



DZIŚ STRONA ZDROWIA

GRZYGOBRANIE NIE DLA KAŻDEGO

KTO POWINIEN UNIKAĆ GRZYBÓW, A KTO UWAŻAĆ?

Nr ISSN 2353-6152
Nr indeksu 350-206

www.gazetawroclawska.pl

Nr 197 | Cena 5 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 26.08.2026

78
lat

Gazeta WROCLAWSKA

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Sport

Kibice Wisły znów nie wejdą na Śląsk? Wraca temat bojkotu

Wszystko za sprawą brutalnych wydarzeń, do jakich doszło w Krakowie, gdzie pobity na śmierć został kibic miejscowego Hutnika
– Str. 16

Ważnych

Gwiazdy polskiego filmu jadą na zawody do stadniny

Już w ten weekend Jeździeckie Mistrzostwa Gwiazd Art Cup w Książu. Wśród walczących o laury będzie też Bogusław Linda
– Str. 2

Nie mogą sobie poradzić z letnią przyduchą. Od lat na Jeziorze Koskowskim ten sam problem
– Str. 3

Zmarła Helena Lazarowicz, wrocławska działaczka Solidarności i Solidarności Walczącej. W stanie wojennym drukowała podziemne wydawnictwa – Str. 4



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Militaria

Wojskowi inżynierowie z Wrocławia stworzyli siatkę niewidkę dla żołnierzy

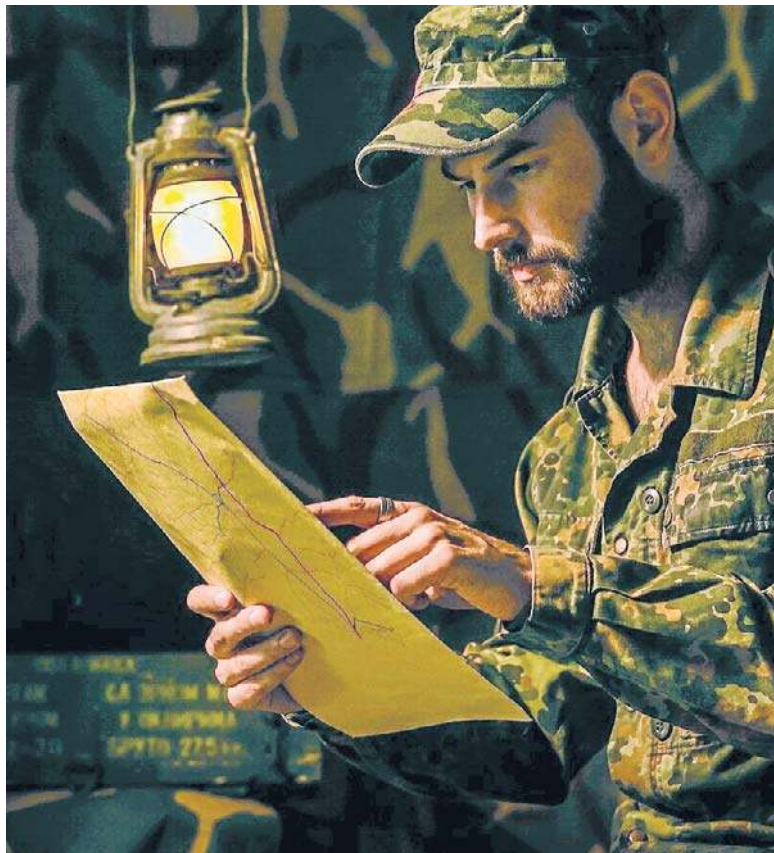
Aneta Kolesińska

Siatka maskująca Berberys 3.0, opracowana przez wrocławskich wojskowych, sprawi, że żołnierze będą niewykrywalni dla dronów czy nowoczesnych sensorów używających AI. W planach jest także wersja miejska.

Ta siatka to już trzecia wersja stosowanej od lat technologii, a mowa o maskującej tkaninie opracowanej przez naukowców z Wojskowego Instytutu Techniki Inżynierskiej z Wrocławia oraz z polskiej firmy Miranda Military. Jest w stanie ukryć nie tylko pojedynczych żołnierzy, ale również większe pojazdy czy przestrzenie.

**Ta siatka
schowa żołnierza
nawet przed dronami i AI**

Pokrycia maskujące Berberys chronią przed wykryciem zarówno przez ludzkie oko, jak i zaawansowany sprzęt. Teraz WITI wraz



FOT. MARCO GARCIA

Maskująca tkanina jest w stanie ukryć żołnierza i jego otoczenie

z Mirandą przygotowały wersję Berberys 3.0 – prototyp, którego od poprzedników wyróżnia lekkość, wytrzymałość, większy rozmiar i przede wszystkim lepszy kamuflaż.

„Trójwymiarowe sieci kamufluujące wielospektralne wykonane są z trwałych materiałów, mają unikalną strukturę przestrzenną i zapewniają ochronę na całym spektrum promieniowania elektromagnetycznego” – opisuje firma Miranda.

Pokrycie maskuje przed urządzeniami noktowizyjnymi, termalnymi oraz zmienia sygnaturę radarową obiektu, zapobiegając jego wykryciu. Nowa wersja siatki – oprócz powłoki antyradarowej czy termowizyjnej – ma także ulepszenie w warstwie „dla ludzi”.

Poprzednia wersja za pomocą wcięć w materiale sprawiała wrażenie falujących na wietrze liści. Nowa siatka ma nieregularną, pofałdowaną powierzchnię, przez co jest jeszcze trudniej wykrywalna.

– Str. 3

Samorząd Wrocławia

Co z trasą Swojczycką i deweloperką przy Lotniczej?

Remigiusz Biały

54 poprawki zaproponowali radni Wrocławia do planu ogólnego dla miasta. To dokument urbanistyczny, który na lata zdecyduje, co, gdzie i w jakim kształcie będzie wybudowane. Sprawdziliśmy, jakie zmiany zaproponowano i jakie przeszły na sesji.

Sierpniowa sesja Rady Miejskiej Wrocławia, rozpoczęta w poniedziałek, 24 sierpnia, była bezprecedensowa. Zaplanowano ją na czas, gdy zwykle organ ten ma wakacyjną przerwę. W dodatku porządek obrad składał się zaledwie z trzech punktów. Z czego najważniejszy dotyczy uchwalenia Planu Ogólnego Wrocławia, czyli jak nazwał to radny Łukasz Kasztelowicz z PiS – „konstytucji urbanistycznej”.

Prace nad planem były burzliwe. Zgłoszono 54 poprawki, z czego każda musiała być głosowana osobno. Dlatego sesja została przerwana, aby planiści i urbaniści w urzędzie miasta mogli przygotować ostateczny dokument. Wznowienie obrad zaplanowano na dziś (26 sierpnia).

W dodatku kluby PiS, Lewicy Naprzód i Naprawmy Przyszłość wspólnie zgłosiły propozycję, aby każdą z po-

prawek w dyskusji nad propozycją urzędu miasta omówić osobno. To nie spotkało się z aprobatą przewodniczącej rady – Agnieszki Rybczak i największego klubu Koalicji Obywatelskiej.

Oto sprawy, o które toczy się najbardziej zacięta walka: Trasa Swojczycka, pola irygacyjne i ewentualna deweloperka na ul. Stargardzkiej/Lotniczej.

– Str. 6

POLECAMY

JUTRO: Co umieścić w „kopercie bezpieczeństwa” PIĄTEK: Szkoła bez komórek

26.08.2026

Środa

Dzisiaj imieniny obchodzą: Maria, Aleksander, Joanna
Telefon alarmowy: 112

Komentarz na dziś



Tedeusz Płatek: Niebezpieczne góry

Publicysta

Sławek Gortych dołączył do grona moich ulubionych pisarzy - w ciągu miesiąca połączyłem trzy jego książki, aktualnie zjadam czwartą, a wyszła jeszcze piąta, którą pewnie też niebawem pochłonę, bo autor trzyma poziom, pisze muzykalnie, a przy lekturze można się wielu ciekawych rzeczy dowiedzieć.

Gortych wszystkie swoje kryminały osadza w Karkonoszach i poza świetnie wysnutą intrygą kryminalną, jego powieści mogą być fascynującymi przewodnikami po tym pasmie górskim.

Akcja - mogą to napisać bez spojlerowania - dzieje się głównie w schroniskach, z których każde ma jakąś mroczną historię zanurzoną w trzech narodach - niemieckim, czeskim i polskim. Pasjonatów górskich wypraw z pewnością zadziwi wielka liczba i różnorodność tych karkonoskich schronisk. Mnie w każdym razie tak litery na papierze nakręciły, że już wskakiwałem w auto na górski spontan na Śnieżkę. Niestety przypomniałem sobie, że to jednak 300 kilometrów od centrum świata.

U Gortycha zachwyca mnie, jako starego górolaza, jeszcze jedna ważna rzecz - szacunek dla gór. Świadomość, że z pozoru niewinne twory natury potrafią być kapryśne a nawet mordercze.

Sam musiałem przejść setki kilometrów po szlakach, by pewnego dnia zatrzymać się zmęczonym, pod butami dostrzec śliski, wapienny kamień i zdać sobie sprawę, że wystarczy grymas losu, bym na tym kamieniu się poślizgnął, trzasnął weń głową i bezwładnie runął w pienińską przepaść.

Uważajcie na szlakach. Śmierć czyha na nieuważnych nie tylko z ręki potomków Hitlerjugend, ale też w małych kamyczkach, na śliskim błocie, w białej ciemności.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Gazetę
Wrocławską”

tel. 71 727 62 37
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl

POGODA



dzisiaj
24°C/14°C



jutro
25°C/17°C



Redaktor naczelna
Maja Majewska
Z-ca redaktor naczelnej
Mateusz Różański
Wydawcy Grzegorz
Chmielowski, Cyprian
Dmowski, Janusz Michalczyk

www.gazetawroclawska.pl

Polska Press
Makroregion Zachód
Redakcja ul. św. Antoniego 2/4
(wejście A, I p.),
50-073 Wrocław
tel. 71 37 48 151,
71 37 48 100
redakcja@gazeta.wroc.pl
Prezes Makroregionu
Robert Glinkowski
Dyrektor marketingu oddziału
Anna Bijak-Bednarska
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Miłowice,
ul. Baczyńskiego 25a



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



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

ROZRYWKA

Twardziel polskiego kina dołączył do gwiazd, które odwiedzą Zamek Książ

Oprac. Elżbieta Węgrzyn

Jeździeckie Mistrzostwa Gwiazd Art Cup 2026 odbędą się już 29 i 30 sierpnia w Książu. Odwiedzi je m.in. twardziel polskiego kina Bogusław Linda. Poza nim Wałbrzych odwiedzi wielu aktorów z małego i dużego ekranu oraz teatru, swoje święto będzie miał też Andrzej Seweryn.

- Bardzo się cieszymy, że swój udział w tegorocznej edycji Jeździeckich Mistrzostw Gwiazd Art Cup potwierdził również Bogusław Linda, który dołącza do grona znakomitych gości wydarzenia, m.in. Andrzeja Seweryna, Dawida Ogrodnika, Sonii Bohosiewicz, Katarzyny Dowbor i Andrzeja Grabowskiego - mówi Mateusz Mykityszyn z Zamku Książ w Wałbrzychu. Zawody zaplanowano na terenie Stada Ogierów Książ i Zamku Książ.

Art Cup ma już długą tradycję - od prawie trzydziestu lat łączy świat jeździectwa z kulturą, sztuką i osobowościami znanymi z filmu, teatru, telewizji oraz estrady.

Uczestnicy wydarzenia mierzą się w czterech widowiskowych konkurencjach: skokach przez przeszkody, ujeżdżeniu, powożeniu i westernie.



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORA

Uczestnicy zawodów zmierzają się w czterech konkurencjach

To jednak nie tylko sportowa rywalizacja, lecz także spotkanie z artystami, pokazy jeździeckie i rodzinne atrakcje w wyjątkowej scenarii Książa. Szczególnym punktem programu będzie benefis Andrzeja Seweryna, zaplanowany na sobotni wieczór na dziedzińcu Zamku Książ.

Będzie to okazja do uhonorowania dorobku jednego z najwybitniejszych polskich aktorów i wspólnego świętowania w gronie artystów, gości oraz publiczności. Art Cup 2026 będzie również wydarzeniem dla całych rodzin. W programie znajdą się widowiskowe pokazy, rozmowy z gwiazdami, konkurencje jeździeckie, ceremonie dekoracji zwycięzców oraz atrakcje dla najmłodszych. Bilet - 30 zł za dzień.

LEGNICA



FOT. KLAUDIA KORFANTY

Ciekawostki sprzed lat Odstoniła się dawna... rzeka

Awaria wodociągowa i głęboki wykop na ul. Powstańców Śląskich spowodowały odstonięcie kanału zasypanej w latach 60. XX wieku Młynówki, łączącej rzeki Kaczawa i Czarna Woda. W czasie robót osunęła się jedna z płyt betonowych, zakrywająca koryto rzeczki. W wykopie odstoniło się światło dawnego kanału. Ekipy naprawią leżącą pod Młynówką rurę wodociągu i pewnie znów zamkną wlot do tunelu Młynówki. Czy na zawsze? Krążą pomysły, by rzeczka jednak odstoniła.

KK

WROCŁAW/DOLNY ŚLĄSK

• **Dyżurny reporter czeka na Państwa!**

email: redakcja@gazeta.wroc.pl,
facebook: @GazetaWroclawska

POWIAT LEGNICKI

MILITARIA

Jak sierpień to... przyducha. W Jeziorze Koskowickim zebrano 1,5 tony śniętych ryb

Klaudia Korfanty

Jak dotąd nie znaleziono sposobu na to, by w Jeziorze Koskowickim, tuż koło Legnicy, w końcu lata nie dochodziło do masowej śmierci ryb. Tak też się stało podczas tegorocznych lat.

Po raz kolejny w Jeziorze Koskowickim wystąpiła przyducha, która spowodowała śmierć ryb. Tym razem zebrano ich 1,5 tony, co oznacza, że trochę mniej niż w ubiegłych latach.

Martwe ryby usuwają z wody i przybrzeżnych zarośli członkowie Legnickiego Koła Polskiego Związku Wędkarskiego. Trafiają one do utylizacji.

- Była przyducha. Padło trochę ryb, ale dzięki wędkarzom z Koła „Kotwica” w Legnicy teren jest

uprzątnięty. Resztę rybek pozbiierają mewy - przekazuje Krzysztof Strykowski z Fundacji Ochrony Przyrody i Rozwoju Turystyki GOBI.

Do przyduchy dochodzi wskutek nagłego spadku tlenu w wodzie. Powodują to różne czynniki, takie jak upał i brak deszczu.

Jezioro Koskowickie jest płytsze od okolicznych akwenów, a tym samym bardziej narażone na przyduchę. Jest też tym cenniejszym akwenem pod względem przyrodniczym, bo znajduje się tu rezerwat ptaków i roślinności.

Od kilku lat trwają prace nad rozwiązaniem problemu przyduchy w Jeziorze Koskowickim. Powstały nawet projekty ratowania jeziora. Swoją autorską koncepcję ma też Krzysztof Strykowski. Do tej pory jednak nie padły żadne decyzje ani terminy w tej sprawie.

Aneta Kolesińska

Siatka maskująca Berberys 3.0, opracowana przez wrocławskich wojskowych, sprawi, że żołnierze będą niewykrywalni dla dronów czy nowoczesnych sensorów używających AI. W planach jest także wersja miejska.

Dokończenie ze strony 1

Nowy wzór wykorzystuje tzw. mikroplamy, czyli niewielkie kropki. Z większej odległości tworzą one jednolitą plamę koloru, jednocześnie łącząc przejścia pomiędzy poszczególnymi barwami.

- Jednak dzięki mikroplamom przejścia kolorystyczne są znacznie łagodniejsze, trudniej wykrywalne dla oczu i sensorów wroga - tłumaczy por. Dawid Olszewski z Pracowni Maskowania i Rozpoznania Inżynieryjnego WITI w rozmowie z portalem polska-zbrojna.pl.

Berberys w wersji miejskiej

Siatka idealnie naśladuje otoczenie leśne, ale wrocławski instytut pra-



FOT. MIRANDA MILITARY.PL

Siatka składa się z trzech modułów - sześciokąta oraz dwóch rombów, które można połączyć w dowolnej konfiguracji.

cuje też nad miejską wersją Berberysa.

- Środowisko zurbanizowane stanowi największe wyzwanie dla pokryć maskujących. Punktem odniesienia w tym przypadku są zagruzowania obiektów budowlanych. Wzór maskowania typu miejskiego

tworzą więc plamy o wyraźnych ostrych krawędziach, a kolorem dominującym są odcienie szarości - tłumaczy por. Olszewski.

Prototyp Berberysa 3.0 wraz z pełną dokumentacją trafi do Agencji Uzbrojenia, gdzie przejdzie kolejne testy, m.in. na poligonie.



FOT. KRZYSZTOF STRYKOWSKI

Nadal nie wdrożono żadnej metody ochrony jeziora przed przyduchą

KRÓTKO

Wałbrzych

Aktorka będzie miała skwer

Radni Rady Miejskiej Wałbrzycha przyjęli wczoraj uchwałę o nadaniu imienia śp. Sabiny Tumidalskiej skwerowi w Śródmieściu. Przez kilkadziesiąt lat aktorka związana była z tutejszymi teatrami - z Teatrem Lalki i Aktora oraz z Teatrem im. Szaniawskiego.

ASZ

Powiat polkowicki Zaniedbała psy

Policjanci ujawnili przypadek rażącego zaniedbania dwóch psów. Zwierzęta zostały odebrane właści-

cielce i trafiły pod odpowiednią opiekę. 55-letnia kobieta usłyszała zarzuty. Znęcanie się nad zwierzętami stanowi przestępstwo i zagrożone jest karą do 3 lat więzienia. **ESZ**

Legnica

„Uczynna” sklepowa

Pracownica sklepu sieciowego miała wykorzystywać swoje stanowisko pracy, aby obniżyć ceny zakupów znajomych i nie rejestrować części sprzedawanych produktów. Jej działanie spowodowało straty sięgające blisko 1000 zł. 41-latec grozi do 8 lat więzienia. **GCH**

DOLNY ŚLĄSK

Duży pożar składowanego drewna w tartaku koło Bolesławca

KONrad Bałajewicz

Około 1430 metrów kwadratowej powierzchni zajmowało drewno, które we wtorek przed południem stanęło w ogniu w Osłej. Na miejscu działało 50 strażaków z wykorzystaniem 20 pojazdów pożarniczych.

We wtorek (25 sierpnia) około godz. 11.16 strażacy otrzymali zgłoszenie dotyczące pożaru na terenie strefy ekonomicznej w Osłej w powiecie bolesławieckim. Na terenie jednej z firm zapalił się składowany na otwartej przestrzeni surowiec drzewny.

Ogień objął ogromne składowisko materiału o wysokości około 5 metrów i powierzchni około 1430



FOT. KW PSP WROCŁAW

Palilo się drewno składowane w jednej z firm na terenie specjalnej strefy ekonomicznej

mkw. Ze względu na rozmiar składowiska, do akcji skierowano liczne zastępy straży pożarnej. W działaniach uczestniczyło około 50 strażaków oraz 20 pojazdów pożarniczych.

- Strażacy prowadzą działania gaśnicze oraz zabezpieczają teren

objęty pożarem - informuje Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej we Wrocławiu.

Strażacy przekazują, że w zdarzeniu na szczęście nikt nie został poszkodowany.

WSPOMNIENIE

Nie żyje Helena Lazarowicz. Wrocław żegna legendę opozycji antykomunistycznej w PRL

Konrad Bałajewicz

Jedna z najważniejszych postaci wrocławskiej opozycji antykomunistycznej zmarła w wieku 70 lat. Helena Lazarowicz współtworzyła podziemną prasę, działała w „Solidarności” i Solidarności Walczącej. O jej śmierci poinformowało Centrum Historii Zajezdnia.

Helena Lazarowicz urodziła się w 1956 roku w Raciborzu. W 1975 roku ukończyła LO Carolinum w Nysie, a następnie w latach 1976-1978 studiowała bibliotekoznawstwo na Uniwersytecie Wrocławskim. Z opozycją antykomunistyczną związała się od 1979 roku.

Jednym z ważnych miejsc jej działalności było własne mieszkanie. To tam, często



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

24 sierpnia zmarła Helena Lazarowicz. Odeszła ważna postać wrocławskiej opozycji antykomunistycznej.

w kuchni, drukowano wydawany poza cenzurą władz PRL „Biuletyn Dolnośląski”. Helena Lazarowicz współ-

tworzyła go razem z mężem Romualdem.

W sierpniu 1980 roku oboje pojechali do strajkują-

cej Stoczni Gdańskiej. Zawieźli tam pieniądze zebrane we Wrocławiu dla protestujących robotników.

Po powstaniu „Solidarności” Helena Lazarowicz pracowała w Zarządzie Regionu Dolny Śląsk NSZZ „Solidarność”. Po wprowadzeniu stanu wojennego jej działalność nie ustała. Już pierwszego dnia stanu wojennego została członkinią redakcji „Z Dnia na Dzień”, najważniejszego podziemnego pisma „Solidarności” na Dolnym Śląsku, a zarazem pierwszego tego typu wydawnictwa w Polsce. Jej mąż Romuald został jego redaktorem naczelnym.

Wiosną 1982 roku Lazarowiczowie zaangażowali się również w tworzenie i wydawanie podziemnych pism Solidarności Walczącej oraz „Biuletynu Dolnośląskiego”. Helena współpracowała

także z Radiem „Solidarność Walcząca”. Po latach sama wspominała, że działalność podziemna wiązała się z różnicami w podejściu do walki z komunistyczną władzą.

- W „Z Dnia na Dzień” mieliśmy prezentować linię „Solidarności”. Ale od początku coś zgrzytało. Linia „S” była łagodna, żeby nie wywoływać konfliktów, żeby ludzie nie ucierpieli. I to były zapewne szlachetne pobudki. Ale Solidarność Walcząca uważała, że bez radykalnego działania nic się nie zmieni. Ryzyko jest wpisane w tę działalność, a trzeba ludzi na ulice wyciągać, bo tylko w ten sposób można cokolwiek osiągnąć – opowiadała w wywiadzie dla „Gazety Wrocławskiej”.

Po 1989 roku Helena i Romuald Lazarowiczowie założyli prywatne wydawnictwo. Publikowali przede

wszystkim książki poświęcone historii. Za swoją działalność Helena Lazarowicz została uhonorowana Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski w 2007 roku oraz Krzyżem Wolności i Solidarności w 2016 roku. Należała również do Stowarzyszenia Solidarność Walcząca.

„Tracimy wspianego przyjaciela”

Helena Lazarowicz przez lata związana była także z Centrum Historii Zajezdnia. Wielokrotnie odwiedzała placówkę, dzieląc się swoją wiedzą i wspomnieniami dotyczącymi działalności opozycyjnej we Wrocławiu.

„Tracimy w niej wspianego przyjaciela, dobrego człowieka oraz skarbnicę wiedzy o opozycji i sytuacji lat 80.” – przekazało Centrum Historii Zajezdnia.

0011573346

REKLAMA

0011486419

Z wielkim żalem i smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

ś†p
Wojciecha Żurada

byłego dziennikarza
Telewizji Polskiej S.A. Oddział we Wrocławiu



Wyrazy współczucia
Rodzinie i Bliskim

składają:

Dyrektor, pracownicy i współpracownicy
Telewizji Polskiej S.A. Oddział we Wrocławiu

0011573316

Pogrążeni w smutku z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 22.08.2026 w wieku 91 lat

odeszła od nas na zawsze
nasza ukochana Żona, Mama oraz Babcia

ś†p
Jadwiga Podlak

Nabożeństwo żałobne odbędzie się
dnia 27.08.2026 r. o godz. 11.20 w Kaplicy Cmentarnej
na Cmentarzu Osobowickim we Wrocławiu,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
na miejsce wiecznego spoczynku.

Mąż, Córki, Wnuczki i pozostała Rodzina

ZAKŁADY POGRZEBOWE

● „ABEL” – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowa organizacja pogrzebów i kremacji. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe, kom. 502-922-708, 71/ 355 92 23 ul. Św. Wincentego 10 A.

● „ADORIA” Usługi Pogrzebowe. Tanio, profesjonalnie i bezgotówkowo. Całodobowy odbiór ciała z dowolnego miejsca. Pożegnania i kremacje. Obsługa ekskluzywnym karawanem. Biuro na terenie cm. Osobowice 59a - wszystkie sprawy w jednym miejscu. Tel. całodobowy 71 352 52 05 lub 503 33 83 84.

● „ANUBIS” – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym

w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● „ARCHON” – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67,

ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● „WITWICCY” Zakład Usług Pogrzebowych, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Rozliczamy ZUS, KRUS, WBE, MSWiA w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Wrocław Borowska 254 - naprzeciw Akademii Medycznej, Wrocław Kościuszki 67/1a – róg Gwarnej, Krzyżowice ul. Główna 14 gm. Kobierzyce, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

● CAŁODOBOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH dla miasta Wrocławia i Dolnego Śląska. Najniższe ceny. Tel. 502-922-708, 71 322-60-16.

● KREMATORIUM – ARCHON, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43

- całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

● MIĘDZYNARODOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH, tel. 71/332-60-60 – całodobowo. Przewóz zmarłych i prochów z państw całego świata. Załatwiamy wszelkie pozwolenia i formalności. Posiadamy licencję na transport zmarłych z Francji. www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● ROCH – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowo, kompleksowo. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe 71/322 60 16, kom. 502-922-708, Wrocław, ul. Św. Wincentego 10 a (dawna Obrońców Pokoju).

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 26 sierpnia

● GRABISZYN

Stanisław Bałabuch g. 9.00
Alicja Jackowska g. 10.00
Bronisława Matuszewska

g. 11.00

Teresa Wysoczańska g. 13.00

● OSOBOWICE

Marcin Krzysztof Chudy g. 10.00
Kazimierz Grzegorz Grzych g. 10.40

Ignacy Kirys g. 12.00

Bruno Andrzej Chojak g. 12.40

Janina Zofia Różańska g. 13.20

Barbara Zinkiewicz g. 14.40

● PSIE POLE

Artur Kulesza g. 11.00

Stanisław Popadycz g. 12.00

● PAWŁOWICE

Krystyna Kielańska g. 13.00

Roman Gregonis g. 14.00

Zarząd Cmentarzy Komunalnych,
pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

WROCŁAW

Wyburzają domy na Opolskiej. Zmiany w organizacji ruchu

Konrad Bałajewicz

Koparki nie zwalniają tempa. Trwa wyburzanie opuszczonych kamienic. Jedna z nich jest już rozebrana, doskonale widać przekrój dawnego budynku. Wstępnie rozbiórka ma potrwać do 6 października.

Na Księżu Małym trwa wielka rozbiórka pustostanów przy ul. Opolskiej 25-37. Ciężki sprzęt sukcesywnie burzy kolejne ściany. Postęp prac widać z każdym dniem. Jedna z kamienic jest już niemal całkowicie zdemontowana. Rozbiórka odsłoniła przekrój całego budynku. Widać układ pomieszczeń i kolejne kondygnacje.

Razem z postępowaniem rozbiórki pojawiły się zmiany w organizacji ruchu. Dla pieszych zamknięto chodnik



Trwa wyburzanie starych pustostanów. Ich miejsce zajmą bloki TBS

przy wyburzanych budynkach. Muszą teraz korzystać z chodnika po drugiej stronie ulicy. Kierowcy również muszą zachować większą ostrożność. W rejonie prowadzonych robót obowiązuje ograniczenie prędkości do 40 km/h.

Mimo małej odległości od torowiska, nie ma proble-

mów z kursowaniem MPK Wrocław. Trakcja została przepięta na tymczasowe słupy, dzięki czemu tramwaje kursujące do pętli Księża Małe mogą jeździć bez zakłóceń.

Ich miejsce ma zająć nowa inwestycja TBS Wrocław. Przy ul. Opolskiej i sąsiedniej ul. Głębczyckiej pla-

nowany jest budynek z około 155 mieszkaniami. Łączna powierzchnia mieszkań wyniesie blisko 8 tys. mkw. Część lokali powiększy miejski zasób mieszkaniowy, a część zostanie przeznaczona dla najemców wskazanych przez Gminę Wrocław.

Na parterze zaplanowano ponad 730 mkw. powierzchni usługowej i handlowej. Wśród planowanych funkcji ma znaleźć się m.in. sklep oraz poradnia medyczna.

Inwestycję uzupełni podziemny parking. Jego część ma jednocześnie pełnić funkcję Miejsca Doraźnego Schronienia Ludności.

Zgodnie z planem prace budowlane mają rozpocząć się na początku 2027 roku, a zakończenie inwestycji przewidziano na drugi kwartał 2028 roku.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

KUPIĘ udział w mieszkaniu 500185254.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ dla niepalących, 665-130-899.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna. Tel.: 782-592-790.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

Domowa naprawa telewizorów LED, LCD; 71/351-60-02, 502-175-735.

BUDOWLANO-REMONTOWE

ELEKTRYCZNE inst. Pomiary. 71/351-15-15, 603-867-128.

ELEKTRYCZNE Pogotowie 71/351-15-15, 603-867-128.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

ROLETKI, żaluzje, moskitiery, okna, rolety, drzwi. Montaż, produkcja, naprawa, tel. 71/341-83-03.

INSTALACYJNE

ANTENA absolutnie profesjonalnie, tel. 603-867-128, 71/351-15-15.

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

Pranie dywanów, wykładzin, tapicerki meblowej, 505087474.

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

TANIO 508-287-106, 71/784-55-63.

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE zamków, montaż, serwis drzwi antywłam. 501-104-158.

Turystyka

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

USTKA - ośrodek wypoczynkowy. Promocje! Wczasy 604-486-413 www.morski101.pl

Różne

DOBRAWRÓŻKA we Wrocławiu - tel. 724-558-986, www.wrozby.pop.pl

REKLAMA 0011569903



Prezydent Miasta Świdnicy

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

O pierwszym przetargu ustnym, nieograniczonym na sprzedaż:

wolnego lokalu mieszkalnego nr 10 przy ulicy Westerplatte nr 19A w Świdnicy wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu.

Gmina Miasto Świdnica jest właścicielem wolnego lokalu mieszkalnego nr 10 składającego się z jednego pokoju i kuchni o łącznej powierzchni użytkowej 35,14 m², usytuowanego na II piętrze – III kondygnacji w budynku przy ulicy Westerplatte nr 19A w Świdnicy, położonym na działce nr 2661/1 o powierzchni 183 m², dla której Sąd Rejonowy w Świdnicy prowadzi Księgę wieczystą nr SW1S/00084901/4 oraz na działce nr 2661/3 o powierzchni 179 m², dla której Sąd Rejonowy w Świdnicy prowadzi Księgę wieczystą nr SW1S/00034925/3. WC na klatce schodowej.

Przedmiotową nieruchomość przeznacza się do sprzedaży w drodze pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu działek nr 2661/1 i 2661/3. Nieruchomość zbywana jest bez obciążeń.

Cena wywoławcza do pierwszego przetargu wynosi – 95 000,00 zł. Wadium wynosi 10 000,00 zł

Przetarg Nr P-73/IX/26 odbędzie się w dniu 28.09.2026 r. w Sali Narad Urzędu Stanu Cywilnego w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 47 o godzinie 10:00

Uczestnicy licytacji proszeni są o punktualne przybycie.

Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miejskiego <http://um.swidnica.pl/pages/pl/urzed-miejski/sprzedaz-nieruchomosci.php>, w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.swidnica.pl w zakładce „Sprzedaż i dzierżawa nieruchomości” oraz wywieszone na tablicy ogłoszeń przy pok. 124 w Urzędzie Miejskim w Świdnicy, ul. Armii Krajowej 49.

Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Wydziale Mienia Komunalnego, pok. 229, tel. 74 856 28 67 oraz w Wydziale Przetargów i Inwestycji Miejskich, pok. 125 i 124, tel. 74 856 29 24, 74 856 29 23 i 74 811 67 86.

sporządziła: M. Prorok-Jurek

REKLAMA 0011573068



OGŁOSZENIE Burmistrz Miasta i Gminy Wiązów

zawiadamia, że 26.08.2026 r. został podany do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń oraz zamieszczenie w Biuletynie Informacji Publicznej:

wykaz nieruchomości rolnych przeznaczonych do dzierżawy w trybie przetargu nieograniczonego.

Przetarg odbędzie się w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Wiązów, Plac Wolności 37 w Wiązowie, w sali obrad w dniu 29 września 2026 r. o godzinie 9:00. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium.

Dodatkowe informacje można uzyskać w UMiG Wiązów – pok. nr 34, lub telefonicznie pod nr: 71 393 11 36 wew. 38.

REKLAMA 0011572068

BURMISTRZ MIASTA JAWORA

informuje,

że na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.) na stronie internetowej i BIP Gminy Jawor oraz na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Jaworze, Rynek 1 (parter), zostały wywieszone na okres 21 dni, tj. od 26 sierpnia 2026 r. zarządzenia Burmistrza Miasta Jawora z dnia 20 sierpnia 2026 r. w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości położonych w Jaworze przeznaczonych do zbycia w drodze przetargu:

- Nr 611.2026 dot. działki nr 23/16 oraz 23/17 obręb Nr 6-Przemysłowy wraz z wykazem;
- Nr 612.2026 dot. działki nr 671 obręb Nr 8-Zacisze wraz z wykazem;
- Nr 613.2026 dot. lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. A. Mickiewicza 2-2A z udz. 5/100 w nieruchomości wspólnej wraz z wykazem;
- Nr 614.2026 dot. działki nr 19 obręb Nr 4-Ogrody wraz z wykazem.

REKLAMA 0011566535

Inni dla Polski

Nowa powstająca partia

zaprasza na spotkanie 28.08.2026 r. (piątek)
we Wrocławiu, ul. Januszowicka 5,
o godz. 18:00.

REKLAMA 0011566535

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



**Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m²,
powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.**

Tel. kontaktowy 603 920 399

PLAN OGÓLNY WROCŁAWIA

Radni zgłosili dziesiątki poprawek

Remigiusz Biały

54 poprawki zaproponowali radni Wrocławia do planu ogólnego dla miasta. To dokument urbanistyczny, który na lata zdecyduje, co, gdzie i w jakim kształcie będzie wybudowane.

Dokończenie ze strony 1

W propozycji prezydenta, dotyczącej ogólnych zasad planowania urbanistycznego, kontrowersje budzą przede wszystkim:

1. Przebieg Trasy Swojczyckiej

Dotychczasowy przebieg opiera się na korytarzu wyznaczonym ponad dwie dekady temu, w zupełnie innych realiach urbanistycznych. Stara koncepcja prowadzi trasę tak, że przecina osiedle i odcina okolice ulic Gitarowej, Perkusyjnej i Ubocze, biegnąc zbyt blisko istniejącej zabudowy i ignorując obecne potrzeby mieszkańców. Rada Osiedla Strachocin-Swojczyce-Wojnow domaga się nowego wytyczenia korytarza – odsuniętego od domów, nie dzielącego osiedla i opartego na aktualnych analizach środowiskowych oraz modelach ruchu.



Radni Wrocławia starali się w swoich poprawkach uwzględnić apele i uwagi mieszkańców

Mieszkańcy chcą lokalnej alei uspokajającej ruch, a nie „autostrady do centrum”, oraz trasy, która poprawi komunikację zbiorową, zapewni bezkolizyjne skrzyżowania z kolejną i ochroni Dolinę Widawy.

2. Przeznaczenie pól irygacyjnych na Osobowicach

Ratusz obiecał jeszcze w październiku 2025 roku utworzenie tam rezerwatu przyrody. Teraz, w bezpośrednim sąsiedztwie AOW, zaplanowano tam tereny przemysłowe.

3. Przeznaczenie terenów przemysłowych przy ul. Stargardzkiej pod zabudowę deweloperską.

Radni – z różnych klubów – zwłaszcza w tych trzech punktach zgłaszali poprawki, aby przychylić się do oczekiwań mieszkańców, rad osiedli i zmienić według ich oczekiwań zapisy urbanistyczne. Jednak zmiany wedle oczekiwań społecznych będą dotyczyć jedynie pól irygacyjnych na Osobowicach. To jedyna poprawka, która przeszła i tereny przemysłowe zostały zamienione na tereny zielone.

Według planu ogólnego teren przemysłowy przy ulicy Lotniczej i Stargardzkiej zostanie przeznaczony pod zabudowę deweloperską, a Trasę Swojczycką wyznaczano w starym, pierwotnie zaplanowanym przebiegu.

Radni zmienili 29 zapisów

Poprawki, które zgłaszali radni – oprócz wspomnianych już zmian – dotyczyły także m.in. zmian przeznaczenia terenów, np. z funkcji

mieszkaniowej na usługową, kulturalną czy sportową.

Radni wnosili także o ograniczenie maksymalnej wysokości potencjalnej budowl, która miałaby stać na danej działce.

Czym jest plan ogólny?

Plan ogólny to nowy dokument planistyczny, który każda gmina w Polsce ma obowiązek sporządzić i uchwalić. Zastępuje on dotychczasowe studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego. To na jego podstawie

będą tworzone przyszłe Plany Zagospodarowania Przestrzennego. Ostateczny termin na przyjęcie planów ogólnych przez gminy mija 31 sierpnia 2026 roku.

– Plan Ogólny to dokument, który po trzydziestu latach przywraca spójny system planowania przestrzennego w Polsce. Zastępuje dotychczasowe studium i staje się podstawą do wydawania wszystkich decyzji planistycznych. Ustawodawca zadbał o ciągłość – dlatego nawet jeśli zapisy planu ogólnego różnią się od obowiązujących planów miejscowych, to właśnie on będzie decydował o tym, jak rozwija się miasto. Uchwalając ten dokument, rada miejska określa ramy, w których Wrocław będzie budowany przez kolejne dekady – mówi Jacek Barski, architekt Wrocławia, dyrektor Departamentu Urbanistyki i Architektury UMW.

Mieszkańcy zgłosili 11 tysięcy uwag

Podczas konsultacji społecznych mieszkańcy zgłosili ponad 11 tysięcy uwag, z których aż 77 proc. uwzględniono w całości lub części.

Szczegóły: Gazeta wrocławska.pl

WROCŁAW

Ratowniczka została kopnięta w twarz!

Karolina Kwiatek

Policja bada sprawę dramatycznego finału interwencji medycznej przy ul. Białowieskiej. Ratowniczka została kopnięta przez pacjenta.

Wrocławską policję przesłuchiwała ratowniczkę medyczną, która została zaatakowana w poniedziałek (24 sierpnia) podczas interwencji przy ul. Białowieskiej we Wrocławiu.

Mundurowi potwierdzają, że kobieta została kopnięta w twarz przez pacjenta, któremu udzielała pomocy.

Anna Nicer z komendy miejskiej dodaje, że choć poszkodowana zdążyła już opu-

ścić szpital, to wciąż wymaga opieki lekarskiej.

Jak ustaliliśmy, we wtorek w szpitalu przebywał mężczyzna, który miał ją zaatakować. Cały czas znajduje się pod nadzorem policji, teraz zostanie przewieziony do specjalnego pomieszczenia dla osadzonych. On również ma zostać przesłuchany. W momencie ataku na ratowniczkę był pod wpływem środków odurzających.

Policja przypomina, że za naruszenie nietykalności cielesnej ratownika medycznego (lub jakiegokolwiek innego funkcjonariusza publicznego, który jest w momencie pełnienia obowiązków służbowych) grozi 3 lata więzienia.

POWIAT WROCŁAWSKI

Czterech Ukraińców chciało zrabować swojemu rodakowi gotówkę, której... w ogóle nie miał

Konrad Bałajewicz

Pochwalił się znajomym, że wygrał w kasynie dużo pieniędzy. A to szybko obróciło się przeciwko niemu. 22-letni Ukraińiec został zwabiony do auta i przez kilka godzin wożony, zastraszany i zmuszany do oddania pieniędzy.

Do brutalnego zdarzenia doszło w niedzielę (23 sierpnia) na terenie powiatu wrocławskiego. Jak wynika z ustaleń policjantów, 22-letni obywatel Ukrainy wcześniej powiedział znajomym, że wygrał pieniądze w kasynie. Informacja o rzekomej wygranej

szybko trafiła do osób, które postanowiły zdobyć tę gotówkę siłą.

Jak przekazała nam as. szt. Anna Nicer z Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu, mężczyzna dobrowolnie wsiadł do samochodu na terenie Wrocławia.

Do pojazdu miał go zwać jego znajomy. Niedługo później do auta dosiedli się kolejni mężczyźni.

Od tego momentu sprawcy mieli jeździć z 22-latkiem w różne miejsca wokół Wrocławia, stosować wobec niego przemoc oraz grozić mu pozbawieniem życia. Według policji, posługiwali się przy tym niebezpiecznymi przedmiotami, w tym atrapą



Napastników zatrzymano w centrum Wrocławia

broni palnej. W końcu go wypuścili, ale pod warunkiem, że dostarczy im pieniądze. Co ciekawe, jak ustalili policjanci, żadnej wygranej w kasynie nie było. Mimo to infor-

macja o rzekomo posiadanej przez 22-latka gotówce stała się powodem brutalnego napadu.

Do akcji wkroczyła policja. Policjanci zatrzymali czterech podejrzanych. Wszyscy są obywatelami Ukrainy w wieku 18-22 lat. Do działań skierowano również kontrterrorystów. Mężczyźni zostali zatrzymani w poniedziałek we Wrocławiu. Na nagraniu z akcji, które pojawiło się w sieci, słychać odgłosy przypominające strzały. Policja wyjaśnia, że najprawdopodobniej były to granaty hukowe użyte przez kontrterrorystów podczas zatrzymania. Podejrzany grozi do 20 lat więzienia.

FOKUS

• **Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,58 zł za litr, benzyna 98 – 7,40 zł/l, a olej napędowy – 7,54 zł/l**

PRZESTĘPCZOŚĆ

Waldemar Żurek informuje o przełomie w śledztwie dotyczącym Zondacrypto

Minister sprawiedliwości i prokurator generalny poinformował, że w śledztwie ws. Zondacrypto są nowi podejrzani, nowe dowody i nowe osoby, które chcą współpracować z prokuraturą

oprac. Karolina Wrońska

Oświadczenie prokuratora generalnego opublikowała Prokuratura Krajowa na swojej stronie internetowej.

„Prokurator Generalny informuje, że w ostatnich miesiącach nastąpił istotny przełom w śledztwie dotyczącym giełdy kryptowalutowej ZondaCrypto. Postępowanie w sprawie ZondaCrypto ma charakter dynamiczny – pozyskiwane są nowe dowody, przeprowadzane kolejne czynności procesowe, a w ich wyniku dokonywane są nowe ustalenia, istotne dla pełnego wyjaśnienia okoliczności sprawy” – przekazał Żurek.

Podkreślił, że na tym etapie prokuratura nie może ujawnić danych osób posiadających status podejrzanych w tym postępowaniu ani treści przedstawionych im zarzutów.

Żurek poinformował także, że w oparciu o zabezpieczony w sprawie materiał dowodowy „prokuratura weryfikuje informacje uzyskane w trakcie postępowania, dotyczące możliwości popełnienia przestępstw w związku z finansowaniem przez ZondaCrypto: fundacji byłego Ministra Sprawiedliwości i Prokuratora Generalnego Zbigniewa Ziobro, fundacji Przemysława Wiplera oraz innych osób z nim współdziałających, w związku z prowadzonym procesem legislacyjnym dotyczącym



Waldemar Żurek poinformował również, w kontekście Zondacrypto, o nowym śledztwie w sprawie wycieku informacji

rynku kryptowalut, Telewizji Republiki oraz jej Prezesa Tomasza Sakiewicza, konferencji środowisk konserwatywnych CPAC, ewentualnej korzyści majątkowej przekazanej Radosławowi Piesiewiczowi, prezesowi Polskiego Komitetu Olimpijskiego, działań podejmowanych przez osoby pomagające zbiegłemu byłemu wiceministrowi sprawiedliwości Marcinowi Romanowskiemu”.

Minister sprawiedliwości został zapytany we wtorek o to, czy prezes giełdy kryptowalut Zondacrypto

Przemysław Kral uzyskał status małego świadka koronnego. Takie informacje podała TVP Info. – To wszystko jest objęte tajemnicą śledztwa, w tym momencie nie będziemy udzielać żadnych informacji – odpowiedział Żurek.

– Jest oczywiście przełom w tym śledztwie – dodał. Zaznaczył, że w ostatnich miesiącach są w tej sprawie prowadzone bardzo intensywne czynności. – Na pewno dostaniecie w najbliższych tygodniach informacje w tej sprawie – zwrócił się

do dziennikarzy. Zaapelował też o cierpliwość do opinii publicznej. – Musimy pozwolić działać służbom i prokuraturze – powiedział.

– Są nowi prokuratorzy, którzy zajmują się tą sprawą. Są nowe dowody. Są nowe osoby, które chcą współpracować z prokuraturą i bardzo intensywnie posuwa to do przodu całe śledztwo – zaznaczył.

Zapytany, czy w śledztwie są nowi podejrzani, powiedział: „Tak, pojawili się nowi podejrzani”.

Do sprawy odniósł się również Roman Giertych, który poinformował, że od maja br. jest obrońcą prezesa giełdy kryptowalut Zondacrypto Przemysława Krala. Dodał, że w trakcie czynności procesowych jego klient przedłożył do dyspozycji prokuratury „ogromny majątek”.

„W trakcie czynności procesowych p. Kral przedłożył do dyspozycji prokuratury ogromny majątek, który łącznie z tym, który został zabezpieczony już wcześniej przez organy ścigania, powinien wystarczyć do zaspokojenia wszystkich pokrzywdzonych, którzy zgłosili się jako tacy do prokuratury” – napisał Giertych na platformie X.

Postępowanie ws. giełdy kryptowalut zostało wszczęte przez Prokuraturę Regionalną w Katowicach 17 kwietnia pod kątem oszustw znacznej wartości i prania brudnych pieniędzy.

KRÓTKO

Wojsko

Pierwsze K2 z nowej umowy już w Polsce

Do Polski dotarło 28 czołgów K2 Black Panther zamówionych w ramach drugiej umowy wykonawczej z południowokoreańskim koncernem Hyundai Rotem. O ich przybyciu poinformował wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz. Maszyny zostaną przekazane jednostkom 16. Pomorskiej Dywizji Zmechanizowanej. Wozy objęte są kontraktem podpisanym 1 sierpnia 2025 roku. Po dostarczeniu obecnej partii Wojsko Polskie dysponuje 208 maszynami tego typu.

Przestępczość

Nielegalna kralnia tytoniu zlikwidowana

Do ośmiu lat więzienia grozi dwóm mężczyznom zatrzymanym w czasie likwidacji nielegalnej kralni tytoniu w powiecie nowotomyskim (woj. wielkopolskie) – podała we wtorek prokuratura. Na miejscu zabezpieczono ponad 7 ton suszu i tytoniu do palenia. Skarb Państwa mógł stracić blisko 9 mln zł. Mężczyznom przedstawiono zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej zajmującej się nielegalnym wytwarzaniem wyrobów tytoniowych oraz popełnianiem przestępstw karnoskarbowych.

Polityka

Klub Centrum chce wicemarszałką Sejmu

Klub parlamentarny Centrum zamierza zgłosić kandydata na wicemarszałką Sejmu – dowiedziała się PAP w źródłach zbliżonych do klubu. Wśród rozważanych kandydatów są przewodniczący klubu Mirosław Suchoń i wiceprzewodnicząca Aleksandra Leo. Ostateczna decyzja zapadnie na posiedzeniu klubu.



Mam wrażenie, że Kościół postanowił pójść na wojnę z edukacją zdrowotną, co uważam za akt desperacji, ponieważ edukacja zdrowotna jest przedmiotem czysto wiedзовым

KATARZYNA LUBNAUER, wiceminister edukacji narodowej

KRAKÓW

Prokuratorskie zarzuty dla Grzegorza Brauna

oprac. Karolina Wrońska

Zarzut publicznego i wbrew faktom zaprzeczania zbrodniom nazistowskim usłyszał europoseł Grzegorz Braun. Lider Konfederacji Korony Polskiej nie przyznał się do winy.

Zarzuty przedstawił we wtorek prokurator Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi

Polskiemu w Krakowie. Po przesłuchaniu Grzegorz Braun poinformował, że nie przyznał się do winy, ale nie negował samego udzielania wypowiedzi na te tematy.

14 lipca ub.r. prokurator Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu w Krakowie wszczął śledztwo w sprawie publicznego i wbrew faktom zaprzeczania przez Grzegorza Brauna zbrodniom ludobójstwa popełnionym przez Niemców w obozie koncentracyjnym i obozie zagłady KL Auschwitz-Birkenau z wykorzystaniem komór gazowych. Stwierdzenia te padły w trakcie wywiadu w Radiu Wnet.

KOŚCIÓŁ

Biskupi apelują o właściwe miejsce dla lekcji religii

oprac. Karolina Wrońska

Przed zbliżającym się początkiem roku szkolnego biskupi zaapelowanie o „przywrócenie właściwego miejsca” lekcjom religii w szkole.

W dokumencie Konferencji Episkopatu Polski biskupi zaznaczyli, że „lekcje religii nie są przywilejem Kościoła”, lecz „konstytucyjnym pra-

wem uczniów i rodziców, wynikającym z zasady wolności sumienia i wyznania oraz prawa rodziców do wychowywania dzieci zgodnie z własnymi przekonaniami”. Nakaz umieszczania lekcji religii przed lub po innych zajęciach szkolnych, redukcja wymiaru nauczania do jednej godziny tygodniowo, możliwość łączenia klas oraz usunięcie oceny z religii ze średniej ocen prowadzą – zdaniem biskupów – do marginalizacji religii w polskiej szkole.

Biskupi zaznaczyli również, że „przyjmując z troską i niepokojem” decyzję MEN o obowiązkowym charakterze edukacji zdrowotnej od 1 września.

ROSJA

W Rosji zabrakło popularnej benzyny 95. Można ją kupić tylko na co piątej stacji

Grzegorz Kuczyński

W Rosji pojawił się poważny niedobór benzyny AI-95 – jednej z najbardziej poszukiwanych przez konsumentów. Obecnie można ją znaleźć tylko na 5,6 tys. z 26,1 tys., czyli 22% działających stacji benzynowych – wynika z danych serwisu Benzonavt.

W żadnym z regionów wskaźnik dostępności tej marki nie przekracza 50%. Najgorzej wygląda sytuacja w obwodzie sachalińskim (3%), a także na anektowanym Krymie (2%) i w Sewastopolu (1%). W Moskwie benzynę AI-95 można znaleźć tylko na 161 z 786 stacji – to 20%. Olej napędowy jest dostępny na 392 stacjach paliw w stolicy (50%), a benzyna AI-92 – na 236 (30%). Pod względem dostępności benzyny AI-95 na czele znajduje się Sankt Petersburg (42%), a za nim plasują się Tatarstan (41%) i obwód orłowski (36%). Średnio w Rosji litr benzyny tej marki kosztuje 71 rubli.

Kryzys paliwowy w Rosji zaostriżył się po nowej serii ukraińskich ataków na rafinerie ropy naftowej. Od początku sierpnia celem ataków stało się ponad 10 przedsiębiorstw z branży, a co najmniej pięć zostało zamkniętych. Obecnie wielkość przerobu jest o jedną trzecią niższa od normy sezonowej.

W rezultacie stacje benzynowe dużych koncernów naftowych zaczęły ponownie wprowadzać limity sprzedaży benzyny. Wprowadzono je między innymi w Petersburgu i w Moskwie, mimo że do stolicy w trybie priorytetowym dostarcza się paliwo z Uralu i Syberii. Oficjalne ograniczenia sprzedaży benzyny wprowadziły władze obwodów lipieckiego, kałuskiego, orenburskiego, leningradzkiego, samarskiego oraz Kraju Zabajkalskiego.

We wrześniu koncerny naftowe nie będą w stanie zlikwidować deficytu kosztem własnej produkcji: w optymistycznym scenariuszu produkcja paliwa wzrośnie o 10-15% – poinformowały źródła branżowe gazety „Kommiersant”.



Tak ciężkiego kryzysu paliwowego Rosja za czasów Putina jeszcze nie przeżywała

FRANCJA

Tornado uszkodziło setki domów na południu Francji. Są ranni

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 41 osób zostało rannych, a ponad 300 domów uszkodzonych wskutek przejścia tornada w gminie Pomas na południu Francji – poinformowały miejscowe władze.

Na południu kraju odnotowano w poniedziałek wiatr osiągający prędkość 117 km/godz. Według władz około 2,8 tys. gospodarstw domowych w 10 miejscowościach zostało pozbawionych prądu.

Piętnaście osób przewieziono do szpitala, w tym kobietę w ciąży, która odniosła obrażenia wskutek zawalenia się domu.

Władze departamentu Aude, w którym znajduje się Pomas, odwołały trzeci etap wyścigu kolarskiego Vuelta a Espana w regionie.

Wcześniej burza gradowa we francuskich Pirenejach zmusiła kolarzy do przerwania zmagania i szukania schronienia.

Francuski minister transportu Philippe Tabarot poinformował, że tornado na południu Francji oraz burze występujące w niemal całej kontynentalnej części kraju spowodowały poważne utrudnienia. Opóźniony został ruch pociągów, część dróg zamknięto, a na lotniskach w Bordeaux, Marsylii, Nicei i Tuluzie oraz na północ od Paryża odnotowano opóźnienia i odwołania lotów.

Gwałtowne burze nastąpiły po wyjątkowo gorącym lecie, podczas którego Europa zmagająca się z falami upałów i pożarami lasów. We Francji szczególnie ucierpiała południowo-zachodnia część kraju, gdzie pożary objęły obszar około 42 tysięcy hektarów.

UKRAINA

Była współpracowniczka Zełenskiego aresztowana

oprac. Anna Nagel

Była zastępczynią szefa Biura Prezydenta Ukrainy Iryna Mudra została aresztowana na 60 dni w związku z podejrzeniami o korupcję.

Iryna Mudra może wyjść na wolność po wpłaceniu kaucji w wysokości 20 mln hrywien (blisko 1 654 mln zł) – poinformowała we wtorek Specjalna Prokuratura Antykorupcyjna (SAP).

„25 sierpnia 2026 r. sędzia śledczy Wyższego Sądu Antykorupcyjnego Ukrainy (WAKS) zastosował wobec byłej zastępczyni Biura Prezydenta środek zabezpieczający w postaci aresztu tymczasowego z możliwością wpłacenia kaucji w wysokości 20 mln hrywien” – napisała SAP w komunikatorze Telegram.

Według portalu Ukrainska Prawda Mudra oświadczyła, że postara się zebrać niezbędną kwotę kaucji. Jak powiedziała, część środków już posiada, a resztę zamierza pozyskać od znajomych i przyjaciół.

Poinformowała również, że jej адвокати przeanalizują podstawy prawne orzeczenia sądu i w razie potrzeby odwołają się od tego werdyktu.

Podczas posiedzenia sądu prokurator SAP oświadczył, że Mudra może posiadać środki przekraczające 250 mln hrywien (20,65 mln zł), dlatego prokuratura wnosiła o ustalenie dla niej kaucji w wysokości 150 mln hrywien (około 12,5 mln zł) jako alternatywy dla aresztu tymczasowego.

W przypadku wpłacenia kaucji na Mudrą zostaną nałożone następujące obowiązki: stawianie się w SAP na każde wezwanie detektywów Narodowego Biura Antykorupcyjnego Ukrainy (NABU), zakaz



Iryna Mudra została aresztowana pod zarzutem korupcji. Do niedawna była zastępczynią szefa Biura Prezydenta Ukrainy

opuszczania Kijowa i obwodu kijowskiego oraz powstrzymanie się od kontaktów ze świadkami i poszkodowanymi w postępowaniu karnym.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski podpisał 19 sierpnia dekret o odwołaniu ze stanowiska Mudrej, która sprawowała funkcję zastępczyni szefa biura głowy państwa od marca 2024 roku.

Tego samego dnia NABU opublikowało nagranie dotyczące operacji specjalnej o kryptonimie „Forrest Gump” i poinformowało o zdemaskowaniu osób, które zalegalizowały 150 mln hrywien (około 12,5 mln zł) przeznaczonych na kaucję za jednego z podejrzanych w sprawie korupcyjnej „Midas”. Mudra jest jedną z podejrzanych w tej sprawie.

W skład grupy wchodził również były deputowany do parlamentu, prezes zarządu oraz przewodniczący rady nadzorczej banku pań-

stwowego i inne osoby – podały ukraińskie służby.

W procederze wykorzystywano Sense Bank oraz konta przedsiębiorstw, które członkowie grupy przestępczej kontrolowali dzięki zajmowanym stanowiskom państwowym. Na początku czerwca grupa przejęła kontrolę nad Sense Bank, angażując w swoje działania kierownictwo tego banku.

W listopadzie 2025 r. NABU i SAP ujawniły rozległy system korupcyjny w ukraińskiej energetyce. Według ustaleń śledczych jego uczestnicy pobierali od kontrahentów państwowego operatora elektrowni jądrowych, Enerhoatomu, łapówki w wysokości od 10 do 15 procent wartości kontraktów. Nielegalne środki miały być legalizowane przez tzw. back office w centrum Kijowa, przez który – jak ustalono – przeszło około 100 milionów dolarów.

PAP

WĘGRY

Wszczęto śledztwo w sprawie zakupu respiratorów

oprac. Anna Nagel

Ministerstwo Spraw Zagranicznych Węgier złożyło do prokuratury zawiadomienie w sprawie podejrzenia oszustwa przez poprzedni rząd. Jak podała szefowa resortu Anita Orban, sprawa dotyczy zakupu respiratorów podczas pandemii COVID-19.

„Dzisiaj, w imieniu ministerstwa spraw zagranicznych, złożyłam pierwsze zawiadomienie wynika-

jące z trwających w resorcie prac weryfikacyjnych” – oświadczyła minister cytowana przez portal Telex.

Zawiadomienie do prokuratury generalnej dotyczy zamówień zrealizowanych w marcu i kwietniu 2020 r., które zostały potraktowane jako wyjątki od procedur zamówień publicznych. Wartość blisko 17 tys. respiratorów wyniosła około 300 mld forintów (niecałe 827 mln euro). Resort przekazał prokuraturze materiały obejmujące 88 gigabajtów danych, czyli 130 tysięcy odzyskanych plików.

Orban dodała, że liczba respiratorów zakupionych przez MSZ znacznie przewyższała liczbę lekarzy, pielęgniarek z oddziałów intensywnej terapii oraz łóżek szpitalnych, które pozwalałyby na ich obsługę i wykorzystanie.

Większość respiratorów zakupionych w 2020 roku nadal znajduje się w magazynach. Dokumenty wskazują na to, że sprzęt pochodził od węgierskich dostawców, a jego cena znacznie przewyższała ceny fabryczne – podkreśliła szefowa węgierskiego MSZ.

STRONA ZDROWIA

● **Za tydzień:** Jesień to czas, kiedy nasza odporność jest narażona na osłabienie. Co jeść, by ją wzmocnić?

DIETA

Jesienne grzybobranie nie dla każdego. Kto powinien unikać grzybów, a kto uważać?

Grzybobranie to jedno z naszych ulubionych jesiennych zajęć. Chętnie poszukujemy grzybów w lasach, a następnie je dusimy, marynujemy, suszymy i jemy. Jednak nie wszyscy mogą cieszyć się ich walorami

Marta Siesicka-Osiak

Grzyby są bez wątpienia smaczne i bardzo odżywcze. Znajdziemy w nich przeciwutleniacze, w tym selen, który wspiera odporność organizmu. Są dobrym źródłem witamin z grupy B: ryboflawiny, niacyny i kwasu pantotenowego oraz miedzi i potasu.

Jednak to bogactwo składników mineralnych nie służy wszystkim. Osoby z niektórymi schorzeniami powinny unikać jedzenia grzybów, aby nie zaostrzyć objawów choroby. Grzyby pochodzące z lasu, a nie z upraw, mogą być także potencjalnym źródłem toksyn, które mogą być niebezpieczne dla niektórych grup.

Te osoby nie powinny jeść grzybów

Osoby z chorobami układu pokarmowego – osoby cierpiące na tymczasowe i przewlekłe choroby układu pokarmowego nie powinny włączać grzybów do swojej diety, ponieważ ze względu na dużą zawartość chityny są one ciężkostrawne. Grzyby zawierają także rafinozę, która wpływa na wydzielanie gazów w jelitach. Aby grzyby mniej obciążały układ pokarmowy, można dodać do nich przyprawę, takie jak majeranek czy tymianek, które ułatwiają ich trawienie. Warto także zrezygnować ze smażenia grzybów i dodawania do nich tłustych dodatków, takich jak śmietana.

Osoby z chorobami wątroby – osoby ze schorzeniami wątroby powinny być szczególnie ostrożne w sięganiu po grzyby leśne, które mogą okazać się trujące. Przez zaburzony metabolizm ich wątroba może nie poradzić sobie z oczyszczeniem krwi z toksyn. Mogą jednak sięgać po grzyby jadalne, pochodzące ze sprawdzonych upraw. Powinny jednak być one poddawane odpowiedniej obróbce termicznej. Nie jest zalecane ich smażenie i dodawanie do nich tłustych i ciężkostrawnych dodatków.

Dzieci do 12. roku życia, kobiety w ciąży i karmiące oraz osoby starsze – Brak jest oficjalnych zakazów



Są organizmami cudzożywnymi, co oznacza, że nie wytwarzają samodzielnie niezbędnych im do życia organicznych związków odżywczych

jedzenia grzybów przez dzieci, kiedy zaczną już przyjmować stałe pokarmy. Jednak sugeruje się poczekanie, aż osiągną wiek około 10-12 miesięcy, zanim wprowadzi się do ich diety grzyby ze sprawdzonych upraw, np. pieczarki.

Zarówno dzieci do 12. r.ż., jak i osoby starsze oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny natomiast unikać jedzenia grzybów leśnych ze względu na możliwość silnego lub śmiertelnego zatrucia. Wpływ toksyn na młody lub osłabiony organizm może być groźny w skutkach. Nawet niewielka ilość toksycznych substancji może doprowadzić do stałego uszkodzenia organów, a nawet do śmierci.

Osoby ograniczające niektóre składniki mineralne – grzyby są dobrym źródłem potasu, w związku z tym osoby z chorobami nerek oraz te z zaleceniem diety ubogopotasowej

powinny ograniczyć ich spożywanie. Ze względu na znaczne ilości puryn, grzybów nie powinny jeść także osoby chore na dnę moczową. Natomiast znaczna zawartość fosforu sprawia, że zbyt duże spożywanie grzybów przez osoby z niewydolnością nerek może uszkadzać nefrony, czyli komórki nerek, a tym samym zwiększać ryzyko ostrej niewydolności nerek i powodować konieczność dializowania.

Grzyby mają właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i antyrakowe, związane m.in. z wysoką zawartością błonnika, selenu, witaminy D i innych, często niepoznanych w pełni substancji

Grzyby jako alergeny

Osoby z alergią na grzyby jadalne – grzyby jadalne nie są częstymi alergenami, ale zdarza się, że uczulenie na występuje, szczególnie u osób, które mają alergię na pleśń. W przypadku reakcji opóźnionej objawy mogą pojawić się nawet kilka dni po spożyciu grzybów, co może utrudnić diagnostykę.

Uczulenie może spowodować wystąpienie wysypki, świądu, obrzęku węzłów chłonnych oraz bólu głowy. W przypadku natychmiastowej reakcji alergicznej może dojść do wystąpienia objawów ze strony układu oddechowego bądź skórnych, w rzadkich przypadkach może wystąpić niebezpieczny wstrząs anafilaktyczny, a wraz z nim obrzęk krtani, duszności, zawroty głowy i omdlenia.

Osoby z chorobą alkoholową – połączenie wysokoprocenowych trunków z grzybami prowadzi

do ścięcia białka zawartego w grzybach, przez co są one jeszcze trudniejsze do strawienia. Osoby uzależnione od alkoholu, a także często sięgające po trunki wysokoprocenowe nie powinny spożywać grzybów, ponieważ może to prowadzić do ciężkiego zatrucia. Wyjątkowo niebezpieczne może być połączenie alkoholu z czernidłakiem pospolitym, jadalnym grzybem zawierającym koprynę – substancję blokującą metabolizm alkoholu etylowego w organizmie. Może to prowadzić do ostrego zatrucia, które w skrajnych przypadkach może zagrażać życiu. Objawy mogą pojawić się nawet do trzech dni po zjedzeniu grzyba. Popijanie grzybów wódką lub piwem może prowadzić do wystąpienia biegunki, nudności, wzdęć i dolegliwości bólowych także u zdrowych osób.

Dlaczego jedzenie grzybów może być niebezpieczne?

Zbieranie grzybów i ich jedzenie jest głęboko zakorzenione w naszej kulturze. Na co dzień na naszych stołach goszczą zarówno grzyby duszone, jak i marynowane.

Chętnie dodajemy je do sosów i potraw mięsnych. Są także wyjątkowo lubiane przez osoby na dietach roślinnych.

Jednak ich jedzenie może wiązać się z pewnym ryzykiem, w szczególności, kiedy sięgamy po okazy znalezione w lesie.

Ryzyko zatrucia – w grzybach leśnych można trafić na toksyczne substancje, które obciążają wątrobę i nerki, a dla niektórych osób nawet niewielka dawka tych substancji może okazać się śmiertelna.

Sposób przygotowania – smażenie lub marynowanie w zalewie octowej sprawia, że grzyby są ciężkostrawne i mogą podrażniać układ pokarmowy, powodując dolegliwości bólowe i wzdęcia.

Wysoka zawartość niektórych składników mineralnych – grzyby są dobrym źródłem różnych składników mineralnych, ale nie zawsze jest to korzystne dla organizmu. Niektóre osoby powinny unikać jedzenia potraw o dużej zawartości poszczególnych pierwiastków.

HEMATOLOGIA

Masz „ferrytynową twarz”? Lekarze ostrzegają przed diagnozą z Internetu

Błada cera, cienie pod oczami i osłabione włosy mają według użytkowników Internetu zdradzać tzw. ferrytynową twarz.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Media społecznościowe po raz kolejny wykreowały zdrowotny trend. Tym razem użytkownicy TikToka i Instagrama przekonują, że niedobór żelaza można rozpoznać po charakterystycznym wyglądzie twarzy. Mowa o tzw. twarzy ferrytynowej, określeniu, które błyskawicznie zyskało popularność w sieci.

Według internautów o niskim poziomie ferrytyny mają świadczyć m.in. biała cera, wyraźne cienie pod oczami, przesuszona i pozbawiona blasku skóra, a także osłabione, przerzedzające się włosy.

Specjaliści podchodzą jednak do takich wniosków z dużą ostrożnością. Sama nazwa twarz ferrytynowa nie jest terminem medycznym, a wygląd skóry czy włosów nie pozwala postawić diagnozy.

Ferrytyna jest białkiem magazynującym żelazo i jednym z najważniejszych wskaźników oceny jego zapasów w organizmie, jednak jej obniżony poziom można potwierdzić wyłącznie badaniami laboratoryjnymi.

To prawda, że niedobór żelaza może odbijać się na wyglądzie.

Oprócz błości skóry czy pogorszenia kondycji włosów często pojawiają się także łamliwe paznokcie, pękające kąciki ust oraz sucha, bardziej wrażliwa skóra.

Warto jednak pamiętać, że podobne zmiany mogą być skutkiem wielu innych czynników, od przewlekłego stresu i niewyspania, przez odwodnienie, po zaburzenia hormonalne czy niedobory innych składników odżywczych.

Objawy niedoboru żelaza nie ograniczają się zresztą do wyglądu. Znacznie częściej chorzy skarżą się na przewlekłe zmęczenie, osłabienie, spadek wydolności fizycznej, zawroty i bóle głowy, duszność podczas wysiłku, kołatanie serca czy problemy z koncentracją.

U części osób pojawia się również uczucie zimnych dłoni i stóp, a także charakterystyczna ochota na jedzenie niejadalnych substancji, takich jak lód, kreda czy skrobia, zjawisko określane jako pica.

Lekarze przypominają, że internetowe trendy zdrowotne warto traktować z dużym dystansem. Media społecznościowe mogą zwiększać świadomość na temat różnych chorób, ale nie zastąpią rzetelnej

wiedzy medycznej ani diagnostyki.

Jeśli podejrzewasz u siebie niedobór żelaza, najważniejsza zasada jest prosta: najpierw wykonaj badania, a dopiero później sięgaj po suplementy. Zarówno jego niedobór, jak i nadmiar tego pierwiastka mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie.

W pierwszej kolejności wykonaj morfologię krwi. To podstawowe badanie, które dostarcza wielu cennych informacji. Zwróć szczególną uwagę na:

- hemoglobinę (HGB) – jej obniżony poziom świadczy o anemii.
- MCV – wskaźnik średniej objętości krwinki czerwonej. Obniżone MCV oznacza, że erytrocyty są mniejsze niż powinny, co bardzo często towarzyszy niedoborowi żelaza.
- MCH – średnią zawartość hemoglobiny w krwinkach czerwonych.

Warto jednak pamiętać, że prawidłowa hemoglobina nie wyklucza niedoboru żelaza. Organizm przez długi czas potrafi utrzymywać prawidłową produkcję krwinek, wykorzystując zgromadzone zapasy. Dlatego sama morfologia nie daje pełnego obrazu.

Oznaczenie stężenia ferrytyny w surowicy to jedno z najważniejszych badań oceniających gospodarkę żelazową organizmu, ponieważ ferrytyna pełni funkcję magazynu żelaza i najlepiej odzwierciedla jego zapasy zgromadzone w ustroju.

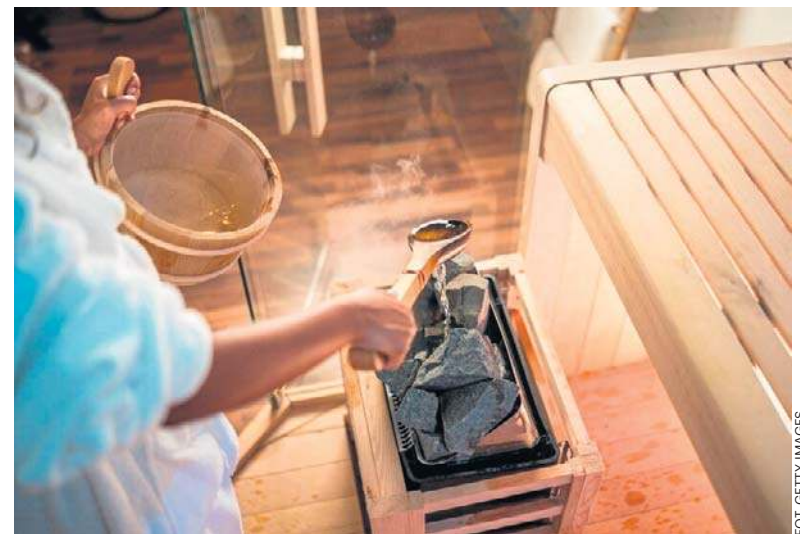
Normy ferrytyny są zmienne, ale zazwyczaj wynoszą około 15-200 ng/ml dla kobiet oraz 30-300 ng/ml dla mężczyzn. Próbkę krwi pobiera się zazwyczaj z żyły w zgięciu łokciowym, rzadziej z opuszki palca.

W interpretacji wyniku należy jednak pamiętać o jednym ważnym ograniczeniu.

Ferrytyna jest białkiem ostrej fazy, co oznacza, że jej stężenie może wzrastać nie tylko pod wpływem zwiększonych zapasów żelaza, ale również w przebiegu infekcji, stanów zapalnych, chorób nowotworowych czy schorzeń wątroby.

W takich sytuacjach wynik może być sztucznie zawyżony i nie odzwierciedlać rzeczywistych zasobów żelaza.

Bardzo niski poziom ferrytyny oznacza z kolei, że zapasy żelaza w twoim organizmie są wyczerpane.



W saunie można zarazić się grzybicą, infekcjami intymnymi oraz chorobami bakteryjnymi i wirusowymi

CHOROBY INTYMNE

HPV i kłykciny kończyste od sauny? Ginekolożka wyjaśnia, czy to możliwe

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV), odpowiedzialnym za rozwój kłykciny kończyste, to problem, z którym zmaga się wielu pacjentów.

Osoba lecząca się na kłykciny kończyste (brodawki płciowe) twierdziła, że zaraziła się w saunie. Czy taki scenariusz jest w ogóle możliwy? Do tej kwestii odniosła się ostatnio dr n. med. Karina Barszczewska.

Wirus HPV ma już 200 typów

– Zdecydowanie najczęstszą drogą zakażenia HPV wywołującego kłykciny jest kontakt seksualny. Ale czy sauna jest biologicznie możliwa? Tu robi się ciekawie. HPV to jeden z niewielu wirusów naprawdę odpornych na środowisko zewnętrzne. Potrafi przetrwać na powierzchniach nawet kilka dni, w wilgoci i cieple. A sauna spełnia te warunki praktycznie idealnie – ujawniła niedawno specjalistka ginekologii i położnictwa, w trakcie specjalizacji z seksuologii, a także twórczyni instagramowego konta medycyna na obcasach.

Pacjenci powinni mieć świadomość, że HPV to nie jest jeden wirus. Znamy już ponad 200 typów HPV, m.in. HPV 1, 2, 6, 11, 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 66 i 68.

– Te odpowiedzialne za brodawki na dłoniach czy stopach to zupełnie inne typy niż te, które wywołują kłykciny w okolicach intymnych. Typy skórne rzeczywiście przenoszą się przez powierzchnie na saunach czy na basenach, natomiast typy śluzówkowe, czyli te od kłykciny, poza wilgotną błoną śluzową radzą sobie dużo gorzej. Czy trans-

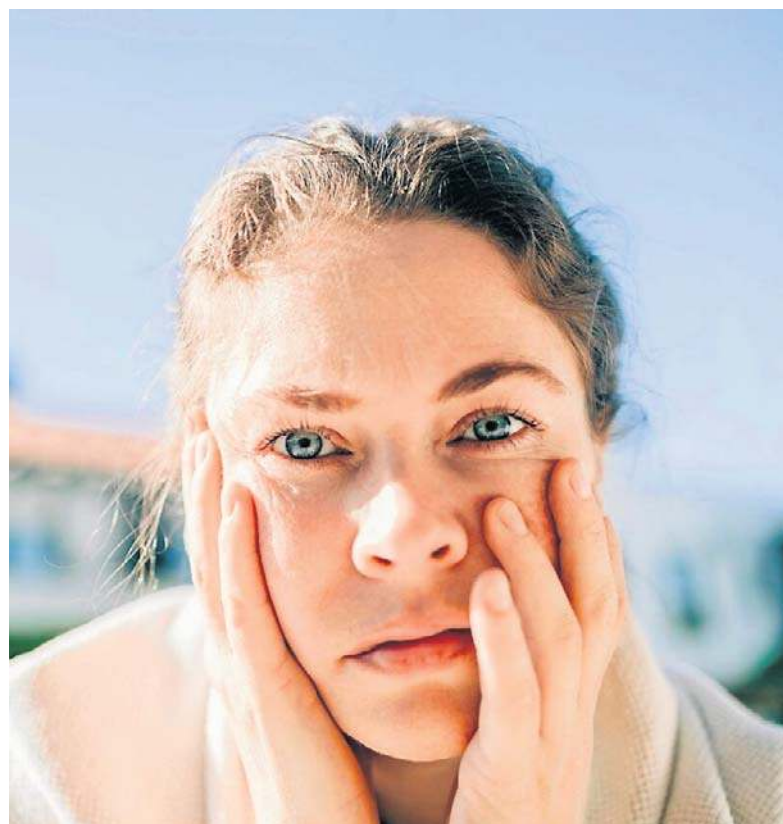
misja pozaseksualna jest możliwa? Tak, ale wymaga uszkodzonej skóry, a także wysokiego miana wirusa (...) Nie ma danych wskazujących sauny jako istotne źródło zakażeń HPV w populacji – wyjaśniła lekarka.

W jaki inny sposób może dojść do powstania kłykciny kończyste?

Istnieją też inne niezwiązane z kontaktem seksualnym drogi zakażenia. Kłykciny mogą powstać przez:

- autoinokulację – wirus może zostać przeniesiony z brodawek zlokalizowanych w innych częściach ciała, na przykład na dłoniach, do okolicy anogenitalnej. Może do tego dojść podczas drapania, dotykania lub innych manipulacji przy istniejących zmianach skórnych. Mechanizm ten jest szczególnie istotny w przypadku małych dzieci,
- transmisję wertykalną – zakażenie dziecka może nastąpić podczas porodu, w wyniku kontaktu z zakażonymi drogami rodnymi matki,
- heteroinokulację nieseksualną – potencjalną drogą przeniesienia wirusa jest kontakt pośredni za pośrednictwem rąk opiekuna podczas codziennych czynności pielęgnacyjnych, takich jak przewijanie, mycie czy pielęgnacja okolic intymnych dziecka,
- kontakt z przedmiotami i powierzchniami (fomity) – w piśmiennictwie mowa o możliwości transmisji HPV za pośrednictwem skażonych przedmiotów, takich jak ręczniki, bielizna czy powierzchnie użytkowe.

Uważa się jednak, że jest to droga zakażenia znacznie mniej prawdopodobna niż bezpośredni kontakt ze źródłem wirusa.



Ferrytynowa twarz ma świadczyć o niedoborze żelaza. Prawda jest bardziej skomplikowana

PUPIL ROKU 2026

Zobaczcie tych, którzy zawsze poprawiają humor

Nic nie cieszy tak bardzo, jak widok merdającego ogona, mokrego noska czy uszu, które na dźwięk znajomego głosu od razu stają na baczność. Zwierzęta potrafią zdobyć nasze serca jednym spojrzeniem, zabawną miną albo po prostu swoją obecnością. To właśnie takie zwierzęta spoglądają na nas z poniższych fotografii. ci

wyjątkowi uczestnicy akcji Pupil Roku 2026 to aktualni liderzy głosowania w trzech kategoriach. Wśród prezentowanych zdjęć znajdziemy zarówno dobrze znane nam psy i koty, jak i inne, nieco bardziej nietypowe, zwierzęta. Każdy z nich ma swój wyjątkowy urok, a wszystkie łączy jedno - zdobyli sympatię Czytelników i znaleźli się

w gronie liderów tegorocznej akcji.

Głosowanie w pierwszym etapie potrwa do 2 września. Tego dnia poznamy pupili, którzy wywalczą awans do finału ogólnopolskiego. Tam na najlepszych czekają kolejne emocje, rywalizacja o ogólnopolski tytuł oraz atrakcyjne nagrody, w tym sesje zdjęciowe oraz na-

grody finansowe w wysokości 5000 złotych.

Najlepsi uczestnicy akcji będą mieli również szansę znaleźć się na kartach albumu „Nasze Pupile”, który będzie redakcyjnym zwieńczeniem tegorocznej akcji. - W tej wyjątkowej publikacji zaprezentujemy zwycięzców ze wszystkich województw w Polsce, zwierzęta,

które swoją historią, charakterem lub jednym wyjątkowym spojrzeniem szczególnie zwróciły uwagę Czytelników. W dzisiejszej galerii natomiast prezentujemy małych towarzyszy, którzy pocieszają nas w gorsze dni, cieszą się z naszego powrotu, pilnują porządku, a czasem po prostu wtulają się w nas bez żadnego po-

wodu - mówi Katarzyna Adamczyk, która odpowiada za redakcyjną stronę akcji Pupil Roku 2026. A teraz zapraszamy do obejrzenia galerii. Zobaczcie, kto tym razem spogląda na nas ze zdjęć i kto prowadzi w walce o tytuł Pupila Roku 2026! Więcej o akcji na: gazetawroclawska.pl/pupil

KATEGORIA PSY



1. Loki,
powiat oławski



2. Alex,
powiat dzierżoniowski



3. Hexa,
Wałbrzych



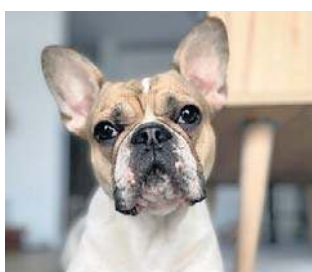
4. Zoła,
Wałbrzych



5. Bakuś,
powiat zgorzelecki



6. Łatus,
powiat świdnicki



7. Lilly,
powiat górski



8. Borys,
powiat głogowski



9. Lili,
Wrocław



10. Dżordż,
powiat oleśnicki

KATEGORIA KOTY



1. Gabrys,
Wrocław



2. Yuki,
powiat dzierżoniowski



3. Kruszynek,
powiat jaworski



4. Pucjan,
powiat oławski



5. Amor,
powiat głogowski



6. Monte,
powiat bolesławiecki



7. Felek,
powiat złotoryjski



8. Czawes,
powiat wałbrzyski



9. Zoja,
powiat kamiennogórski



10. Filemon,
powiat ząbkowicki

KATEGORIA INNE ZWIERZAKI



1. Puszek



2. Karmelka



3. Kuba



4. Misiek



5. Pusia



6. Stefa



7. Feli



8. Ludwig



9. Karol



10. Oreo i Beza

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie są właściwości zdrowotne dziewanny?**Co warto wiedzieć o dziewannie?**

Często nazywana jest królową ziół. To dość pospolita roślina z rodziny trędownikowatych. Można ją spotkać przede wszystkim na łąkach, przydrożach, nieużytkach i ugorach, poza tym rośnie również na polach. Uprawiana jest też w przydomowych ogrodach, gdzie doskonale komponuje się z rabatami. Ze względu na niewielkie wymagania klimatyczno-glebowe dziewanna jest łatwa w uprawie. Dziewanna wielokwiatowa może dorastać nawet do 2-3 metrów wysokości. Cechą charakterystyczną dziewanny są zebrane w kwiatostan pięciopłatkowe kwiaty barwy jaskrawo-żółtej. To właśnie ze względu na swoje niezwykle atrakcyjnie prezentujące się kwiaty dziewanna często jest

nazywana „świecą królewską”. Owocem dziewanny jest torebka, w której znajdują się drobne nasiona.

Jakie właściwości ma dziewanna?

Kwiaty dziewanny zawierają flawonoidy (0,5-4%) – między innymi rutozyd, garbniki, saponiny trójpentenowe, glikozydy fenyletanoidowe (werbaskozyd, arenariozyd, forsytoid B, leukosceptozyd), polisacharydy i oligosacharydy, związki śluzowe (3-5%), kumarynę, żywice, kwasy organiczne, hesperydynę (1,5-4%) i olejek eteryczny. Flawonoidy zawarte w dziewannie mają działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, garbniki działają bakteriobójczo, zaś saponiny mają właściwości moczopędne i przeciwzapalne. Substancje obecne w kwiatach dziewanny mają też działanie wykrztuśne,

osłonowe na błony śluzowe jamy ustnej i przewodu pokarmowego, a także przeciwwirusowe. Związki śluzowe rozrzedzają zalegającą w drogach oddechowych wydzielinę i ułatwiają jej odkrztuszenie. Dziewanna jest bardzo pomocna przy suchym kaszlu, może też osobom chorującym na astmę. Łagodzi chrypkę i ból gardła – nawilża śluzówkę i powleka ją śluzem, który ma działanie osłaniające.

Jakie są jej lecznicze zastosowania?

Dziewanna pospolita, wielkokwiatowa i drobnokwiatowa polecane są zwłaszcza przy: stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, objawach przeziębienia i grypy, takich jak ból gardła, uporczywy suchy kaszel, katar i chrypka, przy ropnym zapaleniu gardła i anginie. Wspomaga także leczenie chorób

dróg żółciowych i jest stosowana przy dolegliwościach kobiecych – głównie przy zaburzeniach miesiączkowania. Substancje w niej zawarte wspomagają układ krążenia i pracę serca. Syrop i napar z dziewanny ma zastosowanie w zapaleniu oskrzeli – łagodzi dolegliwości bólowe i rozrzedza flegmę, ułatwiając tym samym jej odkrztuszenie. Napar z dziewanny łagodzi też objawy astmy. Właściwości osłonowe dziewanny są szczególnie przydatne przy dolegliwościach żołądkowych, takich jak nieżyt, niestrawność, kolka jelitowa i biegunka. Zewnętrznie, w postaci okładów, napar stosuje się przy odleżynach, oparzeniach i w przypadku trudno gojących się ran. Olejek z dziewanny ma działanie przeciwbólowe, rozluźnia mięśnie, działa relaksująco i uspokajająco. Sprawdza się przy chorobach reumatycznych oraz – dodany do kąpiele – pomo-

że zmniejszyć stres i uczucie niepokoju.

Przeciwwskazania i środki ostrożności przy stosowaniu

Przeciwwskazaniem do stosowania dziewanny (naparów, olejków i preparatów go zawierających) jest uczulenie na składniki zawarte w tej roślinie. Alergia na dziewannę nie jest częsta i powoduje zazwyczaj jedynie niewielkie podrażnienie skóry. Dziewanna nie jest wskazana dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. Napar i syrop z dziewanny są bezpieczne dla dzieci, ale przed ich podaniem dzieciom poniżej 12. roku życia warto skonsultować się z pediatrą. Nalewka z dziewanny zawiera alkohol i z tego powodu nie powinna być podawana osobom do 18. roku życia.



FOT. GETTY IMAGES

DIETA

Prawdziwy rarytas wśród grzybów. Można go jednak pomylić z trującym gatunkiem

Gołąbek zielonawy uznawany jest przez pasjonatów grzybobrania za jeden z najsmaczniejszych leśnych rarytasów. Uważaj, aby nie pomylić z trującym gatunkiem. Jest do niego łudząco podobny.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Gołąbek zielonawy wyróżnia się na tle innych gatunków przede wszystkim oryginalną barwą i charakterystyczną, lekko spękaną powierzchnią kapelusza, która często przybiera mozaikowy, jakby „popękany” wzór. To właśnie ten detal jest jedną z jego najbardziej rozpoznawalnych cech.

Wyróżnia go kolorystyka

Dla wielu doświadczonych grzybiarzy to prawdziwy rarytas. Pasjonaci grzybobrania cenią go za łagodny, delikatnie orzechowy smak.

Kolorystyka gołąbka zielonawego może się różnić, od seledynowych tonów po bardziej przygaszone odcienie szarości z domieszką zieleni. Właśnie ta zmienność sprawia, że nie zawsze jest łatwy do szybkiego rozpoznania, zwłaszcza dla początkujących.

Spód kapelusza tworzą dość grube, kruche blaszki o białej lub kremowej barwie, które z czasem mogą delikatnie się przebarwiać. Trzon gołąbka zielonawego jest biały, stosunkowo masywny i zwarty, pozbawiony zarówno pierścienia, jak i pochwy, co odróżnia go od niektórych niebezpiecznych gatunków. Czasami może być lekko oprószony zielonkawym nalotem. Wnętrze grzyba wypełnia biały, jędrny miąższ, który nie zmienia ko-



FOT. GETTY IMAGES

Gołąbek zielonawy uchodzi za jeden z najsmaczniejszych grzybów

loru po uszkodzeniu i zachowuje swoją zwartą strukturę.

Kiedy i gdzie zbierać gołąbki zielonawe?

Gołąbek zielonawy pojawia się stosunkowo wcześnie. Pierwsze egzemplarze można znaleźć już w czerwcu, choć pełnia sezonu przypada na lato i trwa aż do jesieni.

Występuje w lasach liściastych i mieszanych, zwłaszcza tam, gdzie rosną dęby, buki i brzozy. Preferuje dobrze doświetlone miejsca z lekką, przepuszczalną glebą. Podczas zbiorów w lesie natknąć możemy się

na pojedyncze okazy lub niewielkie grupy tego gatunku.

Łatwo pomylić go z muchomorem

Zbieranie gołąbka zielonawego wymaga dużej ostrożności, ponieważ łatwo pomylić go z trującymi gatunkami. Najgroźniejsze ryzyko dotyczy pomyłki z muchomorem sromotnikowym, jednym z najbardziej niebezpiecznych grzybów występujących w Polsce.

Spżycie muchomora sromotnikowego stanowi bezpośrednie zagrożenie zdrowia i życia. Zatrucie rozwija się podstępnie. Pierwsze objawy po-

jawiają się nawet po kilkunastu godzinach i obejmują gwałtowne wymioty, silną biegunkę oraz bóle brzucha.

Problem polega na tym, że po początkowej fазie może nastąpić chwilowa poprawa samopoczucia, która usypia czujność. W rzeczywistości w tym czasie dochodzi do ciężkiego uszkodzenia wątroby i innych narządów.

W zaawansowanym stadium zatrucia może dojść do ostrej niewydolności wątroby, zaburzeń krzepnięcia krwi, a nawet śpiączki. Leczenie jest trudne i wymaga natychmiastowej hospitalizacji, a w najcięższych przypadkach jedyną szansą na przeżycie jest przeszczep wątroby.

Jak wykorzystać gołąbki zielonawe w kuchni?

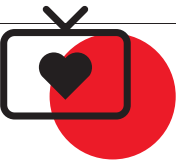
Gołąbek zielonawy najlepiej sprawdzi się w prostych, tradycyjnych daniach, które pozwalają wydobyć jego delikatny, lekko orzechowy smak.

Najprostszy sposób jego przygotowania jest smażenie na maśle. Wystarczy pokroić kapelusze na większe kawałki i podsmażyć je na złoty kolor z odrobiną soli i pieprzu. Pod koniec można dodać czosnek oraz natkę pietruszki.

Gołąbki dobrze komponują się również z jajkami, dlatego często wykorzystuje się je do jajecznicy. Grzyby te z powodzeniem sprawdzają się też jako składnik zupy grzybowej czy krokietów.

Grzyby stanowią cenne źródło innych prozdrowotnych związków, które występują zarówno w osobnikach dzikich, jak i hodowlanych. Specjalną kategorię stanowią grzyby lecznicze, które stosuje się w celach medycznych, nie tylko chronią organizm przed rozwojem chorób zapalnych, ale też wspomagają ich leczenie. Ich cenne właściwości są wciąż poznawane, a oprócz tych antynowotworowych cenne jest także działanie zwalczające najniebezpieczniejsze wirusy i bakterie, w tym ich szczepy antybiotkooporne.

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Życie dziecka Majki jest zagrożone i dr Bursztyn decyduje się na cesarskie cięcie. Kaśka jest zdenerwowana, martwi się o córkę i dziecko, Bartek i Emilia również są przy Majce. Bartek, oczekując na koniec, próbuje przekonać teściową, że to on jest ofiarą. Majka rodzi dziecko, ale niestety chwilę potem stan noworodka pogarsza się. Z Majką też nie jest najlepiej i trafia na kardiologię pod opiekę Łukasza Wronskiego. Kaśka jest przerażona. Tymczasem Kaja dociera na sesję zdjęciową do studia Kajetana. Kiedy dowiaduje się od Łukasza o stanie Majki, natychmiast jedzie do szpitala. Wraz z Łukaszem starają się zdiagnozować problem Majki. Kaśka wciąż nie może skontaktować się z Dawidem, który nie ma pojęcia, że właśnie został ojcem i co dzieje się z jego najbliższymi. W poszukiwaniu chłopaka włącza się Bartek. Daria dzwoni do matki i odkrywa, że Irena jest pijana.



G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Maria i Romulo próbują przekonać Petrę, żeby nie oddawała Dieguita Gregoriowi. Między ochmistrzynią a zarządcą domu dochodzi do gwałtownej sprzeczki. Jana i Salvador kryją Lope przed przełożonymi, ale w końcu wyznają Romulowi prawdę o tym, co zaszło. Catalina ofiarowuje Adrianowi wyjątkowy prezent. Margareta dogląda dochodzącego do siebie po ataku duszności Ignacia. Cruz zauważa napięcie między Alonsem a Marią Antonią.



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Halil nie ma lekko. Po tym, jak zaprosił żonę na kolację, ona się wystroiła i została porzucona w progu, bo musiał odwiedzić Suzan do szpitala, robi wszystko, by załagodzić konflikt z Ayfer. Niestety – jego żona ma do niego ogromny żal. Najbardziej boli ją to, że w jej opinii przedkłada sprawy właścicielki rezydencji nad własną rodzinę. W samej willi atmosfera również jest napięta. Mine oskarża bowiem Munevver o zabranie naszyjnika po matce, który ma dla małej dziewczynki ogromną wartość sentymentalną. Na szczęście Suzan odnajduje zgubę, co łagodzi nieco całą sytuację. W międzyczasie Halil każe Remzimowi jeszcze intensywniej poszukiwać Yasemin. Ona sama jest bliżej, niż ktokolwiek podejrzewa. Na tyle blisko, że jest świadkiem, jak Munevver zdejmuje Mine naszyjnik po matce i zakłada jej nową biżuterię. Budzi to w niej złość.

G. 16:35

POLSKIE DROGI

TVP Kultura

„Polskie drogi” były jednym z najpopularniejszych polskich seriali lat 70. i 80. ubiegłego wieku. Pokazany po raz pierwszy w roku 1977, doczekał się wielu powtórek. Dzieło Jerzego Janickiego (scenariusz) i Janusza Morgensterna (reżyseria) to epicka (łącznie aż 17 godzin!), wielowątkowa opowieść o losach Polaków w latach II wojny światowej. Została ukazana przede wszystkim z punktu widzenia dwóch głównych bohaterów – porucznika Władysława Niwińskiego (Karol Strasburger) i Leona Kurasia (Kazimierz Kaczor) – drobnego cwaniaka, niepozbawionego jednak znamion heroizmu. Autorzy serialu starali się pokazać zwłaszcza dzień powszedni okupacji hitlerowskiej w Polsce. Konspirację, akcje zbrojne, strzelaniny programowo odsunęto na drugi plan. W zamian „Polskie drogi” dawały przekrój przez wszystkie ówczesne warstwy społeczne. Opowiadały o ludziach częstokroć zaskoczonych przez historię, którzy stopniowo uczą się złowrogiej logiki hitlerowskiego terroru. Znakomita muzyka fortepianowa Andrzeja Kurylewicza to niemal równoprawna bohaterka filmu.



G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

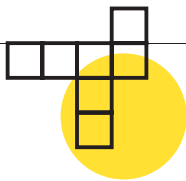
Poyraz wyjaśnia Nanie, że zgodził się na walkę bojąc się, że ją straci. İbrahim zaczyna oszczędzać, zaś Czarna boi się, czy da radę jako matka dwójki dzieci. Aynur sądzi, że Sinan chce zjeść z nią kolację, ale chodzi o Ezgi. Zrezygnowana spotyka się z Kvancem i przyjmuje jego niespodziewaną propozycję zaręczyn.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Hancer bezinteresownie pomaga Sili, która nie ma gdzie się podziać i kogo poprosić o wsparcie. W tym czasie Melih nakłania swoją żonę, by nie ulegała presji i zgodziła się kandydować na stanowisko prezeski fundacji. Beyza tymczasem jest pewna wygranej – sądzi, że ma dość głosów. Engin prosi o pomoc Meliha i ostatecznie to Hancer zostaje wybrana.



KRZYŻÓWKA NR 131

Poziomo:

- 3) kardynał lub sekretarz,
6) cena papierów wartościowych,
11) ssak spokrewniony z żyrafą,
12) warszawska hala widowiskowo-sportowa,
13) ptak wodny z rzędu blaszkodziobych,
14) Magda, polska piosenkarka i reżyserka,
15) indonezyjska wyspa jak rzeczywistość,
16) przyjaciel Romka i A'Tomka,
17) wiosenny grzyb jadalny,
18) dawny areszt, więzienie,
19) przeciwnik Juliusza Cezara,
21) szwajcarski dopływ Renu,
23) Wirtualna Polska lub Interia,
26) Danuta, wykonawczyni przeboju „Gdzie ci mężczyźni”,
27) Karol, gospodarz programu kulinarnego,
30) serial telewizyjny z rolą Magdaleny Schejbal,
31) Roman, autor powieści „Kolumbowie. Rocznik 20”,
34) złoto Bałtyku, bursztyn,
38) kolor wiosny i nadziei,
39) wynik działania, rezultat,
40) ptak-smakosz czereśni,
41) afrykański drapieжник, likaon,
42) miejsce zwycięskiej bitwy wojsk Napoleona.

Pionowo:

- 1) stopniowy rozwój, rozkwit,
2) dawny pośrednik handlowy,
3) czapeczka przykrywająca tonsurę,
4) świadectwo kontroli technicznej,
5) rybożerny ptak mazurski,

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				
				42												

AUTOPROMOCJA 0111227954

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

© 71 727 62 37

- 6) na dłoniach przestępcy,
7) zadawniony żal, pretensja,
8) tankowiec lub kontenerowiec,
9) dom Jana Kiepy w Krynicy,
10) broń używana w szermierce,
20) popularne imię władców i książąt rosyjskich,
22) proces zmian zachodzących w organizmach,
24) ozdobny krzew parkowy,
25) dynamiczny taniec towarzyski
- jak rodzaj słoika,
28) film sensacyjny z rolą Roberta De Niro,
29) utwór muzyczny złożony z kilku samodzielnych części,
31) początek dnia, świt,
32) największe miasto Syrii,
33) sąsiadka Polki i Czeszki,
35) płat blachy lub papieru,
36) japońska mata do ćwiczeń,
37) najlepszy wynik np. w sprincie.

ROZWIĄZANIE NR 130

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

władca na Olimpie	chroniony ptak, dzierzba	otacza lagunę naramienniki	Borys z estrady odcinek czasu	ozdoba czapki zimowej	placówka handlowa	spiętrza wodę w rzece	autorka „Panienki z okienka”	Ryszard, reżyser kawaleria
znawca piękna				zbędny kawałek, resztk				
				zakres, granice		początek skali		
„... da się lubić”			stan z Salt Lake City	grecka litera ptak domowy		ojciec Erosa	rów na linii frontu	
jeden z siedmiu mędrców greckich	etiopski dostojnik	bizun, pejcz	skalna przepaść			widzialny przejaw boga Re		
Redford lub Gonera				model Fiata		na trasie Lublin – Warszawa		
			anglosaska miara gruntu		bezsilność, niedomaganie			
wiatr równikowy				piłka poza kortem		ryba karpio-wata		
cios szabłą								

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

ROZWIĄZANIE: STALORYT.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie podejmij decyzję. Horoskop dzienny mówi, że spokojna rozmowa otworzy przed Tobą nowe drzwi.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość przyniesie dobre rezultaty. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie ignorować intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Nowa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę radzi zachowywać skupienie.

Byk (20.04 - 20.05)
Ktoś okaże Ci dziś więcej ciepła niż się spodziewasz. Horoskop dzienny sugeruje zaufać swoim uczuciom.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Cechować Cię będzie pewność siebie. Horoskop na dziś mówi, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces doda Ci energii. Horoskop dzienny na środę radzi uporządkować odkładane od dawna sprawy.

Lew (23.07 - 22.08)
Spotkanie z bliską osobą przyniesie ważną rozmowę. Horoskop dzienny podpowiada, by słuchać uważnie.

Panna (23.08 - 22.09)
Odkryjesz coś, co zmieni Twoje spojrzenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie zdradzać wszystkich planów.

Waga (23.09 - 22.10)
Niespodziewana propozycja otworzy nową drogę. Horoskop dzienny na środę radzi przemyśleć jej konsekwencje.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja konsekwencja zacznie przynosić efekty. Horoskop dzienny wróży, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może zwrócić uwagę innych. Horoskop na dziś radzi zapisać go i zacząć działać.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wsluchaj się w intuicję, lecz sprawdzaj fakty. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdiesz.

PIŁKA NOŻNA

Grabara idzie do Juventusu. Transfer reprezentanta Polski

Bartosz Głęb

Kamil Grabara to bohater chyba największego i najbardziej zaskakującego letniego transferu spośród reprezentantów Polski. Zaledwie trzy miesiące temu spadł z VfL Wolfsburg z Bundesligi, a teraz zamieni popularne „Wilki” na... Juventus FC.

Kamil Grabara po spadku VfL Wolfsburg z Bundesligi zdecydował się na zmianę klubu. Mimo szumnych zapowiedzi bramkarz reprezentacji Polski przez niemal całe letnie okno transferowe pozostawał w Niemczech. Do bramki „Wilków” wskoczył jego rodak, zaledwie 18-letni Jakub Zieliński, a Grabara przestał być brany pod uwagę przy ustalaniu kadry meczowej.

Gdy wydawało się, że charyzmatyczny golkeeper „przestrzelił” z zapowiedziami o przenosinach do mocnego klubu, w niedzielne popołudnie dziennikarz Tomasz Włodarczyk odpalił prawdziwą bombę. Kamil Grabara na zasadzie rocznego wypożyczenia z opcją wykupu wzmocni... Juventus FC. Co więcej, polski bramkarz może wskoczyć nawet do pierwszego składu „Starej Damy”. O miejsce w bramce będzie walczyć z 29-letnim Guglielmo Vicario, który również został wypożyczony, z angielskiego Tottenhamu Hotspur.

Jeśli Polak dobrze spisze się w ekipie ze stolicy Piemontu, będzie mógł zostać wykupiony. Według doniesień włoskich mediów kluby ustaliły kwotę na poziomie 12 000 000 euro.

Transfer Kamila Grabary do włoskiego giganta rósł już od kilku lat. W 2024 roku Wojciech Szczęsny, ówczesny bramkarz Juventusu, w roz-



Kamil Grabara będzie walczył w Turynie o rolę pierwszego bramkarza z Guglielmo Vicario, który ostatnio sygnalizuje problemy zdrowotne

mowie dla kanału Foot Truck na YouTube zdradził, że sam zarekomendował w klubie młodszego kolegę z reprezentacji Polski. Niedługo później „Stara Dama” już monitorowała sytuację utalentowanego golkipera i czekała na odpowiedni moment, by sprowadzić go w swoje szeregi. Teraz nadszedł ten czas.

W ostatnich latach mieliśmy trochę dużych transferów reprezentantów Polski do czołowych europejskich klubów. Największe „zatręsienie” przyszło po udanym dla Białej Czerwonych Euro 2016. Wtedy Kamil Glik dołączył do AS Monaco, Grzegorz Krychowiak wzmocnił PSG, Arkadiusz Milik i Piotr Zieliński przenieśli się do SSC Napoli, a Maciej Rybus został kupiony przez Olympique Lyon.

Rok później Wojciech Szczęsny zamienił Arsenal FC na Juventus FC, gdzie po roku spędzonym w cieniu Gianluigiego Buffona, został pierwszym bramkarzem „Starej Damy”. Były już bramkarz reprezentacji Polski obecnie trzeci sezon

broni barw FC Barcelona, ale w klubie ze stolicy Piemontu wciąż jest inny polski piłkarz. Latem 2022 roku do włoskiego giganta dołączył Arkadiusz Milik.

W tym samym roku doszło też do jednego z najbardziej spektakularnych transferów w historii polskiej piłki. Robert Lewandowski zamienił Bayern Monachium na FC Barcelonę. Duma Katalonii zapłaciła za kapitana reprezentacji Polski 45 000 000 euro.

Najdroższe transfery polskich piłkarzy w historii:

1. Robert Lewandowski (Bayern Monachium do FC Barcelona) - 45 000 000 euro
2. Krzysztof Piątek (Genoa do AC Milan) - 35 000 000 euro
3. Arkadiusz Milik (Ajax Amsterdam do SSC Napoli) - 32 000 000 euro
4. Grzegorz Krychowiak (Sevilla do PSG) - 27 500 000 euro
5. Krzysztof Piątek (AC Milan do Hertha Berlin) - 24 000 000 euro

LEKKOATLETYKA

Diamantowe ostatki - najpierw Zurych, a na koniec Bruksela. Oczywiście z Polakami

Paweł Wiśniewski

Już trójka Polaków ma zapewniony udział w wielkim finale lekkoatletycznej Diamantowej Ligi, który w tym roku zawita do Brukseli (4-5 września). Po chorzowskim Memoriale Kamili Skolimowskiej do Mateusza Kołodziejskiego (wzwyż) dołączyły Natalia Bukowiecka (400 m) i Klaudia Kazimierska (1500 m).

Szansę na start w kultowym mityngu AG Memorial Van Damme na King Baudouin Stadium (z francuska „Stade Roi Baudouin”, a z języka niderlandzkiego „Koning Boudewijnstadion”) mają jeszcze Pia Skrzyszowska (100 metrów przez płotki) i Maria Żodzick (wzwyż).

Przed nami już tylko jedna impreza z cyklu Wanda Diamond League - legendarne Weltklasse w Zurychu. Dziś, 26 sierpnia, przy Zürcher Hauptbahnhof, zmierzy się elita tyczekarek, a dopiero dzień później odbędzie się pełnoskalowy mityng lekkoatletyczny.

Po raz ostatni zwycięstwo dla Polski w zawodach Diamantowej Ligi odniosła wspomniana Maria Żodzick. W ubiegłorocznym sierpniowym mityngu Athletissima w Lozannie nasza zawodniczka - w deszczowej pogodzie - wygrała ex aequo z Niemką Christiną Honsel i Nicolą Olyslagers z Australii. Wszystkie panie zaliczyły wówczas 1.91 m i w obliczu ewentualnej dogrywki zdecydowały się nie kontynuować konkursu.

Tym samym Żodzick została siedemnastą reprezentantką Polski z wygraną w tym prestiżowym cyklu i drugą naszą skoczkinią wzwyż

(po Kamili Lićwinko - w Gateshead, w 2021 roku).

Jedynym Polakiem w historii, który wygrał klasyfikację końcową - i to 4-krotnie - Diamantowej Ligi jest dyskobol Piotr Małachowski (2010, 2014-2016).

Najwięcej zwycięstw:

7 - Renaud Lavillenie (Francja, tyczka, 2010-2016) i Christian Taylor (USA, trójskok, 2012-2017, 2019)
6 - Sandra Elkasević (Chorwacja, dysk, 2012-2017), Catherine Ibargüen (Kolumbia, w dal/trójskok, 2013-2016, 2018), Valerie Adams (N. Zelandia, kula, 2010-2014, 2016) i Noah Lyles (USA, 100/200 m, 2017-2019, 2022, 2025)

Najwięcej pojedynczych zwycięstw w historii ma z kolei chorwacka dyskobolka - Sandra Elkasević z domu Perković, która odnotowała aż 46 wygranych.

Najwyżej punktowane mityngi lekkoatletyczne w historii rozgrywane w Europie:

97 574 punkty - Chorzów 2026
97 249 punktów - Zurych 2025
97 178 punktów - Chorzów 2024
97 032 punkty - Bruksela 2024
96 927 punktów - Zurych 2022
96 763 punkty - Zurych 2021
96 679 punktów - Chorzów 2025
96 001 punkt - Zurych 2019
95 985 punktów - Monako 2018
95 949 punktów - Monako 2015
95 715 punktów - Zurych 2001

Najwięcej punktów w historii zdobył ubiegłoroczny Prefontaine Classic, który odbył się na stadionie Hayward Field w Eugene - 98 121 (m.in. dwa rekordy świata Kenijek: Faith Kipyegon na 1500 m - 3:48.68 i Beatrice Chebet na 5000 m - 13:58.06)!

WIOŚLARSTWO

Trochę eksperymentów na najstarszym sztucznym torze na świecie - Bosbaan

Paweł Wiśniewski

Na jeziorze Bosbaan usytuowanym w lesie Amsterdamse Bos w Amstelveen na przedmieściach Amsterdamu, właśnie rozpoczęła się 54. edycja mistrzostw świata w wioślarstwie. W gronie zgłoszonych 158 państw jest oczywiście reprezentacja Polski. W sumie sześć osad - po trzy kobiety i męskie.

Tym razem złoci medaliści w dwójce podwójnej sprzed roku - Mateusz Biskup (RTW Lotto Bydgoszcz) i Mirosław Ziętarski (AZS UMK Toruń) płyną w czwórce podwójnej.

Duet ten był najlepszą polską osadą w poprzednim sezonie. Przed mistrzostwami świata w Szanghaju wywalczył też złoto mistrzostw Europy w bułgarskim Płowdiw.

W Holandii Biskupa i Ziętarskiego będą wspierać Dominik Czaja (AZS

AWF Warszawa) i Konrad Domański (WTW Warszawa).

Polskę reprezentować będzie ponadto - męska dwójka podwójna i ósemka panów oraz trzy kobiety osady: dwójka podwójna, czwórka bez sterniczki i czwórka podwójna.

Finały A dwójek podwójnych planowane są na piątek, wszystkich czwórek - na sobotę, a ósemki powalczą o medale w niedzielę.



Mirosław Ziętarski i Mateusz Biskup to niezwykle utytułowani wioślarze - brązowi medaliści olimpijscy, mistrzowie świata i Europy

Sport

PIŁKA NOŻNA

W Krakowie nikt już nie kocha Śląska

Jakub Guder

Do meczu z Wisłą Kraków we Wrocławiu zostało jeszcze dużo czasu, ale w środowisku kibicowskim wrócił temat bojkotu kibiców „Białej Gwiazdy”. Wszystko po tragicznych wydarzeniach w Nowej Hucie

Tragedia w Krakowie wstrząsnęła nie tylko kibicami. W nocy z 20 na 21 sierpnia pobity został „Yankes”, kibic Hutnika Kraków.

- Według ustaleń śledczych został zaatakowany przez pięciu mężczyzn z grupy „Młoda Ferajna”, czyli środowiskiem pseudokibiców Wisły Kraków. Przez kilka minut był przez nich katowany. Leżący na ziemi „Yankes” został zauważony przez jednego z przechodniów. Mężczyzna zmarł. Dokładna przyczyna śmierci jest ustalana - napisała Gazeta Krakowska.

Nagranie, które krąży po internecie jest bardzo brutalne. Widać w nim mężczyznę, który ucieka, ale w pewnym momencie się potyka. Dopadają go bandyci, a następnie katują. Jeden z nich ma płaski przedmiot, który przypomina maczetę. Nagranie ma dość wyraźny dźwięk. Słychać m.in. jak napastnicy żądają od ofiary, by powiedziała, że „Młoda Ferajna jest honorowa”.

„Yankes” był dobrze znany policji. Wielokrotnie miał kłopoty z prawem.

W poniedziałek wieczorem krakowska policja zatrzymała dwie osoby w tej sprawie. Wcześniej przesłuchano dziewięć osób, ale zostały zwolnione do domów.

Brutalne wydarzenia z Krakowa sprawiły, że wśród kibiców powrócił



Rok 2012, mistrzowski mecz Śląska z Wisłą. Na trybunach - zgoda

temat bojkotu kibiców Wisły. To właśnie brutalne, „niehonorowe” ataki z użyciem niebezpiecznych narzędzi sprawiły, że od sezonu 2023/24 duża część klubów - pod naciskiem swoich fanów - przestała wpuszczać kibiców Białej Gwiazdy na trybunę dla przyjezdnych. Pod różnymi pretekstami: a to remont sektora gości, a to rekomendacja policji, a to kwestie bezpieczeństwa. Kulminacją był mecz Śląsk Wrocław - Wisła Kraków z marca tego roku. Wówczas to - pod naciskiem kibiców - WKS nie wpuszczał fanów Wisły, tłumacząc się oficjalnie dbałością o bezpieczeństwo. Prezes Wisły Jarosław Królewski oświadczył, że jego drużyna nie przyjedzie do Wrocławia. Tym sposobem Śląskowi przyznano walkowera. PZPN za nieuzasadnione zamknięcie sektora gości nałożył na wrocławian 1 mln zł kary. Klub z Wrocławia zapowiedział odwołanie.

Po wydarzeniach w Krakowie przez stadiony w Polsce przetoczyła się fala antyśląskich protestów. W Legnicy transparenty wywiesili zarówno kibice Miedzi, jak i fani Arki. Arkowcy powiesili napis „Młoda Ferajna jest honorowa” z przekreślonym słowem „honorowa”. Miedź: „Przeciwko frajerstwu i upadkowi zasad” z przekreśloną maczetą i białą gwiazdą. Transparenty przeciwko Wiśle pojawiły się także m.in. na Polonii Bydgoszcz (żużel) i Górniku Polkowice. Na wielu stadionach pojawiły się transparenty „Ś.P. Yankes”, antyśląskie hasła skandowano na meczu Radomiak - Zagłębie Lubin.

Śląsk Wisłę Kraków podejmować będzie dopiero w marcu i wtedy ten problem wróci. Z jednej strony zamknięcie sektora gości byłoby wówczas recydywą, z drugiej - naciskać będą na to nieoficjalnie wrocławscy ki-

Katarzyna Kawa odpadła w 1. rundzie kwalifikacji US Open.

Rozstawiona z numerem 20. Polka przegrała w Nowym Jorku z Gruzinką Jekateriną Gorgodze 6:3, 6:7 (2-7), 2:6.

PIŁKA NOŻNA

Majątek za piłkę z meczu ze słynną „ręką Boga” Diego Maradony

PAP

Piłkę, którą Diego Maradona strzelił swojego słynnego gola „ręką Boga” podczas mistrzostw świata w 1986 roku, została wylicytowana w Dallas za 3,35 mln dolarów.

Argentyński gwiazdor zdobył legendarnego gola przy pomocy ręki, co później sam nazwał „ręką Boga” oraz „bramkę stulecia” porajdziej przez pół boiska piłką Adidas Azteca. W obu przypadkach pokonał Petera Shiltona w trakcie ćwierćfinałowego meczu mundialu z Anglią, wygranego 2:1.

- To prawdziwy unikat. Można śmiało powiedzieć, że to najważniejszy przedmiot piłkarski, jaki istnieje - przekazał w rozmowie z agencją Reuters Mike Provenza, specjalista ds. aukcji w Heritage. Organizatorzy sprzedaży zakładali estymację na poziomie 10 mln dolarów.

Tunezyjczyk Ali Bin Naser, który sędziował ten mecz w 1986 roku, zachował piłkę przez ponad trzy dekady. W 2023 roku podpisał list potwierdzający, że była to jedyna piłka użyta podczas spotkania, co zostało potwierdzone przez kolejne niezależne źródła.

Bin Naser sprzedał piłkę w 2022 roku za 2,37 mln dolarów. Jej nowy właściciel ponownie wystawił ją na aukcję w 2023 roku, jednak nie została sprzedana, ponieważ oferty nie osiągnęły minimalnej wartości. Koszulka, którą Maradona miał na sobie podczas tego samego meczu, została sprzedana w 2022 roku za 9,3 mln dolarów.

PIŁKA NOŻNA

Śląsk Wrocław zarobił na debiucie Arnau Ortiza w Atletico

Piotr Janas

Arnau Ortiz, były piłkarz Śląska Wrocław, zadebiutował w La Liga w barwach Atletico Madryt. WKS zarobił na tym wydarzeniu niebagatelną kwotę, bo mowa o 1 mln zł.

Arnau Ortiz to jedna z najciekawszych transferowych historii dotyczących nie tylko Śląska Wrocław, ale całej PKO Ekstraklasy. Latem 2024 roku trafił do WKS-u z katalońskiej Girony, w której jednak nigdy nie zadebiuto-

wał. Był notorycznie wypożyczany do 3. ligi (Penya Deportiva, Real Murcia) i La Liga 2 (CD Eldense, FC Cartagena), aż w końcu - na zasadzie wolnego transferu - wylądował w Śląsku.

Bez wchodzenia w szczegóły - nie obronił się na Dolnym Śląsku. Tajemnicą Polisyjny jest, że nie należał do ulubieńców trenera Ante Simundży, który ustalając kadrę na sezon po spadku wskazał go jako jednego z piłkarzy, z którymi chce się rozstać. Ortiz też nie palił się do pozostania w pierwszoligowym Śląsku i w końcu porozmawiał o tym z trenerem, a kro-

płą, która przelała czarę goryczy, było niewystawienie go w meczu z Wisłą w Krakowie. Po tym spotkaniu padły słynne już słowa Simundży, który zakomunikował, iż Hiszpan nie chce już grać dla Śląska.

Pion sportowy został postawiony pod ścianą. Okienko transferowe powoli się kończyło, a szans na powrót Ortiza do gry nie było. Zgłosiły się rezerwy Atletico Madryt, które były na tyle przekonane, iż finalnie „Rojib-lancos” zgodzili się zapłacić około 300 tys. euro + bonusy. Jak ustaliła „Gazeta Wrocławska” jednym z nich było 250

tys. euro (czyli około 1 mln zł) za debiut w pierwszej drużynie. To bardzo duże pieniądze za piłkarza, który de facto w Śląsku się nie sprawdził, a teraz pisze swoją historię w jednej z najlepszych lig świata i to w czołowym klubie, jakim bez wątpienia jest Atletico Madryt. Jeśli zaś Ortiz zostanie przez Atletico sprzedany, WKS dostanie także procent od zysku ze sprzedaży.

Te pieniądze mogą pomóc WKS-owi w obliczu obecnych problemów kadrowych. Klub chce zastąpić Michała Mokrzyckiego, który przez kontuzję wypadł z gry na długie miesiące.



Arnau Ortiz przebił się do pierwszej drużyny Atletico