełniamy płyn, płuczemy zęby, przywracamy normalne pH jamy ustnej i stymulujemy wydzielanie śliny.

A więc następnym razem, gdy wybierzesz się na dłuższy spacer czy bieganie, by skorzystać z ładnej pogody, zwróć uwagę na to, co zamierzasz jeść i pić w czasie wycieczki. Unikaj izotoników zakwaszających zęby i batoników energetycznych pełnych słodzików. Pij raczej dużo wody, dzięki czemu oczyścisz szkliwo i zapewnisz odpowiednio nawilżenie zębów i całej jamy ustnej.

## WARTO WIEDZIEĆ

## Proste triki, które poprawią higienę jamy ustnej

● Po umyciu zębów najlepiej wypłucz resztki pasty, a usta jedynie przemyć wodą od zewnątrz. Przyczyna jest bardzo prosta. W zalecanej paście stężenie fluoru to około 1400 ppm, z kolei w typowym płynie do płukania ust to już tylko około 200 do 250 ppm, w płukance specjalnego przeznaczenia już więcej, bo 400 ppm, ale w typowych, tańszych, to zaledwie 100 ppm lub wcale. Natomiast w wodzie kranowej stężenie fluoru jest śladowe. Im dłużej fluorki z pasty będą działały na szkliwie, tym lepiej je zabezpieczą.

● Pasty wybielające, a także te przeznaczone dla palaczy czy miłośników kawy, mogą zbyt intensywnie ścierać szkliwo. Lepiej używać past zawierających enzymy roślinne, jak papaina i bromelaina, oraz inne: z enzymem o nazwie amylglukozydaza. Z badań wynika, że dobrze radzą sobie z rozkładaniem płytki nazębnej, a te pochodzące z papai czy ananasa nawet w niewielkim stopniu rozjaśniają szkliwo zębów.

● Nitkowanie zębów ma ogromne znaczenie, nie tylko dla jamy ustnej. Badania pokazują, że może zmniejszać ryzyko poważnych chorób, takich jak udary, zawały czy nawet choroba Alzheimera.

# Te historie wywołają i Wasz uśmiech. I przypomną, jak piękny, kolorowy, radosny potrafi być dziecięcy świat

Ewelina Żuberek  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Dzieciństwo składa się z chwil, które dla najmłodszych znaczą cały świat. Takich jak pierwsza samodzielna jazda na rowerku, stawianie babek na rozgrzanej plaży, wyścigi na podwórku, wyprawy na plac zabaw z mamą, tulenie ukochanego pluszaka czy jedzenie lodów w czerwcowe popołudnie... Dorośli dopiero patrząc na własne dzieci, przystają i zauważają, że właśnie z takich chwil powstają najpiękniejsze rodzinne wspomnienia.

Każde dziecko jest inne. Jeden maluch to żywe srebro, które nie potrafi usiedzieć w miejscu, a każdy dzień jest

dla niego nową przygodą. Inne dzieci są ciekawe świata, zanurzają się w książkach i zadają setki pytań. Są mali sportowcy, marzyciele, przyszli odkrywcy, artyści kredek i miłośnicy wszystkich kundelków. Łączy je jednak coś wyjątkowego - szczerść emocji i radość, którą potrafią zarażać innych.

Zapraszamy dziś do świata uczestników akcji Uśmiech Dziecka, o których opowiedzieli nam ich rodzice. Za każdym zdjęciem kryje się bowiem nie tylko radosna buzia, ale także osobowość, charakter i codzienne historie, które czynią dzieciństwo tak niezwykłym i niezapomnianym. To opowieści o marzeniach, pasjach, ulubionych zabawach,

rodzinych przygodach i małych sukcesach, z których dzieci są naprawdę dumne.

Jak mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej: - Przedstawiamy dziś pierwszych bohaterów akcji Uśmiech Dziecka. Poznajemy ich bliżej dzięki opowieściom rodziców, którzy najlepiej wiedzą, co wywołuje uśmiech na twarzach ich pociech, o czym marzą ich dzieci i co sprawia, że są one wyjątkowe. Mamy nadzieję, że te historie wywołają uśmiech także u naszych Czytelników i przypomną wszystkim, jak piękny, kolorowy i pełen radości potrafi być dziecięcy świat.

Zapraszamy do poznania naszych małych bohaterów!

Czytaj więcej o akcji na [gazetalubuska.pl/usmiech](http://gazetalubuska.pl/usmiech)

## DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Spojrzeniem lub zabawną minką umie pokazać, czego chce albo co myśli, często bez używania słów

- Anetka najczęściej uśmiecha się podczas zabawy na świeżym powietrzu. Szczególną radość sprawia jej bujanie się na huśtawce oraz spacer po parku, gdzie chętnie obserwuje otoczenie i aktywnie spędza czas. Lubi przebywać na zewnątrz, a kontakt z naturą i ruch na świeżym powietrzu wywołuje u niej dużo pozytywnych emocji - mówi Mykola Muzychuk. I dodaje, że najbardziej lubi w Anetce jej bogatą mimikę i sposób wyrażania emocji. Potrafi jednym spojrzeniem lub zabawną minką pokazać, czego chce albo co myśli, często bez używania słów. To właśnie jej spontaniczność i umiejętność komunikowania swoich uczuć sprawiają, że jest wyjątkowa. Na przykład, gdy Aneta Muzychuk bardzo czegoś chce, robi charakterystyczną minkę pełną nadziei i oczekiwania, której trudno się oprzeć. Z kolei, gdy coś jej się nie podoba, od razu widać to po jej wyrazie twarzy, co często wywołuje uśmiech u bliskich: - Szczególnie zapadła mi w pamięć sytuacja podczas spaceru w parku. Anetka zauważyła małego pieska i była



nim tak zachwycona, że nie mogła przestać się uśmiechać. Robiła swoje charakterystyczne minki i próbowała zwrócić na siebie jego uwagę. Widok jej szczerzej radości i ekscytacji był bardzo wzruszający i długo pozostał w mojej pamięci.

Anetka ma dopiero dwa i pół roku, bardzo lubi zwierzęta i ogromną radość sprawia jej kontakt z nimi. Szczególnie interesują ją pieski i kotki, ale największy zachwyty wzbudzają w niej konie, wprost uwielbia je obserwować.

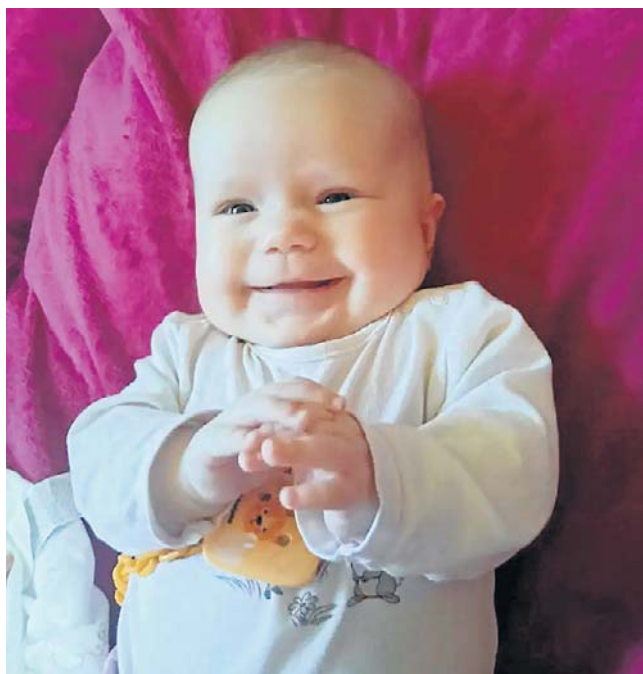
## MALUSZKI do lat 2

Największy uśmiech na twarzy Inezki pojawia się podczas wspólnych wygłupów z mamą

Inez Osińska to bardzo pogodna i wesoła dziewczynka. O uśmiech na jej twarzy nie jest trudno. Pojawia się on najczęściej podczas wspólnych wygłupów z mamą. Rozśmieszają ją śmieszne te codzienne zabawy. Maluszek lubi spędzać czas z rodziną, obserwować otoczenie i odkrywać świat. Dzięki temu każdy dzień przynosi jej nowe wrażenia i drobne powody do uśmiechu.

- Najbardziej kocham w Inez jej pogodne usposobienie i ciekawość świata. Potrafi zarażać uśmiechem każdego wokół siebie. Jest bardzo kontaktowa i uwielbia nawiązywać relacje z ludźmi. Wyjątkowe jest to, że nawet w gorzszym dniu wystarczy jeden jej uśmiech, aby poprawić humor całej rodzinie - podkreśla Katarzyna Osińska.

Zapytana o moment związany z Inez, który szczególnie zapadł bliskim w pamięć, przywołuje chwilę, kiedy dziewczynka po raz pierwszy zaczęła śmiać się na głos. Jej radosny śmiech był dla jej mamy jednym z najpiękniejszych momentów macierzyń-



stwa i wspomnieniem, które towarzyszy jej od tamtej pory na zawsze.

Choć za wcześnie jeszcze na konkretne marzenia, można mówić już o kierunkach. - Inezka jest jeszcze malutka, dlatego trudno mówić o marzeniach. Wydaje się jed-

nak, że marzy o odkrywaniu świata każdego dnia, poznawaniu nowych smaków, dźwięków, kolorów i ludzi. Jako mama marzę, aby rosła zdrowo, szczęśliwie i zawsze miała powód do uśmiechu - dodaje na koniec pani Katarzyna.

## DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Tymona bardzo ciekawi świat, chce próbować wszystkiego sam i szybko uczy się nowych rzeczy

O uśmiech w przypadku Tymona Łukaszewicza nietrudno, wystarczy, że tata wróci z pracy, a maluch od razu okazuje swoją radość. Uśmiecha się także, gdy robi to, co lubi, czyli jeździ na rowerku biegowym i bawi się z pieskiem Fafikiem. - Najbardziej lubimy to, że jest zawsze uśmiechniętym, energicznym dzieckiem. Bardzo ciekawi go świat, chce próbować wszystkiego sam i szybko uczy się nowych rzeczy - przekazuje Agata Wrona-Łukaszewicz. Jedną z rzeczy, które szybko opanował była m.in. jazda na rowerku biegowym na czterech kółkach, zaczęło się zaraz po ukończeniu roczku, a gdy miał około półtora roku, już przeskoczył na rowerek biegowy na dwóch kółkach i sam na niego wsiadał, mimo drobnych upadków, rzadko dawał sobie pomóc. - Teraz lata po osiedlu na rowerku tak, że każdy sąsiad z daleka poznaje, że to on - dodaje z uśmiechem pani Agata, podkreślając, że jest bardzo dumna z syna.

W pamięci ma wiele zabawnych sytuacji związanych z maluchem, jedną z nich był okres, kiedy do obojga rodziców zwraca-



cał się tak samo, nazywając ich „mamą”. W pamięci zapisało się także wspomnienie z chwili, kiedy u nich w domu pojawił się piesek. Tymon miał wtedy niespełna dwa latka, a czule przytulał go i okazywał mu bardzo dużo zainteresowania. Nie zaccpeiał i nie zamęczał zwi-

rzaka, jak to się czasami zdarza w przypadku takich małych dzieci, zachowywał się bardzo dojrzałe, był delikatny i podchodził do niego z wyczuciem. Jakby rozumiał, że pies potrzebuje czasu na zaaklimatyzowanie się w nowym domu i chciał mu to ułatwić.

# DROBNE

**Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?**

Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
e-mail: [bo.gazetalubuska@polskapress.pl](mailto:bo.gazetalubuska@polskapress.pl)

## NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

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

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

### RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

<b>NIERUCHOMOŚCI</b> • mieszkania - sprzedam • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - kupię • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię	• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrodnictwo • inne • bank stancji <b>HANDLOWE</b> • AGD • RTV	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe	• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne <b>MOTORYZACJA</b> • samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria
---	---	--	--

• zamienię • motofinanse • motousługi • inne <b>FINANSE BIZNES</b> • kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne <b>NAUKA</b> • szkoły • kursy/szkolenia	• języki obce • korepetycje • inne <b>PRACA</b> • zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne <b>ZDROWIE</b> • apteki • pomoc całodobowa • chirurgia • ginekologia • interna • neurologia	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne <b>USŁUGI</b> • agd rtv foto • budowlano-remontowe	• instalacyjne • biurowo - projektowe • komputerowe • krawiectwo • montażowe • ogrodnicze • porządkowe • przeprowadzki • reklamowe • stolarskie • radio taxi • transportowe • rozrywka • uroczystości • zabezpieczające • inne
--	--	---	---

<b>TURYSTYKA</b> • agroturystyka • kraj • świat • biura podróży • obozy i kolonie • wycieczki • przewozy • inne <b>ZWIERZĘTA</b> • lecznicze • usługi • inne <b>MATRYMONIALNE</b> <b>RÓŻNE</b>	<b>KOMUNIKATY</b> <b>ZYCZENIA/PODZIĘKOWANIA</b> <b>GASTRONOMIA</b> • dania na telefon • usługi • inne <b>ROLNICZE</b> • maszyny rolnicze • ogrodnictwo • plody rolne • zwierzęta hodowlane • inne <b>TOWARZYSKIE</b> <b>USŁUGI KAMIENIARSKIE</b> <b>USŁUGI POGRZEBOWE</b>
--	---

0011540342

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko”.

Z żalem zawiadamiamy,  
że dnia 14 czerwca 2026 roku odeszła



## Renata Gnitecka

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek, 19 czerwca 2026 roku Mszą Świętą o godz. 14.00 w kaplicy na cmentarzu parafialnym w Cigacicach. Po mszy odbędzie się pogrzeb na miejscowym cmentarzu.

Pograżona w żałobie  
rodzina

0011540115

## Czesławowi Kalbarczykowi

wyrazy głębokiego współczucia  
z powodu śmierci Mamy

Śp.

## Genowefy Kalbarczyk

składają

Zarząd i Pracownicy KWB Sieniawa Sp. z o.o.

**Usługi**

**MONTAŻOWE**

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

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

**Turystyka**

**KRAJ - MORZE**

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

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

## Ogłoszenia drobne

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

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

REKLAMA

## INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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



AUTOREKLAMA

**Co masz zlecić – zleć to nam!**

Tutaj zlecisz ogłoszenie!  
tel. 510 026 518  
[bo.gazetalubuska@polskapress.pl](mailto:bo.gazetalubuska@polskapress.pl)  
tel. 510 026 986  
[bog.gazetalubuska@polskapress.pl](mailto:bog.gazetalubuska@polskapress.pl)

REKLAMA

## Zawiadomienie Burmistrza Łęknicy

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami Burmistrz Łęknicy (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399), informuje, iż w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łęknicy przy ul. Żurawskiej nr 1 w dniu 15.06.2026 r. został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Łęknica przeznaczonych do oddania w użyczenie.

AUTOREKLAMA

# aktualne z całej Polski przetargi



## nasze komunikaty.pl

REKLAMA

## OBWIESZCZENIE STAROSTY ŚWIEBODZIŃSKIEGO

BOŚ.6740.2.38.2026.MŚ  
15.06.2026 r.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311 ze zm.) zawiadamiam, że na wniosek Burmistrza Świebodzina zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej:

**Budowa drogi gminnej w m. Rosin**

realizowanej na działkach nr ewid. 112, 110/4 (110/2), 111/6 (111/4), 164/2, obręb 0015 Rosin jedn. ewid. 080805\_5 Świebodzin – obszar wiejski.  
Uwaga: w nawiasach podano nr działek przed podziałem

Akta sprawy dotyczące planowanego przedsięwzięcia będą udostępnione do wglądu w Starostwie Powiatowym w Świebodzinie w Wydziale Budownictwa i Ochrony Środowiska, ul. Piłsudskiego 18, pokój nr 9, w godzinach pracy wydziału, tj. poniedziałek 8:30 – 16:45, wtorek – nieczynne, środa i czwartek 8:30 – 15:15, piątek 8:30 – 13:45, po telefonicznym ustaleniu terminu – nr tel. 68 475 53 32.

# Na miłość nie da się zasłużyć



Kayah w RMF Classic Fot. Jarosław Jakubczak

## Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

**Skolim spóźnił się na występ**  
Gwiazdor latino-polo był zapowiadany jako jedna z głównych atrakcji Dni Jastrzębia-Zdroju. Jego piątkowy koncert, który pierwotnie miał się rozpocząć o godzinie 20.30, wystartował z ponad dwugodzinnym opóźnieniem. Pomimo napiętej atmosfery i długiego oczekiwania frekwencja dopisała, a pod sceną panował tłok.



### Sublokatorka

**Stopklatka, 20:00**  
Alison rozstaje się ze swoim chłopakiem. By nie mieszkać samotnie w dużym mieszkaniu, postanawia znaleźć współlokatorkę. Na ogłoszenie odpowiada cicha, skromna i bardzo sympatyczna Hedra. Z czasem okazuje się, że dziewczyna nie jest tym, za kogo się podaje.

**Paulina Sykut-Jeżyna zachwyciła głosem**  
Prezenterka pochwaliła się ostatnio na Instagramie zdolnościami wokalnymi. Wykonała fragment piosenki „Czas nas uczy pogody”. Obserwując ją internauci pospieszyli z komplementami. „Pamiętam panią z „Idola”. Podziwiałam i nigdy nie zrozumiałam, dlaczego pani tego nie wygrała” – napisała jedna z fanek.

**Maja Chwalińska rozwiązuje krzyżówki**  
Tenisistka odpoczywa na urlopie. Na Instagram wrzuciła serię kadrów z wyjazdu. Na pierwszym ze zdjęć zaprezentowała się w zwiewnej białej sukience i sandałach, a więc w nieco innej oprawie niż dotychczas. Z kolejnych fotek wynika, że na zagraniczne wakacje nie poleciała sama, a pogoda najwyraźniej dopisuje. Na jednym z ujęć widzimy, jak relaksuje się przy krzyżówkach. Co prawda tenisistka nie ujawniła, gdzie się wybrała, ale komentujący obstawiają Grecję (GZL) Fot. Adam Jankowski



### Specjalista

**TVN, 20:50**  
Rodzice May zgięli przed laty z rąk kubańskiej mafii. Opętana żądzą zemsty kobieta poznaje specjalistę od materiałów wybuchowych. Mężczyzna zostaje uwikłany w jej plany wyrównania rachunków.

### Szczęśliwy mężczyzna

**Polsat, 22:00**  
Jean, konserwatywny burmistrz miasteczka na północy Francji, stara się o reelekcję. Edith, jego żona od czterdziestu lat, przekazuje mu wiadomość, której nie może już dłużej ukrywać. Okazuje się, że w głębi duszy kobieta jest mężczyzną.

### Wdowy

**TVN 7, 22:20**  
Historia czterech kobiet z Chicago, które zostały obciążone długami pozostawionymi przez ich mężów. Mężczyźni usiłowali ukraść pieniądze i zginęli podczas ucieczki. Veronica, Linda, Alice i Belle biorą los we swoje ręce i muszą zaważyć o swoją przyszłość. Co mogą teraz zrobić?

## KRZYŻÓWKA NR 91

**Poziomo:**  
3) film w reżyserii Patryka Vegi,  
10) harmonia panująca w rodzinie,  
11) wędrowny zespół aktorów,  
12) ogół sprawności fizycznej człowieka,  
14) „... San Francisco”, amerykański serial policyjny,  
15) dodatkowa podziałka na suwaku,  
16) początek dnia, świt,  
19) „Zbieg z ...”, sensacyjny film z USA,  
23) pastylka podawana choremu,  
27) auto z fabryki Toyoty,  
28) podrabia banknoty lub obrazy,  
29) włoski ser dojrzewający, grana,  
30) film Romana Polańskiego,  
33) druczany szkielec abażuru,  
37) Robert ... Jr., aktor z filmu „Iron Man”,  
38) dolna część snopu,  
39) gra zespołowa owalną piłką,  
40) droga o twardej nawierzchni,  
41) profesja Karola Krawczyka z serialu „Miodowe lata”.

**Pionowo:**  
1) utwór dramatyczny wystawiany w teatrze,  
2) laufer na szachownicy,  
3) głośnie wraży żalu, rozpaczy,  
4) płaski drąg metalowy,  
5) Wielki ... w Chinach,  
6) roślina doniczkowa, fuksja,  
7) główny składnik alkoholu,  
8) Stanisław ... Poniatowski, król Polski,  
9) krzyżówka lub cyranka,

1	■	2	■	3		4	■	5		6		7	■	8	■	9
10					■		■		■			■	11			
	■			12					13			■		■		
14					■		■	■		■	15					
	■		■		■	16	17			18		■		■		■
19	20		21		22			■	■	23		24		25		26
■		■		■		■	27				■		■		■	■
28								■	■	29						
■		■		■								■		■		■
30		31		32								33	34		35	36
	■		■		■							■		■		■
37												38				
	■		■		■							■		■		■
39												■	40			
■		■		■		41							■		■	■

AUTOPROMOCJA 0011227864

**GAZETA LUBUSKA**

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 68 381 70 52

13) ... Sumac, peruwiańska śpiewaczka operowa,  
17) szczelina po przejściu pily,  
18) mosiądz lub inwar,  
20) najdłuższa rzeka Francji,  
21) trujący półmetal o symbolu As,  
22) warzywo, symbol zdrowia,  
24) ćwikłowy lub cukrowy,  
25) dawny harcownik wzywający wroga do walki,

26) szkolna sala lekcyjna,  
30) portugalska wyspa na Atlantyku,  
31) uczucie przerażenia, bojaźń,  
32) trujący gaz bojowy,  
34) arcykapłan żydowski, teść Kajfasza,  
35) solona ikra ryb łososiowatych,  
36) imię autora powieści „Szyfrowe prace”.

## ROZWIĄZANIE NR 90

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

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**  
Działaj odważnie, lecz z rozważnością. Horoskop dzienny zapowiada, że drobna szansa może dziś otworzyć przed tobą nowe możliwości.  
**Ryby (19.02 - 20.03)**  
Spokój i cierpliwość przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś mówi, że w relacjach warto postawić na szczerotę oraz zaufanie.  
**Baran (21.03 - 19.04)**  
Dzień sprzyja rozmowom i nowym kontaktom. Horoskop dzienny na środę radzi uważnie słuchać, bo ktoś przekaże ważną wskazówkę.

**Byk (20.04 - 20.05)**  
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie bać się przedstawić pomysłu, który długo dojrzewał.  
**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**  
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop na dziś podpowiada, by wieczorem znaleźć chwilę na zasłużony odpoczynek.  
**Rak (22.06 - 22.07)**  
Harmonia będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisów. Zyskasz dzięki temu przychylności innych.

**Lew (23.07 - 22.08)**  
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by nie ignorować sygnałów, które dostrzegasz od rana.  
**Panna (23.08 - 22.09)**  
Energia sprzyja działaniu i podróżom. Horoskop na dziś sugeruje, by otworzyć się na nowe doświadczenia oraz inspiracje.  
**Waga (23.09 - 22.10)**  
Konsekwencja przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały krok wykonany dziś zbliży cię do ważnego celu.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**  
Kreatywność pomoże ci dzisiaj rozwiązać problem. Horoskop dzienny radzi nie ograniczać się schematami oraz utartymi ścieżkami.  
**Strzelec (22.11 - 21.12)**  
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o równowagę między obojętnością a marzeniami.  
**Koziorożec (22.12 - 19.01)**  
Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ciepła atmosfera i wsparcie bliskich dadzą ci energii.

# Anglia i Portugalia na mundialu. Na ile stać jeszcze Ronaldo?

Jacek Czaplowski  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. W nocy ze środy na czwartek polskiego czasu nastąpi dokończenie pierwszej kolejki fazy grupowej mistrzostw świata. Wcześniej, czyli wieczorem zagrają Portugalia i Anglia.**

Portugalia jeszcze nigdy nie była mistrzem świata, a taki cel przyświeca jej liderowi, Cristiano Ronaldo w jego szóstym (!), czyli pożegnalnym turnieju. To brakujące trofeum w karierze 41-latk, który przed zakończeniem kariery planuje jeszcze dobić do 1000 goli w karierze. Jego reprezentacja zaczyna rywalizację w grupie K od meczu z Demokratyczną Republiką Konga w Houston.

Z awizowanych składów wynika, że zatrzymać Ronaldo i spółkę spróbuje... obrońca Widzewa. Steve Kapuadi, bo o nim mowa robi zawrotną karierę. W ubiegłym roku zadebiutował w kadrze, w lutym za 2 mln euro został bohaterem głośnego transferu do Łodzi z Legii Warszawa, a teraz chce by usłyszał o nim cały świat.

- Spełnić marzenie z dzieciństwa. Zrobię wszystko, by cały naród kongijski był dumny - napisał 28-latek na swoim Instagramie. To jeden z 25 procent piłkarzy turnieju nieprezentujących kraju, w którym przyszli na świat (Kapuadi urodził się we Francji).

W grupie L najciekawiej zapowiada się mecz europejskich drużyn na stadionie w Arlington. Na drodze Anglii znów staje Chorwacja, która po dogrywce wyeliminowała ją w półfinale mundialu w Rosji w 2018 roku. Trzy lata później na przełożonym Euro górą byli już jednak Synowie Albionu, gdy stawką były punkty w grupie.



FOT. PAP/EP

**Szósty mundial Cristiano Ronaldo będzie zapewne ostatnim turniejem tej rangi z jego udziałem**

pie. Teraz ponownie są faworytem. Niemiecki selekcjoner Thomas Tuchel ma mnóstwo dylematów dotyczących składu. Zastanawia się choćby nad wyborem na lewym skrzydle; czy postawić na byłą gwiazdę FC Barcelony, czyli Marcusa Rashforda, czy jednak na Anthony'ego Gordona, który przeszedł do niej w tym okienku z Newcastle United za 80 mln euro, stając się jednym z najdroższych nabytków w historii.

Co za nami? Pierwsza sensacja naprawdę dużego kalibru. Hiszpania, czyli aktualnie najlepsza drużyna z Europy, uznawana zresztą przez bukmacherów za faworyta mundialu nie

znalazła sposobu na debiutującą Republikę Zielonego Przylądka. Nie pomogło nawet rozpaczliwe wezwanie z ławki Lamina'a Yamala. Bramki i tak nie puścił bowiem 40-letni Vozinha.

Bramkarz z zaplecza ligi portugalskiej został właśnie bohaterem narodowym i gwiazdą turnieju; jego konto w mediach społecznościowych, dotąd śledzone przez 50 tys. osób, zyskało aż 6 mln obserwujących. Na drugim biegunie znaleźli się krytykownicy Hiszpanie na czele z napastnikiem Mikelem Oyarzabalem. To pierwszy zawodnik od mundialu w 1966 roku, który nie dotknął ani razu piłki w ciągu pierwszych 30 mi-

nut gry. Jemu i jego kolegom na pocieszenie pozostaje fakt, że kadra na ostatnich pięciu mistrzostwach ledwie raz wygrała mecz otwarcia. I nie stało się tak bynajmniej podczas edycji z 2010 roku, gdy sięgnęła po złoto - wtedy przegrała ze Szwajcarią.

Za nami również mecz o największym ciężarze politycznym. W nocy z poniedziałku na wtorek, tuż po ogłoszeniu porozumienia między USA a Iranem, reprezentacja Iranu właśnie w amerykańskim Inglewood nieopodal Los Angeles zremisowała z Nową Zelandią (2:2). FIFA obawiała się incydentów i do takich też doszło. Hymn został wygwizdany przez część z 70-tysięcznej publiczności.

- Jesteśmy najgorzej traktowaną drużyną na mundialu - grzmiał selekcjoner Amir Ghalenoei, zwracając uwagę na to, że Irańczycy bezpośrednio po meczu dostali nakaz natychmiastowego opuszczenia terytorium Stanów Zjednoczonych (ich baza mieści się w Meksyku), bez czasu na odpocznik. Podobnie będzie w następnej kolejce, kiedy również zostanie wydana jednodniowa wiza dla wszystkich członków drużyny.

W czwartek rozpoczyna się druga seria mundialowych zmagani. W grupie A Czesi zagrają z RPA, zaś w grupie B Szwajcaria zmierzy się z Bośnią i Hercegowiną.

© EP

## NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

**Portugalia - Demokratyczna Republika Konga** (godz. 19.00, TVP 2, TVP Sport)

**Anglia - Chorwacja** (godz. 22.00, TVP 1, TVP Sport)

**Ghana - Panama** (godz. 1.00, TVP 2, TVP Sport)

**Uzbekistan - Kolumbia** (godzina 6.00, TVP 1 TVP Sport)

## Liga Narodów siatkarek. Polki zaczynają rywalizację w Bangkoku

Zbigniew Czyż  
redakcja@polskapress.pl

**SIATKÓWKA. Polskie siatkarki zaczynają w środę udział w drugim turnieju Ligi Narodów 2026. Pierwszymi rywalkami Biało-Czerwonych w Bangkoku będą Bułgarki.**

Przed startem rozgrywek w Tajlandii, w zespole doszło do trzech zmian. Selekcjoner Stefano Lavarini powołał Magdalę Stysiak, Paulinę Damaske oraz Sonię Stefanik.

Stysiak, jedna z liderek Biało-Czerwonych, nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, bowiem najpóźniej dołączyła do kadry. Sztab szkoleniowy uznał, że atakująca Eczacıbası Dynavit Stambuł potrzebuje więcej czasu, by przygotować się do sezonu reprezentacyjnego. Do Polski wróciła natomiast Oliwia Sieradzka.

Zmianę na pozycji przyjmującej wymusiły kłopoty zdrowotne Martyny Czermińskiej, która poleciała na pierwszy turniej do Chin, lecz nie zagrała w żadnym spotkaniu. Kontuzjowaną siatkarkę zastąpiła Damaske. W Tajlandii nie zagra

także Anna Obiała, a w jej miejsce Lavarini powołał Stefanik.

Polki w Bangkoku rywalizację rozpoczną w środę meczem z Bułgarią o godz. 12.00. Dzień później zmierzą się z Ukrainą, w sobotę z Holandią, a na zakończenie turnieju - w niedzielę - z Kanadą.

W pierwszym turnieju nasze siatkarki wygrały trzy spotkania i przegrały jeden. W chińskim Nankinie Polki wygrały z Belgią (3:2), Czechami (3:0) i Serbią (3:2) - musiały uznać wyższość gospodyń turnieju Chinek, przegrywając 1:3. Przed rozgrywkami w Tajlandii zajmują siódmą lokatę w tabeli Ligi Narodów. Gospodarzami dwóch następnych rund będą Pasig na Filipinach i turecka Ankara.

Do turnieju finałowego, który rozegrany zostanie w Makau (22-26 lipca), awansuje siedem najlepszych drużyn z tabeli plus gospodarz, czyli Chiny. Ostatni zespół zostanie zdegradowany, a jego miejsce zajmie drużyna legitymująca się najwyższym miejscem w międzynarodowym rankingu, która nie uczestniczy w tegorocznej edycji LN. © EP



FOT. SZYMON GRUCHALSKI

**Magdalena Stysiak (z lewej) nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach. Do kadry dołączyła później**

## Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Za nami pierwsze rozstrzygnięcia na mundialu w USA, Meksyku i Kanadzie. Jak mistrzostwa świata wyglądają w liczbach?**

### GRUPA A

**Wyniki: Meksyk - Republika Południowej Afryki 2-0** (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Południowa - Czechy 2-1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59).

1. Meksyk	1	3	2-0
2. Korea Południowa	1	3	2-1
3. Czechy	1	0	1-2
4. RPA	1	0	0-2

### GRUPA B

**Wyniki: Katar - Szwajcaria 1-1** (Muheim 90+4 - Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1-1** (Larin 78 - Lukic 21).

1. Szwajcaria	1	1	1-1
2. Kanada	1	1	1-1
3. Katar	1	1	1-1
4. Bośnia i Hercegowina	1	1	1-1

### GRUPA C

**Wyniki: Brazylia - Maroko 1-1** (Vincius Junior 32, Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0-1** (McGinn 28).

1. Szkocja	1	3	1-0
2. Maroko	1	1	1-1
3. Brazylia	1	1	1-1
4. Haiti	1	0	0-1

### GRUPA D

**Wyniki: USA - Paragwaj 4-1** (Bobadilla 7, Balogun 31, 45+3, Reyna 90+8 - Mauricio 73), **Australia - Turcja 2-0** (Iranakunda 27, Matcalfe 75).

1. USA	1	3	4-1
2. Australia	1	3	2-0
3. Turcja	1	0	0-2
4. Paragwaj	1	0	1-4

### GRUPA E

**Wyniki: Niemcy - Curacao 7-1** (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1:0** (Diallo 90).

1. Niemcy	1	3	7-1
2. WKS	1	3	1-0

3. Ekwador	1	0	0-1
4. Curacao	1	0	1-7

### GRUPA F

**Wyniki: Holandia - Japonia 2-2** (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5-1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekkik 43).

1. Szwecja	1	3	5-1
2. Japonia	1	1	2-2
3. Holandia	1	1	2-2
4. Tunezja	1	0	1-5

### GRUPA G

**Wyniki: Belgia - Egipt 1-1** (Ashour - Hany 66-samobój.), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64)

1. Nowa Zelandia	1	1	2-2
2. Iran	1	1	2-2
3. Belgia	1	1	1-1
4. Egipt	1	1	1-1

### GRUPA H

**Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0; Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1** (Al-Amri 41 - Araujo 80).

1. Arabia Saudyjska	1	1	1-1
2. Urugwaj	1	1	1-1
3. Hiszpania	1	1	0-0
4. Zielony Przylądek	1	1	0-0

### KLASYFIKACJA STRZELCÓW

**2 gole:** Folarin Balogun (USA), Kai Havertz (Niemcy), Yasin Ayari (Szwecja), Elijah Just (Nowa

Zelandia); **1 gol:** Deniz Undav, Nathaniel Brown, Jamal Musiala, Felix Nmecha, Nico Schlotterbeck (Niemcy), Hwang In-Beom, Oh Hyeon-Gyu (Korea Płd.), Livano Comenencia (Curacao), Brael Embolo (Szwajcaria), Nestor Iranakunda, Connor Metcalfe (Australia), Julian Quinones, Raul Jimenez (Meksyk), Keito Nakamura, Daichi Kamada (Japonia), Ladislav Krejci (Czechy), Cyle Larin (Kanada), Jovo Lukic (Bośnia), Mauricio (Paragwaj), Omar Rekkik (Tunezja), John McGinn (Szkocja), Giovanni Reyna (USA), Ismael Sibarí (Maroko), Vinicius Junio (Brazylia), Crystiano Summerville, Virgil van Dijk (Holandia), Amad Diallo (WKS), Alexander Isak, Mattias Svanberg, Viktor Gyokeres (Szwecja), Emam Ashour (Egipt), Ramin Rezaeian, Mohammad Mohebbi (Iran), Abdulleh Al-Amri (Arabia Saudyjska), Maxi Araujo (Urugwaj).

## SPORT

www.sportowy24.pl

## KRÓTKO

## LEKKA ATLETYKA

## Lubuszanie 12 razy na podium mistrzostw LZS

Aż dziewięć medali przywieźli zawodnicy ALKS AJP Gorzów z Mistrzostw Krajowego Zrzeszenia LZS, które odbyły się w Zamościu. Po krążki sięgnęli: Amanda Kowalska - złoty w chodzie na 5.000 m U-20, Aleksander Banach - złoty w skoku w dal U-18 i brązowy w trójskoku U-18, Aleksandra Kondratowicz - złoty 100 m ppł U-18 i srebrny na 200 m U-18, Wojciech Sobolewski - srebrny na 110 m ppł U-20, Iga Gębarowska - brązowy na 100 m U-18. W klasyfikacji klubów (na 71, które zdobyły co najmniej jeden medal) ALKS AJP uplasował się na 6. miejscu. Trenerami wymienionej grupy są: Tomasz Saska, Agnieszka Woźniak, Marcin Kondratowicz i Piotr Walczak.

Trzy medale przywieźli z Zamościa również zawodnicy ZLKL Zielona Góra. Filip Staniewicz zdobył złoto na 400 m ppł i srebro na 110 m ppł, a Maciej Stoszek - brąz w rzucie młotem (wszystkie krążki w kategorii U-18).

## SQUASH

**Gorzowianka obroniła w Lublinie tytuł mistrzyni Polski** Karina Tyma po raz dziewiąty w ogóle, a ósmy z rzędu zdobyła tytuł mistrzyni Polski. Podczas turnieju w Lublinie gorzowianka pewnie wygrała wszystkie mecze, nie tracąc w nich nawet jednego seta. W turnieju męskim na 12. został pozycji sklasyfikowany Michał Stawarski z Gorzowa, a 56. był zielonogórzanin Sylwester Jagiełowicz.

FUTBOL AMERYKAŃSKI  
Zielonogórska Wataha nie dała rady Jaguarom

Klub Futbolu Amerykańskiego Wataha Zielona Góra przegrał na wyjeździe z Jaguars Kąty Wrocławskie 7:46 w meczu 12. kolejki Polskiej Futbol Ligi.

## KOSZYKÓWKA

## Brąz młodzieży Zastalu w nieoficjalnych MP

Koszykarze SKM Zastalu Zielona Góra U-14 zajęli trzecie miejsce w turnieju o puchar SKM w Radomiu, będącym nieoficjalnymi mistrzostwami Polski w tej kategorii wiekowej. W spotkaniu o brązowy medal podopieczni trenera

Marka Hossy pokonali Bryzę Pruszczy Gdański 67:60. W grupie C zielonogórzanie wygrali wszystkie swoje mecze: ze Smykiem Prudnik 89:47, z AK Komorów 62:53 oraz z Baske-tem Włocławek 80:48. W półfinale przegrali z Energa AK 7 Trefl Sopot 59:68.

## SIATKÓWKA PLAŻOWA

## Brązowy medal zielonogórzan w domowych MP

Start Zielona Góra był organizatorem mistrzostw Polski osób z niepełnosprawnościami w plażowej siatkówce. Zawody odbyły się na terenie WOSiR w Drzonkowie. Udział wzięły zespoły z Elbląga, Łodzi, Jeleniej Góry, Wrocławia i Zielonej Góry. Pierwsza drużyna gospodarzy (Damian Stochel, Łukasz Zieliński, Jacek Moliński, Mirosław Kocięcki) zajęła 3. miejsce, a druga reprezentacja (Marcin Dudlej, Michał Wypych, Kamil Sterzeń, Tomek Olkowicz) uplasowała się tuż za podium.

## TENIS STOŁOWY

## Emilia Kijok z dwoma medalami w koreańskim Gangneung

Na mistrzostwach świata weteranów, które rozegrano w Gangneung w Korei Południowej z udziałem ponad 4 tysięcy zawodników Polacy wywalczyli sześć brązowych medali. Najlepiej z ponad stuosobowej ekipy polskiej zaprezentowała się zielonogórzanka Emilia Kijok, której udziałem były dwa krążki. W grze podwójnej (kategoria powyżej 40 lat) z Martą Stopińską (Skierniewice) dotarli do półfinału, w którym przegrały z Fancuzkami Isabelle Brard i Sophie Andre 0:3 (4:11, 6:11, 5:11). Wcześniej w ćwierćfinale po dramatycznym boju ograły japońską parę Emu Ogurę i Mai Tate-matsu 3:2 (9:11, 11:8, 9:11, 11:8, 11:8). Drugi medal Lubuszanek zdobyła w grze mieszanej, grając z Thomasem Guignatem (Francja).

## TENIS STOŁOWY

## Lubuszanie bez medali w mistrzostwach LZS

W mistrzostwa Polski Ludowych Zespołów Sportowych Lubuszanie nie wywalczyli medali. Najbliżej miejsca na podium byli żacy Gorzowii: Zuzanna Matusik (4. miejsce) i Mateusz Fidrych (7. lokata). (rg, rk)

## PIŁKA WODNA

Waterpoliści Alfy Gorzów Wlkp. zdobyli w Szczecinie złote medale mistrzostw Polski do lat 19. Zespół trenera Jacka Osińskiego wygrał wszystkie spotkania: z miejscową Arkonią 13:7, z Polonią Bytom 12:7, z UKS Neptun Uniwersytet Łódzki 9:7, ze Stilonem GKPW 59 Gorzów 19:6 i z Syreną Pałac Młodzieży Warszawa 10:9. Stilon GKPW 59 doznał samych porażek i zakończył mistrzostwa na 6. pozycji.



FOT. ROBERT GORBAT

## UNIHOKEJ

Chłopcy i dziewczęta z SP nr 5 w Zielonej Górze zdobyli dwa medale podczas Igrzysk Młodzieży Szkolnej w Elblągu. Chłopcy sięgnęli po złoty, a dziewczęta - po srebrny. W imprezie wystąpili mistrzowie województwa.

## Zastal wraca do gry! Kapitalny mecz w hali CRS i remis w finale

Maciej Noskowicz  
mnoskowicz@gazetalubuska.pl

**KOSZYKÓWKA. Orlen Zastal Zielona Góra pokonał u siebie Legię Warszawa w czwartym finałowym meczu Orlen Basket Ligi. Po czterech spotkaniach w serii do czterech zwycięstw mamy remis 2:2.**

Orlen Zastal Zielona Góra	85
Legia Warszawa	73

Kwarty: 23:17, 17:14, 21:16, 24:26.

Stan rywalizacji (do czterech zwycięstw): 2:2.

**Orlen Zastal:** Mazurczak 21 (2x3), Garrison 16 (3x3), Maughmer 9 (1x3), Szumert 4, Sulima 0 oraz Wilson 10, Cartier 8, Lewis 7, Fayne 6, Matczak 2 i Majewski 1.

**Legia:** Ponsar 17 (2x3), Pluta 14 (2x3), Kolenda 7 (1x3), Graves 7, Hunter 6 oraz Brewton 12 (2x3), Thompson 7 (1x3), Wilczek 2, Tomaszewski 1 i Siliński 0.

Zielonogórzanie od początku poniedziałkowego meczu narzucili rywalom swój styl gry, imponując determinacją i świetną skutecznością. Kluczem do zwycięstwa okazała się znakomita postawa duetu Andzej Mazurczak - Conley Garrison oraz dominacja pod koszami. Ale po kolei.

## Koncertowy początek i dominacja pod tablicami

Lepszego początku gospodarze nie mogli sobie wyobrazić. Orlen Zastal zaczęła z zębem i olbrzymią determinacją. Chociaż pierwsze punkty zdobył Andrzej Pluta, to chwilę później wyrównał Jayvon Maughmer. A co działo się później? Festiwal strzelecki zastalowych rywali zacji Garrison nie zachwycał.

Miejscowym wpadało niemal wszystko i po 4 min prowadzili 12:5. Stołeczni wprawdzie się przebudzili, lecz Orlen Zastal nie oddał prowadzenia. Świetne momenty miał Mazurczak, który tylko w pierwszej kwarcie zdobył 7 „oczek”, a w całej pierwszej połowie aż 14. Biało-zieloni nie pękali pod tablicami (14:9 w zbiorce



FOT. MICHAŁ KORN

Dwight Wilson (z piłką) w ataku na kosz legionistów. Amerykanin zdobył 10 punktów

po inaugurujących 10 minutach), co było ich wielką piętą achillesową we wcześniejszych spotkaniach. Gdy punkty po udanym ofensywnym wejściu zdobył Dwight Wilson, było 23:15. Pierwsza odsłona zakończyła się prowadzeniem miejscowych 23:17.

Druga kwarta rozpoczęła się jednak od niemocy gospodarzy w ataku. O ile w pierwszej odsłonie zielonogórzanie grali płynnie, tak przez pierwsze 3 min kolejnej części nie potrafili trafić do kosza. Inna sprawa, że Legia zaczęła znacznie lepiej grać w defensywie. Na szczęście gospodarze szybko znaleźli swój rytm.

Świetnie w ataku spisywał się Mazurczak, którego punktów tak bardzo brakowało w meczu numer 3. Po trafieniach „Andy’ego” i trzeciej „trójce” Garrisona, w 17 min Orlen Zastal wyszedł na 11-punktowe prowadzenie (35:24). Legia miała ogromny problem w ofensywie, szczególnie w rzutach z dystansu - w pierwszej połowie trafiła tylko raz zza łuku. W końcówce tej części gry mistrzowie Polski odrobili część strat, ale i tak to Orlen Zastal schodził na przerwę w do-

skonałych nastrojach. Podopieczni Arkadiusza Miłoszewskiego prowadzili 40:31, a aż 26 punktów było dziełem duetu Mazurczak - Garrison.

## Kontrola i hala pełna radości

Mimo bardzo dobrej, energetycznej gry Zastalu, kibice mieli uzasadnione obawy, jak ich ulubienicy zaprezentują się po zmianie stron. Okazało się, że do połowy trzeciej odsłony wszystko wyglądało nienaganie. W 25 min na tablicy „wisi” wynik 48:38 i Orlen Zastal w pełni kontrolował sytuację na parkiecie. Legia zaczęła jednak trafiać za trzy punkty i błyskawicznie odrobiła część strat (48:44 w 26 min).

Gospodarze nie dali sobie jednak wydrzeć inicjatywy. Świetną zmianę dał Dwight Wilson. Amerykański center rozgrywał prawdopodobnie najlepsze spotkanie w barwach Orlen Zastalu. Końcówka tej kwarty należała do zielonogórzan, którzy po 30 min prowadzili 61:47.

Zwycięstwo było na wyciągnięcie ręki, tym bardziej, że na początku ostatniej odsłony, po punktach Chavaughna Le-

wisa, przewaga miejscowych urosła do 18 „oczek” (65:47). Cała czwarta kwarta to momentami chaotyczna pogoń mistrza Polski oraz mądra i skuteczna gra zastalowców. Przy ogłuszającym dopingu pięciotysięcznej publiczności gospodarze szanowali każdą piłkę i nie pozwolili Legii na zbliżenie się na niebezpieczną odległość. Na 7 min przed końcem meczu sędziowie prowadzili 69:53, a 5 min przed syreną - 73:58.

Każdy z zawodników, wchodzących z ławki wnosili do drużyny mnóstwo jakości. Orlen Zastal imponował skutecznością, mądrością i wielkim sercem do walki. Gdy na 2,5 min przed końcem meczu było 78:60, stało się jasne, że zielonogórzanie tego meczu już nie wypuszczą. Ostatecznie, po kapitalnej grze całego zespołu i prawdopodobnie najlepszym spotkaniu w tym roku, Zastal przypieczętował wygraną różnicą 12 „oczek”.

## Kolejne emocje dziś i w piątek

Piąte spotkanie odbędzie się dziś o godz. 20.15 w Warszawie, a szóste w piątek o godz. 20.15 Zielonej Górze. ©