



DZIŚ SPECJALNY DODATEK

MISTRZOWIE MOTORYZACJI

A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 2353-6152
Nr indeksu 350-206

www.gazetawroclawska.pl

Nr 162 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 15.07.2026

78
latGazeta
WROCLAWSKA

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

Bolesławiec

Myśliwy, który
poderznął gardło
sarnie, nie
zostanie ukarany?Okazuje się, że sprawa może zostać
umorzona, a myśliwy, który poderznął
gardło potrąconej przez auto
sarnie, nie zostanie ukarany.

- Str. 6

Wrocław

Kredka i Ołówek
mogą zyskać
stumetrowego
towarzyszaNiewykluczone, że na działce
postacji BP i restauracji McDonald's
Uniwersytet Wrocławski wybuduje
kolejny, strzelisty akademik.

- Str. 4

Policja zatrzymała 50-latkę, który
miał seksualnie napastować ko-
biety w autobusach i tramwajach
MPK - Str. 3Betard Sparta zmienia koncepcję
na skład w przyszłym sezonie.
17-letni Paweł Sitek z Ostrowa
na celowniku żużlowej wizytówki
Wrocławia - Str. 16

FOT. TZ OSTROWIA

Wrocław/Trzebnica

Remont linii kolejowej skończony,
a pociągi do Wrocławia jeżdżą... dłużej

Michał Perzanowski

Remont torów na linii do Trzebnicy miał skrócić czas dojazdu do Wrocławia i z powrotem. Tymczasem część pasażerów twierdzi, że jest odwrotnie: od połowy czerwca pociągi jeżdżą dłużej niż przed inwestycją. Urząd to potwierdza i podaje przykłady, gdy przejazd wydłuża się o 3-4 minuty. Dlaczego?

Od zakończenia prac torowych na linii kolejowej nr 326 zaczęły napływać sygnały od mieszkańców Trzebnicy i okolic. Mimo remontu, jazda pociągami do Wrocławia wcale się nie skróciła. Część pasażerów jest natomiast przekonana, że jest gorzej niż wcześniej.

Reakcją na te głosy była interwencja radnej Moniki Włodarczyk, która zwróciła się do zarządu województwa dolnośląskiego z pytaniem wprost: Czy prawdą jest, że pociąg jedzie teraz dłużej niż przed remontem?



Mimo remontu, jazda pociągami do Wrocławia wcale się nie skróciła

FOT. GMINA TRZEBNICA/UMWD

Na liczącej 33 kilometry trasie pociąg osobowy, zatrzymujący się na wszystkich stacjach i przystankach, pokonuje dziś trasę do Trzebnicy w 47-52 minuty, a do Wrocławia w 45-52 minuty. Urząd Marszałkowski, odpowiedzialny za DSDiK, podał, że to rozpiętość, która sama w sobie może tłumaczyć wrażenie „wolniejszych pociągów”.

Ale potwierdza jednocześnie, że czas przejazdu wydłużył się w niektórych przypadkach o dodatkowe kilka minut. Dlaczego?

- Kluczową kwestią jest, że trasa Wrocław Główny - Trzebnica biegnie nie tylko po samorządowym odcinku LK326, ale w przeważającej części po liniach należących do PKP Polskich Linii Kolejowych. To tam, w gęstej sieci torów obsługujących ruch pasażerski i towarowy całego wrocławskiego węzła kolejowego, mogą pojawiać się rzeczywiste opóźnienia, a nie na wyremontowanym odcinku - mówi wicemarszałek Michał Rado. ©

Czytaj dalej na str. 3

Polkowice

W kopalni Polkowice-Sieroszowice zmarł młody górnik

Grażyna Szyszka

W należącej do KGHM kopalni Polkowice-Sieroszowice zmarł młody górnik. Do tragedii doszło na porannej zmianie.

Tragiczne zdarzenie miało miejsce wczoraj w „Sierpolu”. Na porannej zmianie stracił życie młody

górnik. Spółka wydała w tej sprawie oświadczenie, w którym czytamy:

„Z przykrością informujemy, że 14 lipca w godzinach porannych, mimo przeprowadzonej akcji reanimacyjnej, zmarł jeden z naszych pracowników. Do zdarzenia doszło w Zakładach Górniczych Polkowice-Sieroszowice na szybie SG. Według wstępnych ustaleń



FOT. ARC

zgon miał charakter naturalny. Bliższym naszego zmarłego kolegi składamy wyrazy głębokiego współczucia” - przekazało medium biuro prasowe KGHM.

Miedziowy kombinat nie podaje więcej szczegółów zdarzenia. Nie mamy też informacji o wieku pracownika ani o jego stażu pracy w kopalni.

©

POLECAMY

JUTRO: Emerytura minimalna ZUS PIĄTEK: Polska prowincja pustoszeje. Uciekają młodzi

15.07.2026

Środa

Dziś imieniny: imię, imię, imię, imię
Telefon alarmowy: 112

Komentarz na dziś

**Tomasz Rusek.**

Przyznaję z radością: pomyliłem się!

publicysta

Gdy nieco ponad miesiąc temu wchodziło w życie prawo, które nakazywało dzieciakom na rowerach i hulajnogach jeździć w kaskach, byłem przekonany, że będzie to taka sama fikcja jak zakaz palenia śmieci albo zakaz jeżdżenia autem po chodniku. W duchu myślałem więc o zabawnych porównaniach, których użyję. Szykowałem się też do komentarza w stylu: i co? I jajco, dalej młodzież jeździ bez ochrony głowy.

Ale... z radością przyznaję, że się pomyliłem. W moim mieście odsetek dzieci i nastolatków, którzy śmigają w kaskach, wzrósł gigantycznie. A piszę to jako gość, który niemal codziennie spaceruje po okolicy i mija za każdym razem kilkadziesiąt rowerzystów albo użytkowników hulajnóg.

Nie, to oczywiście nie jest tak, że stu na stu dzieciaków od czasu czerwcowych zmian w przepisach jeździ w kasku. Ale ci BEZ kasków stali się wyjątkami, a nie niebezpieczną regułą, jak było wcześniej.

Co ciekawe, przybyło też dorosłych, którzy chronią głowę. To cieszy! Ale zastanawiam się, z czego to wynika. Może chcą dawać przykład dzieciom i wnukom? Nie wiem. I szczerze mówiąc... chyba to nieważne. Ważne, że coraz więcej osób do jazdy na rowerze czy hulajnodze podchodzi - nomen omen - z głową.

A do nieprzekonanych mam wielką prośbę: wrzucicie w google kilka pytań o obrażenia czaszki, która uderza w krawężnik czy chodnik. Może to was przekona.



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

www.gazetawroclawska.pl

Polska Press
Makroregion Śląsk, Łódź
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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
 Zenon Nowak
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
 Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
 Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
 biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



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

ROZMOWA

Rosja musi wiedzieć, że w przypadku ataku odpowiemy, uderzając głęboko w jej terytorium

Jacek Pawlicki (PAP)

Rozmowa z generałem Jarosławem Gromadzińskim, prezesem Defence Institute

Wywiad USA ostrzegł Polskę przed rosyjskimi prowokacjami. Te groźby są realne?

Chodzi o groźbę zdestabilizowania krajów wschodniej flanki NATO. Uważam, że w ślad za tymi groźbami nie pójdą konkretne działania, bo dziś Rosja nie może sobie pozwolić na konfrontację zbrojną z NATO.

A sabotaż? Co poza infrastrukturą krytyczną może paść ofiarą sabotażu?

System społeczno-polityczny. Rosja może spróbować zdestabilizować sytuację poprzez zachwianie zaufania do rządu czy państwa. Obawiam się, że Rosjanie będą próbowali doprowadzić do masowego „zdarzenia”, np. wielkiego wypadku czy potężnej awarii, by zademonstrować, że państwo polskie sobie nie radzi.

Rosjanie obawiają się blokady obwodu królewieckiego.



FOT. WIKIPEDIA

Gen. Jarosław Gromadziński

Boją się i słusznie. Jeżeli Rosja zaatakuje NATO, to dlaczego nie mielibyśmy pójść na Królewiec? Rosja musi być świadoma, że w przypadku wtargnięcia do kraju NATO, siły Sojuszu odpowiedzą, uderzając głęboko na terytorium Rosji, wykorzystując do tego celu pociski rakietowe czy lotnictwo. Jasno komunikujemy, że gdyby doszło do ataku na NATO, Królewiec należy „wyłączyć” z gry - „wyłączyć”, nie zajmować, ale pozbawić znajdujące się tam siły zdolności do działania.

Nie obawia się pan, że w odpowiedzi na „obezwładnie-

nie” Królewca, Rosja przeprowadzi atak dronowy i rakietowy na miasta - Gdańsk, Warszawę, Kraków? Tak wygląda dziś wojna w Ukrainie.

Duże miasta zawsze będą celem Rosjan, więc musimy być do tego przygotowani. Dlatego za usadnione uważam przeniesienie działań na stronę przeciwnika. Mamy do tego zdolności - wyrzutnie rakietowe M142 HIMARS, wyrzutnie K239 Chunmoo o zasięgu 300 km, nasze F-16 mogą przenosić pociski rakietowe AGM-158 JASSM-ER o zasięgu 900-1000 km. Mamy jedną z największych i najlepiej wyposażonych armii w Europie. Polskie wojska lądowe są potęgą w tej części świata. Rosja musi być świadoma, że - w przypadku ataku - odpowiemy, uderzając gdzieś głęboko na jej terytorium, wykorzystując do tego celu pociski rakietowe czy lotnictwo. Nie po to kupowaliśmy tego typu uzbrojenie, żeby trzymać je w magazynach. Bierzmy przykład z Ukrainy, która przeprowadza uderzenia dronowe w głąb rosyjskiego terytorium. Rosja nie jest zdolna do obrony całego swego terytorium przed atakami z powietrza.

PRZYRODA

Nasze sympatyczne mróweczki

Grzegorz Tabasz

Biję się w piersi, gdyż zachwalając pożytki z obecności szerszenia w domu czy ogrodzie, zapomniałem o mrówkach. Toż to najpospolitsze sprawczynie niemiłych wspomnień z wakacji.

Drobne, wszędobylskie i wścibskie owady mogą zadać nieco bólu podczas sjeisty na łonie natury. Szczególnie, jeśli człowiek nie zachowa uwagi. Proszę wspomnieć przygody Mickiewiczowskiego pana Tadeusza, który z takim za-

pałem bronił powabną Telimenę przed zakusami wrażliwych owadów...

Na szczęście rodzime hurtnice, wścieklice (proszę nie sugerować się nazwą) czy inne gmachówki, nawet doprowadzone do szału, wpiętych nacinają skórę ostrymi żuwaczkami i później przyskają na ranę kwasem mrówkowym z gruczołów na odwłoku. Skomplikowana gimnastyka absorbuje owada na tyle długo, że mamy czas na obronę.

Co innego tropiki, gdzie coraz częściej spędzamy wakacje. Egzo-

tyczne kuzynki naszych mróweczek są uzbrojone w żądła podobne do osiego, których używają chętnie i z dużą wprawą. Plus silny jad. Skutki takiego ukąszenia, nawet przez jedną mrówkę, są bardzo bolesne. Do tego owady żyjące w gorącym klimacie atakują szybko, bez wahania i rzadko kiedy chadzają w pojedynkę. Jest takie powiedzenie, że w tropikach na każdym kwiatku siedzi motyl, a pod każdym liściem mrówka. W deszczowym lesie trzeba unikać potrząsania gałęziami.

Reasumując, podtrzymuję jak na wstępie: nasze sympatyczne mróweczki krzywdy nie zrobią. ©©

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
 „Gazetę
 Wrocławską”

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

POGODA



dzisiaj
 22°C/14°C



jutro
 27°C/15°C

Wrocław/Dolny Śląsk

• **Masz dla nas temat?**

Napisz na adres: redakcja@gazeta.wroc.pl

WROCŁAW

Napastował kobiety w autobusach i tramwajach. Policja szuka jego ofiar

Aneta Kolesińska

Policja zatrzymała mężczyznę, który jest podejrzany o napastowanie seksualne kobiet w pojazdach MPK. Policja prosi o zgłaszanie się pokrzywdzonych, które mogły paść jego ofiarami.

Do zdarzenia doszło 3 lipca w tramwaju, w rejonie pl. Wróblewskiego. 50-letni mężczyzna miał napastować seksualnie kobietę, która podróżowała tym pojazdem.

Według ustaleń wrocławskiej policji, miał wykorzystać nieuwagę kobiety i bez jej zgody dotykał ją w miejscach intymnych. Podejrzany usłyszał zarzut o napastowanie seksualne, za co grozi mu nawet 8 lat pozbawienia wolności.

Sprawą zajęli się funkcjonariusze pionu kryminalnego z Komisariatu Policji Wrocław-Rakowiec. Zatrzymali mężczyznę po zgłoszeniu się napastowanej kobiety na policję. Sąd zastosował wobec mężczyzny areszt tymczasowy na dwa miesiące. Sprawa ma charakter rozwojowy, niewykluczone są kolejne zarzuty, bo jak się okazuje, ofiar mogło być więcej.

Funkcjonariusze ustalili, że 50-latek od dłuższego czasu poruszał się środkami komunikacji miejskiej, gdzie miał napastować także inne kobiety. Policjanci zwracają się z prośbą do osób, które mogły zostać pokrzywdzone jego działaniami o zgłaszanie się do Wydziału Kryminalnego Komisariatu Policji Wrocław-Rakowiec w celu złożenia zawiadomienia. ©©



Mężczyzna miał napastować seksualnie kobiety w pojazdach MPK

WROCŁAW / TRZEBNICA

Są nowe tory, a pociągi jadą dłużej, niż przed remontem

Michał Perzanowski

Od zakończenia prac torowych na linii kolejowej nr 326 zaczęły napływać sygnały od mieszkańców Trzebnicy i okolic. Pasażerowie są przekonani, że po remoncie jazda pociągami do Wrocławia wcale się nie skróciła.

Ciąg dalszy ze str. 1

Chodzi o odcinek państwowy, między stacjami Wrocław Zakrzów i Wrocław Główny. Tam różnice w czasie przejazdu poszczególnych pociągów sięgają +5 minut. To właśnie ten odcinek ma odpowiadać za wrażenie, że jazda między Wrocławiem i Trzebnicą trwa teraz dłużej, a powodem ma być rosnące obciążenie ruchem całego wrocławskiego węzła kolejowego, przez który pociąg musi przebić się razem z dziesiątkami innych składów pasażerskich i towarowych.

Urząd wskazuje cztery przykłady pociągów, których pełny przejazd wydłużył się o co najmniej 3 minuty w porównaniu do stanu sprzed remontu, w każdym przypadku z przyczyn leżących poza samorządowym odcinkiem torów. Są to:

- Pociąg 69947/6 (Wrocław Główny – Trzebnica, +4 minuty): dłuższy postój na stacji Wrocław Nadodrże, wydłużony do 3 minut, wynikał z konieczności rozminięcia się z pociągiem nr 69908 na przystanku Wrocław Psie Pole. Ten nie ma zabezpieczonego przejścia dla pieszych,



Ludzie zgłaszają, że podróż z Trzebnicy do Wrocławia trwa teraz dłużej

więc jednoczesny przejazd dwóch składów byłby niedopuszczalny. Z tego samego powodu wydłużono postój na stacji Wrocław Sołtysowice.

- Pociąg 69949/8 (Wrocław Główny – Trzebnica, +3 minuty): wydłużony do 3,5 minuty postój na stacji Wrocław Nadodrże, spowodowany koniecznością rozminięcia się z pociągiem PR 46541/0.

- Pociąg 69914/5 (Trzebnica – Wrocław Główny, +3 minuty): dłuższy, 4-minutowy postój na stacji Wrocław Nadodrże wynika z braku przepustowości na wjeździe do stacji Wrocław Główny. Pierwszeństwo ma pociąg InterCity „Niegocin” z godz. 13:04.

- Pociąg 69920/1 (Trzebnica – Jawor, +2 minuty): powodem był brak wolnego toru na wjeździe do stacji Wrocław Główny, związany z przyjazdem pociągu Rawicz – Międzyzlesie o godzinie 16:32.

We wszystkich czterech przypadkach mechanizm jest ten sam: pociąg do Trzebnicy musi ustąpić pierwszeństwa innym składom na zatłoczonych torach w obrębie Wrocławia, zanim w ogóle dotrze do samorządowego odcinka linii.

- Surowy czas jazdy pociągów (bez rezerw) na odcinku linii kolejowej nr 326 Wrocław Psie Pole – Trzebnica zarządzanym przez DS-DiK jest identyczny, jak przed ostatnimi pracami torowymi – dodaje wicemarszałek.

Na wyremontowanym fragmencie trasy nic się więc nie zmieniło. Pociągi mogłyby jechać dokładnie tak samo szybko, jak przed inwestycją. Remont na linii do Trzebnicy nie wpłynął więc bezpośrednio na wydłużony czas przejazdu. Ale nie stworzył też wrażenia, aby pociągi jeździły szybciej. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011541294

REGION

Weekendowe wyprawy zakończyły się tragicznie

Alina Gierak

Pogodna aura i duży ruch turystyczny sprawiły, że miniony weekend był dla ratowników Grupy Karkonoskiej GOPR wyjątkowo ciężki. Nie udało się uratować życia dwóch mężczyzn, którzy nie przeżyli nagłego zatrzymania krążenia.

Pierwsza akcja reanimacyjna miała miejsce w sobotę w rejonie Spalonej Strażnicy. Jak opisują świadkowie, mężczyzna nagle upadł na ziemię i nie dawał znaku życia. Na pomoc pospieszyli inni turyści, wśród których była lekarka. Razem ze strażnikami Karkonoskiego Parku Narodowego prowadzili reanimację do czasu przybycia ratowników GOPR.

Na miejsce przyleciał śmigłowiec LPR i przetransportował turystę do szpitala. Wczoraj dotarła do nas infor-

macja, że poszkodowany zmarł w szpitalu...

W drugim przypadku na zielonym szlaku poniżej zamku Chojnik, resuscytację prowadzili ratownicy GOPR oraz zespoły ratownictwa medycznego. Mimo podjętych działań życia również tytego mężczyzny nie udało się uratować.

W sumie, w miniony weekend ratownicy GOPR przeprowadzili 12 działań, udzielając pomocy 14 osobom. Najwięcej zgłoszeń wpłynęło w sobotę, kiedy ratownicy interweniowali 8 razy. W niedzielę ratownicy interweniowali 4 razy. Były to głównie działania związane z upadkami i urazami kończyn. W jednym z poważniejszych zdarzeń poszkodowana doznała obrażeń po upadku na Zbójeckich Skałach, na zboczach Chojnika. Po ewakuacji z miejsca wypadku została przekazana zespołowi ratownictwa medycznego. ©

WROCŁAW

Do Kredki i Ołówka może dołączyć trzeci duży akademik

Aneta Kolesińska

Goły plac z kilkoma drzewami - tyle zostało po jeszcze niedawno zabudowanej działce przy słynnych akademikach. Co właściciel zamierza zrobić z tym terenem?

Stacja paliw BP, restauracja Mc Donald's i sklep rowerowy przy Placu Grunwaldzkim 34/36 to już przeszłość. Budynki stały na tym terenie przez 30 lat, ale według umowy teren wraca do Uniwersytetu Wrocławskiego. Co teraz będzie się z nim działo i jak długo zostanie pusty?

O planach na wyburzenie stojących na działce budynków było wiadomo od sierpnia 2025 roku. Wtedy koncern BP złożył w Urzędzie Miasta Wrocławia wniosek o pozwolenie na likwidację całego kompleksu: stacji



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Słynny Mc Donald's spod Ołówka i Kredki wyburzono w maju. Tak to wyglądało z lotu ptaka.

paliw, restauracji, myjni, budynku handlowo-usługowego, magazynowego, a także czterech pylonów cenowo-reklamowych i trzech wiat śmietnikowych.

Zgodnie z umową, wykonawca miał doprowadzić działkę do stanu sprzed 30. lat.

Rozbiórka rozpoczęła się na początku maja tego roku. Dziś działka jest niemal pustą przestrzenią, na której oprócz wyrównanej koparkami ziemi, pozostało tylko kilka pojedynczych drzew.

Teren podlega opracowywanemu Planowi Ogólnemu,

ewentualna inwestycja jest na etapie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Według niego, mogą tam powstać wysokie bloki.

W dokumencie okolica została oznaczona jako strefa wielofunkcyjna z zabudową mieszkaniową wielorodzinną i możliwością wznoszenia budynków do 100 metrów wysokości. Plan dopuszcza również handel wielkopowierzchniowy, usługi, infrastrukturę techniczną oraz tereny zielone.

Według doniesień, na działce miałyby powstać prywatny dom studencki lub obiekt komercyjny o wysokości około 90-100 metrów. Informacje te nie zostały jednak oficjalnie potwierdzone ani przez domniemanego inwestora, ani przez Uniwersytet Wrocławski. Właściciel działki, nie ustalił jeszcze co powstanie na tym terenie. ©

0011554950

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 12.07.2026 r.

odeszła nasza kochana
Mama, Babcia, Żona, Mentorka

Danuta Rzepa

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
dnia 17.07.2026 r. (piątek) o godzinie 15:20
w kaplicy na cmentarzu Osobowickim.



Pograżona w smutku
Rodzina

AUTOPROMOCJA

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrelogi.net i gazetawroclawska.pl/nekrelogi

REKLAMA

0011486419

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 tranport 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 15 lipca 2026

● **PSIE POLE**
Dorota Kochanowska g. 8
Patrik Jaskólski g. 9
Katarzyna Borkowska g. 10

Anna Bąk g.13

● **OSOBOWICE**
Monika Biel g. 10.40
Janina Lewandowska g. 11.20

Krystyna Zyga g. 12.40

● **GRABISZYN**
Maria Krzemińska g. 10
Katarzyna Matejko g. 11
Edward Grabiszewski g. 12

Paweł Kawalec g. 13
Grzegorz Witek g. 14
Wanda Pietrzkiewicz g. 15

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

WROCŁAW

Ruszył remont ważnej ulicy na wrocławskim Kozanowie. Potrwa trzy miesiące

Robert Migdał

Ruszyła naprawa ulicy Ignuta. Do remontu przewidziano jezdnię na całej długości ulicy pomiędzy Gwarecką a Kozanowską.

Sprzęt budowlany pracuje od poniedziałku aż do końca trwania budowy tylko na połowie jezdni, tak aby drugą stroną mogły przejeżdżać samochody.

Wymiana uszkodzonych warstw drogowych na ulicy Ignuta obejmuje odcinek o długości 850 m. Zakres prac przewiduje również regulację krawężników, ścieków, wpustów deszczowych i studni.

Zasadniczy front robót jest prowadzony przy połówkowym zajęciu jezdni, co pozwala utrzymać ruch jednokierunkowy w relacji od Gwareckiej do Kozanowskiej.

- Prace potrwać w sumie trzy miesiące, około sześć tygodni na każdej połowie jezdni. Szacowany termin przejścia na drugą połowę jezdni to koniec sierpnia br. Koszt inwestycji wyniesie 2,12 mln zł. Generalnym wykonawcą jest firma Pro-Tra Building - informuje Ewa Mazur ze ZDiUM.

Ulica Ignuta będzie kolejną po Pilczyckiej, Kozanowskiej, Dokerskiej i Gwareckiej ulicą remontowaną z programu Wrocław na Dobrej Drodze na osiedlu Kozanów.

W ramach programu WNDD 2026 remonty obejmą między innymi ulice:

- Szybowcową,
- Wiśniową,
- Dembowskiego,
- Gajowicką,
- Redycę,
- Ignutę,
- Żmudzką,
- Karmelkową,
- Klecińską,
- Brucknera,
- Okulickiego,
- Krzywoustego,
- Hallera,
- Piękną
- św. Józefa.

Prace prowadzone będą również na dwóch odcinkach ulicy Rdestowej, po obu stronach al. Brzezińskiego.

Program „Wrocław na Dobrej Drodze” rozpoczął się w 2021 roku od trzech lokalizacji i budżetu 2,3 mln zł. W kolejnych latach jego skala dynamicznie rosła. Tylko w edycji 2024 wyremontowano 31 odcinków ulic o długości 24 kilometrów za ponad 45 mln zł. Z kolei w latach 2025-2026 realizowane są inwestycje warte łącznie blisko 56 mln zł.

Łącznie - wraz z tegoroczną edycją - program obejmie już 82 ulice, około 64 km nowych nawierzchni i blisko 138 mln zł przeznaczonych na poprawę infrastruktury drogowej we Wrocławiu. ©

WROCŁAW

Wyburzyli zabytkową willę z powodu bezdomnych?

Karolina Kwiatek

Zabytkowa willa przy ul. Kasprowicz 23 przetrwała dwie wojny i PRL. Padła wraz z nadjeściem nowego właściciela i jego pełnomocnika - Janusza J. Ten miał powiedzieć prokuratorze, że rozebrano 120-letni dom w trosce o... bezdomnych. Wkrótce rozprawa w sądzie.

Mieszkańcy Karłowic wciąż zastanawiają się, czy można było uratować 120-letnią willę przy ul. Kasprowicz 23. Została rozebrana 2 marca 2024 r. W kilka godzin z architektonicznej perełki została ruina.

Willę widniała w Gminnej Ewidencji Zabytków. Zarówno urzędnicy z biura prasowego Urzędu Miejskiego Wrocławia, jak i Dolnośląski Wojewódzki Konserwator Zabytków zapewniali, że nikt nie wydał zgody na rozbiorę. Straty oszacowano na co najmniej 1 541 958 zł.

- Konserwator nie miał na ten temat żadnej wiedzy i nie opiniował wyburzenia. Budynek ma być rozbierany według zgłoszenia do inspektora budowlanego z uwagi na stan techniczny. Ja tego stanu nie znam. Jakiś czas temu właściciel obiektu wnioskował o możliwość rozbudowy domu, ale spotkał się z negatywną opinią - informował Daniel Gibski, Dolnośląski Wojewódzki Konserwator Zabytków.



Zabytkowa willa została zdemolowana w marcu 2024 r. Tak wygląda obecnie (lipiec 2026 r.).

Mieszkańcy Karłowic zaalarmowali nie tylko media, ale i służby. Niestety, gdy policja oraz konserwator zabytków dojechali na miejsce, było już za późno. Sprawa została zgłoszona prokuratorze. „Gazeta Wrocławska” ustaliła, że śledczy wytypowali podejrzanego: Janusza J., pełnomocnika właściciela.

Z ustaleń prokuratury wynika, że ani obecny właściciel obiektu, ani jego pełnomocnik nie postarali się o wymagane zgody przed rozpoczęciem rozbioru, która miała miejsce w sobotę. Papiery miały zostać złożone do nadzoru budowlanego dopiero po dwóch dniach od tamtych wydarzeń, w poniedziałek, 4 marca. Dlaczego?

Karolina Stocka-Mycek, ówczesna rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu poinformowała nas, że zdaniem Janusza J. rozbiorę trzeba było zacząć natychmiast. Chodziło o opłakany stan techniczny obiektu, który miał stanowić... zagrożenie dla bezdomnych, którzy mieli dewastować zabytkowy budynek.

W styczniu 2026 r. prokuratura skierowała do sądu akt oskarżenia. Pierwsza rozprawa została wyznaczona na początek czerwca 2026 roku, jednak nie został na niej odczytany akt oskarżenia. Kolejna ma odbyć się we wrześniu.

Januszowi J. grozi kara od roku do 10 lat więzienia. ©

DOLNY ŚLĄSK

Ulice zamieniły się w rzeki, zerwane dachy, ewakuowane obozy harcerskie

Aneta Kolesińska

Około południa burzowe chmury dotarły wczoraj nad Dolny Śląsk. Wyjątkowo intensywne nawałnice przeszły nad powiatem karkonoskim.

Najwięcej, aż 190 zgłoszeń, otrzymały służby w powiecie karkonoskim i Jeleniej Górze. Najgroźniejsza sytuacja miała miejsce w jednej



Przez Dolny Śląsk przeszła silna nawałnica, odnotowano 239 zgłoszeń

z fabryk na Zabobrze, gdzie napór wody doprowadził do zawalenia się ścian i uszkodzenia dachu. Ewakuowano 120 osób. Również w Jeleniej Górze woda wdarła się do galerii handlowej oraz na oddział położniczy szpitala. Strażacy informują, że nie ma osób poszkodowanych, ale ratownicy mają pełne ręce roboty.

- W wyniku silnych zjawisk atmosferycznych odnotowano m.in. trzy przypadki zerwania dachów. Na bieżąco prowadzone jest zabezpiecza-

nie uszkodzonych obiektów - informują strażacy z komendy wojewódzkiej. - W związku z sytuacją pogodową ewakuowano pięć obozów harcerskich (na terenach powiatów: wałbrzyskiego, bolesławieckiego, kamiennogórskiego, karkonoskiego i oleśnickiego). Działania odbyły się bez udziału Państwowej Straży Pożarnej. Ze wszystkimi obozami pozostajemy w kontakcie, monitorując bezpieczeństwo uczestników - dodają ratownicy. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011553243



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.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

SPRZĘGŁA-NAPRAWA Szczęki hamulcowe - wymiana okładzin. Świdnica. www.metalowiec.com Tel. 728-493-565.

Praca

ZATRUDNIĘ

SPRZĄTANIE klatek schodowych oraz posesji, Wrocław, tel. 515-144-576.

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.

Turystyka

KRAJ - MORZE

ŁĘBA pokoje z łazienk., 606-687-996.

MORZE Ustronie Morskie, pok. z łaz. VII, VIII promocja! Tel. 503-936-581.

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

Różne

DOBRE wróżby we Wrocławiu - tel. 724-558-986, www.wrozyby.pop.pl

AUTOREKLAMA

Co masz zlecić - zleć to nam

Tutaj zlećisz ogłoszenie! Nie tylko dla Wrocławia ul. św. Antoniego 2/4, 71 374 82 49 reklama.wroclaw@polskapress.pl

BOLESŁAWIEC

Myśliwy, który poderżnął gardło sarnie, uniknie kary

Aneta Kolesińska

Powracamy do sprawy myśliwego, który podciął gardło rannej sarnie. Wszystko działa się w obecności policji, tuż przed przybyciem pomocy z ośrodka dla dzikich zwierząt. Po kilku miesiącach okazuje się, że sprawa może zostać umorzona, a myśliwy pozostanie bezkarny.

Zdarzenie miało miejsce 14 kwietnia 2026 r. w miejscowości Szczytnica (pow. bolesławiecki). Służby otrzymały zgłoszenie, według którego przy jednej z dróg jest ranna sarna, potrącona przez samochód. Na miejsce udał się przedstawiciel ośrodka pomocy dla dzikich zwierząt. Niestety, pracownik Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Zwierząt „Klekusiowo” przyjechał na miejsce chwilę po tym, jak sarnie zostało podcięte gardło. Jak mówi nam Mieczysław Żuraw, spóźnił się maksymalnie o kilkadziesiąt sekund.

Sprawę nagłośnił niezujący poseł Łukasz Litewka, publikując szokujące nagranie.

Komenda Powiatowa Policjanci w Bolesławcu wydała w tej sprawie oświadczenie, według którego policjanci na miejscu wiedzieli, że mężczyzna jest myśliwym, a według art. 33a ustawy o ochronie zwierząt, miał uprawnienia w kwestii podjęcia decyzji o życiu zwierzęcia.

- Wstępne ustalenia wskazują na to, że mężczyzna ocenił



FOT. FB / ŁUKASZ LITEWKA

Podcięcie gardła rannej sarnie wywołało ogromne poruszenie w mediach społecznościowych.

jego stan jako nierokujący na powrót do zdrowia i podjął decyzję, jaką uznał za adekwatną do sytuacji. Kolejne czynności realizowane przez funkcjonariuszy polegały na przewiezieniu zwierzęcia do uprawnionego lekarza weterynarii, który po przeprowadzeniu badania stwierdził, że miało ono liczne obrażenia zewnętrzne oraz złamany kręgosłup. Kwestie prawne tego typu działań regulują przepisy ustawy o ochronie zwierząt. Komendant Powiatowej Policji w Bolesławcu polecił przeprowadzić czynności zmierzające do ustalenia, czy podejmowane decyzje i działania były adekwatne - wyjaśnia mł. asp. Bartłomiej Sobczyszyn z KPP w Bolesławcu.

Prokurator umorzy postępowanie?

Mieczysław Żuraw z Klekusiowa złożył w tej sprawie zawiadomienie do prokuratury

o popełnieniu przestępstwa znęcania się i zabicia zwierzęcia. Jak poinformował portal Bolec.info, prokurator uznał, że stopień winy i społecznej szkodliwości czynu był nieznaczny. Dodatkowo mężczyzna nie był karany, w tych okolicznościach sprawa może zakończyć się umorzeniem.

- Uwzględniając okoliczności materiału dowodowego prokurator uznał, że zasadne jest skierowanie takiego wniosku, zamiast aktu oskarżenia. Z opinii biegłego wynikało, że zwierzę było w stanie agonijnym. Mężczyzna dobrze rozpoznał stan zwierzęcia i skrócił jego cierpienie - mówi dla Bolec.info Sebastian Woźniak, Prokurator Rejonowy w Bolesławcu. - Natomiast zrobił to w sposób niezgodny z przepisami prawa i w związku z tym wyczerpał znamiona tego przestępstwa.

Co policjantami, którzy pozwolili na działanie myśliwego? Bolesławiecka prokuratura

przekazała sprawę do Prokuratury Rejonowej w Lubaniu. Prowadzi ona śledztwo w sprawie przekroczenia uprawnień i niedopełnienia obowiązków przez funkcjonariuszy.

Obroncy zwierząt zapowiadają walkę

Z decyzją nie zgadza się Fundacja Niech Żyją! i zapowiedziała złożenie sprzeciwu.

- Nie możemy na tym etapie odnieść się do informacji z postępowania przygotowawczego ze względu na obowiązującą nas tajemnicę. Ochrona zwierząt przed cierpieniem jest fundamentalną wartością w naszym społeczeństwie. Z takiego powodu przepisy przewidują, że zwierzę można zabić strzałem z broni palnej, aby nie było ryzyka narażenia zwierzęcia na dodatkowy, niepotrzebny ból. W naszej opinii narażenie zwierzęcia na cierpienie nie jest nieszkodliwe społecznie, o czym świadczy reakcja opinii społecznej po upublicznieniu nagrania - czytamy w oświadczeniu fundacji.

Do sprawy odnosił się także Polski Związek Łowiecki.

- Myśliwy po ocenie sytuacji podjął decyzję o skróceniu cierpienia zwierzęcia. Działania podejmowane przez myśliwych w takich sytuacjach powinny być realizowane zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa i zasadami etyki łowieckiej, z nadrzędnym uwzględnieniem humanitarnego traktowania zwierząt. Wyjaśniamy sprawę i pozostajemy w kontakcie ze służbami - przekazuje Wacław Matyszek z PZŁ. ©©

REKLAMA

0011552454

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399 t.j.)

Zarząd Powiatu Lubńskiego

informuje,

że w siedzibie Starostwa Powiatowego w Lubinie przy ul. Jana Kilińskiego 12B, 59-300 Lubin, w terminie od 9.07.2026 r. do 30.07.2026 r. został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, stanowiących własność Powiatu Lubńskiego, oznaczonych jako działki: nr 552/3 o pow. 0,1100 ha wraz z udziałem 1/4 w prawie do działki nr 552/7, nr 552/4 o pow. 0,1100 ha wraz z udziałem 1/4 w prawie do działki nr 552/7, nr 552/5 o pow. 0,1100 ha wraz z udziałem 1/4 w prawie do działki nr 552/7, nr 552/6 o pow. 0,0908 ha, nr 553 o pow. 0,3017 ha, nr 555 o pow. 0,3956 ha i nr 556 o pow. 0,6195 ha, położonych w obrębie Rudna, gmina Rudna, dla których prowadzona jest KW o nr LE1U/00040415/8.

Dodatkowe informacje znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Lubinie (Aktualności i ogłoszenia/Sprzedaż nieruchomości) oraz pod nr tel. 76/746-71-66.

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze komunikaty.pl

REKLAMA



ZAWIADOMIENIE

BURMISTRZ ŚRODY ŚLĄSKIEJ

zawiadamia, że w okresie od 15.07.2026 roku do 5.08.2026 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej, Plac Wolności 5, na tablicy ogłoszeń przy pok. nr A-7 zostanie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz najemcy:

- lokal nr 3 przy ul. Malczyckiej 33 w Środzie Śląskiej wraz z udziałem w częściach wspólnych budynku i działce nr 19/1 AM-25 oraz pomieszczeniem przynależnym.

Wykaz umieszczony jest na stronie internetowej Gminy Środa Śląska pod adresem: www.srodaslaska.pl oraz bip.srodaslaska.pl

REKLAMA

0011554082



BURMISTRZ NOWOGRODŹCA

59-730 Nowogrodziec, ul. Rynek 1
tel. 75 738 06 60 | urzad@nowogrodziec.pl | www.nowogrodziec.pl

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U z 2026 r., poz. 399 ze zm.)

Burmistrz Nowogrodźca
informuje,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego przy ul. Rynek 1 w Nowogrodźcu w dniu 15.07.2026 r. zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, użyczenia i dzierżawy.

REKLAMA

0011554322

Wójt Gminy Lubin

informuje

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Lubinie przy ul. Księcia Ludwika I nr 3 wykazu nieruchomości zabudowanej przepompownią ścieków, oznaczonej numerem ewidencyjnym 112/1, o powierzchni 0,0110 ha, położonej w obrębie Gorzyca, gm. Lubin, przeznaczonej do wniesienia jako wkład niepieniężny do Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej Gminy Lubin Sp. z o.o.

Pełna treść wykazu wywieszona jest na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Lubinie, ponadto opublikowana jest na stronie http://bip.ug-lubin.pl

FOKUS

• „Człowiek na granicy” to hasło 15. edycji Festiwalu Filmowego Hommage a Kieślowski, który odbędzie się w dniach 27-30.08

SEJM

Kandydaci na Rzecznika Praw Obywatelskich przedstawili swoje plany

Wczoraj w Sejmie odbyło się publiczne przesłuchanie kandydatów na stanowisko Rzecznika Praw Obywatelskich. O wybór ubiega się mec. Sylwia Gregorczyk-Abram i Adam Borowski

Anna Nagel

Ta sama osoba nie może być rzecznikiem więcej niż przez dwie kadencje – jedna trwa pięć lat. Kadencja obecnego RPO prof. Marcina Wiącka, który objął urząd w 2021 roku, kończy się 23 lipca. Termin zgłaszania kandydatur na następcę upłynął 23 czerwca. O objęcie stanowiska ubiega się dwoje kandydatów.

Sylwia Gregorczyk-Abram

Grupa posłów z Klubu Parlamentarnego Koalicja Obywatelska i Koalicyjnego Klubu Parlamentarnego Lewicy zgłosiła mec. Sylwię Gregorczyk-Abram.

Urodzona w 1982 r. absolwentka prawa na Uniwersytecie Warszawskim, adwokatka i obrończyni praw człowieka jest współzałożycielką inicjatywy Wolne Sądy, Komitetu Obrony Sprawiedliwości oraz członkinią zarządu Stowarzyszenia im. Prof. Zbigniewa Hołdy. W maju 2025 r. została przewodniczącą komisji do spraw wyjaśnienia mechanizmów represji wobec organizacji społeczeństwa obywatelskiego oraz działaczy społecznych w latach 2015–2023, działającej przy Ministerstwie Sprawiedliwości.

Jak zwrócili uwagę zgłaszający jej kandydaturę, mec. Gregorczyk-Abram ma doświadczenie w prowadzeniu strategicznych postępowań



Sylwia Gregorczyk-Abram z poparciem KO i Lewicy

przed Europejskim Trybunałem Praw Człowieka oraz Trybunałem Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

Adam Borowski

Zgłoszony przez PiS Adam Borowski (ur. w 1955 r.) to działacz opozycji demokratycznej, represjonowany przez aparat bezpieczeństwa PRL. Studiował historię na Uniwersytecie Warszawskim, po wprowadzeniu stanu wojennego 13 grudnia 1981 r. został relegowany.

Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce odznaczony w 2006 roku przez prezy-



Adam Borowski kandydatem Prawa i Sprawiedliwości

denta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W III RP związany ze środowiskiem PiS, szef warszawskiego klubu „Gazety Polskiej”.

Kandydat był w 1995 r. założycielem, a w latach 2000–2006 przewodniczącym Komitetu Polska-Czeczenia. W latach 2008–2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. W 2014 r. zasiadł w Komitecie Honorowym Fundacji „Łączka”, sprawującej opiekę i działalność wobec Kwatery na Łączce – miejsca pochówku ofiar terroru komunistycz-

nego na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

Wnioskodawcy zwrócili uwagę w uzasadnieniu kandydatury również na obecność Borowskiego na protestach po 13 grudnia 2023 r. (data zaprzysiężenia rządu Donalda Tuska przez prezydenta Andrzeja Dudę).

Powołanie rzecznika

Zgodnie z ustawą o RPO rzecznikiem może być obywatel polski wyróżniający się wiedzą prawniczą, doświadczeniem zawodowym oraz wysokim autorytetem ze względu na swe walory moralne i wrażliwość społeczną. RPO powołuje Sejm za zgodą Senatu na wniosek marszałka Sejmu albo grupy 35 posłów. Kandydatura przyjmowana jest bezwzględnie większością głosów przy obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów.

Senat nie dokonuje samodzielnego wyboru Rzecznika Praw Obywatelskich, lecz wyraża zgodę (bądź jej odmawia) na kandydata wybranego wcześniej przez Sejm. Senatorowie głosują nad kandydaturą większością głosów w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby senatorów.

Powołanie RPO znalazło się w porządku obrad obecnego posiedzenia Sejmu – w bloku głosowań przewidzianych na piątek. PAP

KRÓTKO

Sejm

Wsparcie potrzebne, by nie umarło dziedzictwo

We wtorek odbyło się wysłuchanie publiczne dotyczące rządowego projektu ustawy o zabezpieczeniu socjalnym artystów. – Dla nas to bardzo istotna ustawa, ponieważ pomoże przede wszystkim młodym twórcom. To osoby, które dziedziczą twórczą tradycję ludową od pokoleń. Są spadkobiercami naszego dziedzictwa narodowego. Dzięki tej ustawie będą mieli pomoc od państwa, m.in. w postaci dopłat do ZUS-u – powiedział Piotr Mentel, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Twórców Ludowych. PAP

Wyrok

Spowodował wypadek. Zginęły dwie osoby

Sąd Rejonowy w Wejherowie skazał na 5 lat więzienia 18-letniego Michała G., który odpowiadał za spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym niedaleko Kurowa w woj. pomorskim. W wypadku zginęły dwie pasażerki. Nastolatek otrzymał też, jako środek karny, 10-letni zakaz prowadzenia pojazdów. W chwili wypadku nastolatek miał 17 lat i był po użyciu alkoholu. PAP

Projekt

Obowiązkowe apteczki w autach osobowych

Ministerstwo Infrastruktury proponuje wprowadzenie wymogu wyposażenia samochodów osobowych w apteczkę doraźnej pomocy. Przepis ten ma dotyczyć pojazdów zarejestrowanych po raz pierwszy po 31 marca 2027 roku – wynika z projektu nowelizacji rozporządzenia. PAP

OBRONNOŚĆ

Polska weźmie udział w koalicji obrony

Adam Kielar

Premier Donald Tusk ogłosił, że Polska jest gotowa do przystąpienia do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Pierwsze ćwiczenia koalicji obrony antybalistycznej odbędą się w Polsce

jesienią tego roku. Premier Donald Tusk podkreślił, że Polska będzie pełniła rolę gospodarza tych manewrów. Ćwiczenia będą miały charakter wspólny i wielonarodowy, z udziałem wojsk francuskich i brytyjskich.

Tusk zapowiedział, że Polska przystąpi do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Tusk został też zapytany, czy Polska przekaże Ukrainie pociski do systemu Patriot. Szef rządu w odpowiedzi wskazał, że Polska w tej chwili nie przewiduje tego typu donacji. Podkreślił jednak, że on sam „nie akceptuje antyukraińskiej licytacji w Polsce”.

GIS

Dzieci mogą sprzedawać soki, lemoniadę i owoce

Alina Mazurska

Okazjonalna lub jednorazowa sprzedaż lemoniady, soków, owoców i wypieków nie podlega przepisom żywnościowym i kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej – poinformował Główny Inspektorat Sanitarny.

Wskazania opublikowane przez GIS dotyczą dzieci, które pod opieką ro-

dziców przygotowują i sprzedają np. lemoniadę czy owoce.

Instrukcje dotyczą żywności oferowanej przez dzieci podczas pikników czy festynów lub w ramach wakacyjnego zarobku. Inspektorat zaznaczył, że taka okazjonalna działalność nie wymaga rejestracji i zezwoleń, ale powinna się odbywać w określonych warunkach.

Do wymogów bezpieczeństwa zaliczono m.in. dbanie o czystość rąk, odzieży i naczyń, ochronę wyrobów przed kurzem i owadami, korzystanie ze świeżych i czystych produktów, używanie wyłącznie wody pitnej czy unikanie bezpośredniego dotyknięcia żywności dłońmi. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

W tej chwili wydaje się nieprawdopodobne, aby w najbliższym czasie doszło do zawieszenia broni albo zawarcia pokoju ze względu na absolutnie sztywne stanowisko Rosji i Putina

DONALD TUSK
premier

TAJLANDIA

Pożar w barze muzycznym w Bangkoku. 30 osób zginęło. Wiele jest poparzonych

Alina Mazurska

30 osób zginęło w wyniku pożaru w barze muzycznym w stolicy Tajlandii, Bangkoku. Większość ofiar odnaleziono w toaletach bez okien. Wstępne ustalenia wskazują na to, że do tragedii przyczyniły się zablokowane drogi ewakuacyjne i brak materiałów ognioodpornych.

Jak przekazały władze metropolii, rannych zostało łącznie ponad 70 osób, z czego 24 wciąż znajdują się w stanie krytycznym.

Pożar wybuchł w popularnym lokalu Rong Beer Na Ladprao w niedzielę w nocy podczas koncertu na żywo. Na nagraniach publikowanych w mediach widać ogień, intensywnie wydobywający się przez okna i drzwi budynku. Strażacy opanowali sytuację po misji ratunkowej trwającej blisko pół godziny.

Trwa dochodzenie w celu dokładnego wyjaśnienia przyczyn tragedii. Według władz do zaproszenia ognia mogło dojść w wyniku spięcia w klimatyzatorze sufitowym. Śledczy weryfikują też informacje, według których pracownicy lokalu celowo zamknęli wyjścia z baru, aby uniemożliwić gościom jego opuszczenie bez uregulowania rachunku. Jak przekazano, ostatnią kontrolę bezpieczeństwa

w Na Ladprao przeprowadzono w kwietniu.

– Jedno z wyjść było zastawione stoiskiem ze słodyczami, a kolejne nie miało klamki i dodatkowo blokowały je regały. Uciekającym osobom pozostało zaledwie wąskie przejście – przekazał szef miejscowej policji Kittharath Punpetch.

Jak podała AP, lokal mógł pomieścić około 600 osób, jednak nie wiadomo, ilu gości znajdowało się w nim w niedzielę wieczorem.

W ubiegłych latach w Tajlandii wielokrotnie dochodziło do podobnych wypadków. W 2022 r. w pożarze we wschodniej części państwa zginęło 14 osób. W 2009 r. w klubie Santika w Bangkoku śmierć poniosło 66 osób. PAP



W tym miejscu doszło do tragicznego w skutkach pożaru

UNIA EUROPEJSKA

UE otworzyła drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą

Anna Nagel

Unia Europejska otworzyła we wtorek kolejny, drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą; dotyczy on polityki zagranicznej i obronnej UE.

Zaledwie miesiąc wcześniej otwarty został pierwszy, kluczowy klaster w obszarze spraw fundamentalnych.

Kijów liczył na otwarcie w lipcu wszystkich sześciu obszarów negocjacyjnych, zwanych klastrami. Kraje UE zgodziły się jednak na otwarcie tylko klastra szóstego, dotyczącego polityki zagranicznej i obronnej.

Wicepremier ds. integracji Ukrainy z UE i NATO Taras Kaczka powiedział dziennikarzom, że proces akcesji Ukrainy do UE przebiega bez

zakłóceń. – To naprawdę dobra wiadomość. Oczywiście, oczekiwania były duże, co wynikało z ogólnego poczucia pędu – podkreślił. – Cieszymy się jednak, że wszystkie państwa członkowskie są zaangażowane w ten proces i że nie widzimy żadnych poważnych przeszkód – dodał.

Wyraził oczekiwanie, że państwa członkowskie rozpoczną rozmowy o otwarciu pozostałych czterech klastrow jeszcze w tym tygodniu. Dotyczą one: rynku wewnętrznego, konkurencyjności, klimatu i rolnictwa.

Kaczka zapewnił, że zmiany w rządzie w Kijowie nie wpłyną na proces akcesyjny kraju. – (Przystąpienie do UE - PAP) to absolutny priorytet dla ukraińskiego rządu. Negocjacje będą więc przebiegać pomyślnie, podobnie jak proces reform – podkreślił. PAP

FRANCJA

Defilada z okazji narodowego święta. Były polskie akcenty

Anna Nagel

W Paryżu odbyła się wczoraj defilada z okazji święta narodowego Francji 14 lipca z udziałem ok. 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych, w tym Polski. Obserwowali ją szefowie państw i rządów krajów koalicji. W defiladzie uczestniczyło 6,7 tys. żołnierzy, 98 samolotów, 31 śmigłowców i 315 pojazdów.

Pałac Elizejski akcentował, że wydarzenie będzie „symbolem silnej Europy, która zdaje sobie sprawę z zagrożeń na świecie”.

Defilada odbyła się dzień po spotkaniu w Paryżu koalicji chętnych i obecni byli przywódcy państw tego formatu. Polskę reprezentował premier Donald Tusk. Obecni byli też m.in.: premierka Danii Mette Frederiksen, kanclerz Niemiec Friedrich Merz, premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer, szef NATO Mark Rutte i przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. Na Pola Elizejskie przybył też prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski, który został powitany oklaskami z trybuny publiczności.

Około 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych to wojskowi m.in. z Australii, Kanady, Niemiec, Rumunii i Wielkiej Brytanii. Z Polski przybyła reprezentacja Wojska Polskiego wystawiona przez Pułk Reprezentacyjny Dowództwa Garnizonu Warszawa, a w części lotniczej defilady wzięły udział dwa polskie samoloty F-16. W części pieszej w ślad za żołnierzami z koalicji chętnych na Polach Elizejskich pojawiło się 25 żołnierzy z Ukrainy.

Najpierw jednak odbyła się część lotnicza, którą otworzyła grupa



Prezydent Francji Emmanuel Macron był obecny na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni

akrobacyjna francuskiego lotnictwa wojskowego Patrouille de France. Jej dziewięć samolotów Alphajet przeleciało nad Polami Elizejskimi, pozostawiając w niebie kolorowe smugi w barwach francuskiej flagi państwowej: niebieskim, białym i czerwonym. Wcześniej zapowiedziano, że na pokładzie towarzyszących tej grupie dwóch francuskich samolotów Mirage 2000 znajdują się – jako drużdy piloci – ukraińscy piloci szkoleni we Francji.

Następnie rozpoczęła się część piesza. Polami Elizejskimi przemarszerowali żołnierze koalicji chętnych, w tym Polacy. Za 500-osobową grupą koalicji pojawiło się 25 żołnierzy ukraińskich. W trakcie tej najdłuższej części defilady zaprezentowały się rozmaite jednostki sił zbrojnych Francji i inne formacje, jak również szkoły wojskowe i oddziały żandarmerii. Oklaskami przyjęto przemarsz straży pożarnej Paryża.

Przez Pola Elizejskie przejechały następnie konwoje zmotoryzowane, w tym najcięższy sprzęt francuskich sił zbrojnych, jak czołgi Leclerc, a także baterie obrony powietrznej SAMP/T. Defiladę zamknęli kawalerzyści z Gwardii Republikańskiej w kawalkadzie 193 koni. Uroczystość zakończyła się animacją poświęconą francuskiej marynarce wojennej.

Prezydent Francji Emmanuel Macron obecny był na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni. Jego druga kadencja dobiega końca wiosną 2027 roku. Wybory prezydenckie we Francji odbędą się na przełomie kwietnia i maja 2027 roku.

Najważniejsze święto narodowe Francji obchodzone jest 14 lipca w rocznicę zburzenia Bastylii, które zapoczątkowało rewolucję francuską. Dzień ten jest oficjalnym świętem we Francji od 1880 roku. PAP

WENEZUELA

Terrorysta ścigany od 47 lat, odnaleziony pod gruzami

Marcin Koziestański

Wśród osób uratowanych w podwójnym trzęsieniu ziemi, które nawiedziło Wenezuelę 24 czerwca, jest poszukiwany przez hiszpański wymiar sprawiedliwości od 47 lat członek byłej baskijskiej organizacji terrorystycznej ETA, Luis Maria Olalde.

Baskijski separatysta, znany pod pseudonimem „Txistu”, ukrywał się w Ameryce Południowej

po dokonaniu zamachu terrorystycznego w 1979 r. w Kraju Basków, na północy Hiszpanii. Zginęło w nim dwóch hiszpańskich żandarmerów.

Według portalu 24 Noticias na trop Olalde hiszpańska policja natrafiła po wydobyciu go nazajutrz po trzęsieniu ziemi spod jednego ze zniszczonych budynków w Caracas, stolicy Wenezueli. W kataklizmie zginęły jego żona oraz wnuczka.

Hiszpański wymiar sprawiedliwości, jak wynika z poniedziałkowych ustaleń dziennika „El País”, będzie domagał się ekstradycji Olalde.

Terrorystyczna organizacja ETA, walcząca od dekady lat 60. o utworzenie niezależnego od Hiszpanii i Francji państwa Basków, ogłosiła samorozwiązanie w 2018 r. Z szacunków hiszpańskiego MSW wynika, że separatysty z ETA zabili łącznie 853 osoby.

Według opublikowanych w poniedziałek przez władze Wenezueli statystyk w podwójnym trzęsieniu ziemi o magnitudzie 7,2 i 7,5 zginęło 4561 osób. Oznacza to, że liczba ofiar wzrosła o 71 w porównaniu z danymi z niedzieli.



MISTRZOWIE MOTORYZACJI



Volkswagen Passat, 2003, Seweryn Waliczek, Wrocław



Kawasaki EX650, 2017, Wiktoria Szczygieł, Brzeg Dolny



SRT 900 SX, Michał Płusa

PLEBISCYT ZA NAMI GALA OGÓLNOPOLSKA PODCZAS WIELKIEJ IMPREZY - ROTINGER DUB IT FESTIVAL

Nagrodziliśmy Mistrzów Motoryzacji 2026



ZDJĘCIA: MIKOŁAJ OPATOWSKI

11 lipca w Targach Kielce nagrodziliśmy laureatów plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, organizowanego przez Polska Press Grupę.

Ogólnopolska gala finałowa odbyła się podczas wielkiej imprezy w Targach Kielce - Rotinger Dub It Festival, która przyciągnęła tysiące pasjonatów luksusowych, stuningowanych samochodów, klasyków i motocykli.

Wśród nich znaleźli się laureaci plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, którzy odebrali swoje nagrody i tytuły na scenie.

- To pasja, która wymaga dużo pracy i środków finansowych, ale przynosi dużo satysfakcji - mówił podczas wydarzenia Przemysław Milczarek, właściciel Porsche 911 z 1985 roku, które wygrał w kategorii Fura Roku.

Oto laureaci ogólnopolskiej akcji Mistrzowie Motoryzacji 2026

Mistrz Motoryzacji: I miejsce: Kacper Kozicki - Chery G&G Auto, Lublin (woj. lubelskie), II miejsce: Łukasz Szyjka - Nauka Jazdy Moto Szkoła, Oświęcim (woj. małopolskie), III miejsce: Paweł Bondar - Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok (woj. podlaskie), IV miejsce: Bernadeta Ohs - PKM, Gdynia (woj. pomorskie), V miejsce: Mariusz Piechowski - M - AUTO

Service, Opole (woj. opolskie), VI miejsce: Wojciech Jarnot - KIA Patecki, Kraków (woj. małopolskie), VII miejsce: Przemysław Koziorzemski - Auto Mechanik Koziorzemski, Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie), VIII miejsce: Adrian Żemojcin - Volkswagen Chylińscy, Warszawa (woj. mazowieckie), IX miejsce: Albert Tarnawski - OSK Magic Ride, Jarosław (woj. podkarpackie), X miejsce: Robert Koźlakowski - Auto Serwis Bartodzieje, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie).

Mistrz Motoryzacji Roku otrzymał nagrodę finansową w wysokości 40 tysięcy złotych, natomiast laureaci, którzy zajęli miejsca od 10. do 2., oprócz pamiątkowego dyplomu, otrzymali voucher na wakacje o wartości 5 tysięcy złotych do wykorzystania w biurze podróży Itaka.

Warsztat Samochodowy Roku: I miejsce: F.U. Auto-Kolor - Nowy Sącz (woj. małopolskie), II miejsce: T.W Garage Naprawa Aut BMW Tomasz Wypych - Gorzów Wielkopolski (woj. lubuskie), III miejsce: Auto Mechanik Koziorzemski - Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie).

Szkoła Jazdy Roku: I miejsce: Nauka Jazdy Moto Szkoła - Oświęcim (woj. małopolskie), II miejsce: Safe Driving Kowalczyk & Tajsiak - Wro-

claw (woj. dolnośląskie), III miejsce: OSK Artur - Dąbrowa Górnicza (woj. śląskie).

Firma Transportowa Roku: I miejsce: CTaxi - Gdańsk (woj. pomorskie), II miejsce: KOSPI PRZEMYSŁAW KOTLIŃSKI - Tuszyn (woj. łódzkie), III miejsce: InMotion Daria Jabłońska - Mysłowice, ks. kard. (woj. śląskie).

Auto Detailing Roku: I miejsce: AutoZadbanie.pl - Nasiegniewo (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Deja Vu Auto Detailing - Cisek (woj. opolskie), III miejsce: Pinkstar Detailing - Działdowo (woj. warmińsko-mazurskie)

ALE FURA!: I miejsce: Porsche 911, 1985 - Przemysław Milczarek (woj. łódzkie), II

miejsce: Nissan Micra, 2000 - Wojciech Rzeźniczek (woj. opolskie), III miejsce: Ford Ranchero, 1978 - Mariusz Trawiński (woj. podlaskie).

ALE MOTOR!: I miejsce: Yamaha XV1600, 1999 - Jacek Orwat (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Iron horse, 2006 - Stanisław Kolnierowicz (woj. podlaskie), III miejsce:

Triumph Rocket 3GT Storm, 2025 - Agnieszka Pałczyńska, Opole (woj. opolskie).

Na stronie motofakty.pl znajdziesz wykaz zwycięzców plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026 w poszczególnych kategoriach we wszystkich województwach, a także bardzo obszerną fotorelację z tej wielkiej ogólnopolskiej gali.

Rotinger Dub It Festival to wydarzenie, które na stałe wpisało się w kalendarz miłośników motoryzacji. Targi Kielce, gospodarz tego festiwalu, przyciągnęły tłumy pasjonatów, którzy zjechali z różnych zakątków kraju. Można było podziwiać ponad 800 wyjątkowych samochodów, światowe legendy tuningu, drift, tysiące koni mechanicznych i projekty sprowadzone z różnych stron Europy, Stanów Zjednoczonych oraz Japonii.

Podczas festiwalu można było zobaczyć zarówno klasyczne modele samochodów, jak i nowoczesne maszyny, które zachwycaly swoimi unikalnymi modyfikacjami. Wśród ponad 800 prezentowanych aut były spektakularne projekty tuningowe, supersamochody, klasyki, auta wyścigowe, driftowe oraz terenowe. Wiele z nich powstało przez lata i było budowanych od podstaw przez właścicieli, dla których motoryzacja jest sposobem na życie.



GALA OGÓLNOPOLSKA WSZYSTKIE ZDJĘCIA Z WYDARZENIA ZNAJDZIECIE NA STRONIE MOTOFAKTY.PL

Oto najlepsi z najlepszych w Polsce!





To nie jest zwykła transakcja, a duże emocje i piękne przeżycia

Doradcą ds. sprzedaży samochodów Roku została Marta Zagajewska (CarsJaro, Świebodzice).

Z branżą samochodową jest związana od ośmiu lat, natomiast jej mąż działa w niej już od blisko dwóch dekad. To on zaraził ją swoją ogromną pasją i miłością do motoryzacji, która z czasem stała się również jej drogą zawodową. Początkowo wspierała go w działalności,

dziś jest współnikiem i aktywnie uczestniczy w rozwoju ich firmy.

To, co sprawia, że została w tym zawodzie, to przede wszystkim ludzie. Uwielbia kontakt z klientami, poznawanie ich historii i potrzeb. Ogromną satysfakcję daje jej możliwość spełniania ich motoryzacyjnych marzeń. Lubi dzielić się dobrą energią i ma poczucie, że robi coś, co naprawdę ma znaczenie - dlatego wie, że jest we właściwym miejscu.

Praca z klientami nauczyła ją przede wszystkim uważności i prawdziwego słuchania. Za każdą rozmową stoi konkretna historia, potrzeba i często emocje, których nie widać na pierwszy rzut oka. Zrozumiała, że sprzedaż to nie tylko produkt, ale przede wszystkim relacja i zaufanie. Nauczyła się także elastyczności i tego, że nie ma jednego schematu działania - każdy klient jest inny i wymaga indywidualnego podejścia.

Natomiast tego, czego nie da się wyczyć z żadnych podręczników ani nauczyć na szkoleniach, to intuicja w pracy z ludźmi. Tego wycucia, kiedy ktoś potrzebuje więcej czasu, kiedy rozmowy, a kiedy konkretnie. Tego, jak budować autentyczne relacje, które nie kończą się w momencie sprzedaży. To przychodzi tylko z doświadczeniem, z setek rozmów i spotkań - i właśnie to sprawia, że ta praca jest tak wyjątkowa.



- Ja tylko „szlifuję” diamenty - mówi o nauczaniu pan Mirosław

Mirosław Krysa (Szkola Jazdy Kursant, Wrocław) wygrał w kategorii Instruktor Jazdy roku w całym naszym województwie.

Co sprawiło, że został tak doskonałym instruktorem nauki jazdy? Wszystko wskazuje na to, że zamiłowanie do motoryzacji od wczesnych lat dzieciństwa, ale również zawodowe przeznaczenie maczało w tym swoje palce, a najważniejszy

był głos żony! - Od dziesiątego roku życia jeździłem traktorem. Przejechałem 3 000 000 kilometrów, bo przez 30 lat pracowałem w sprzedaży, teren od morza do gór. Kredyt wzrósł o 80 procent i żona pchnęła mnie do szukania alternatywnego zarobku. Nie wiedziałem, że zdanie przez kogoś egzaminu państwowego sprawi mi tak dużą radość... Aż do łez - wspomina Mirosław Krysa.

Co daje mu największą satysfakcję w tej pracy? Zartobliwie odpowiada, że na ten temat to krasnoludki opowiadają legendy... Że uczy nie tylko z dużym zaangażowaniem, ale ponoć wkłada w naukę swoich kursantów całe serducho. Niektórzy z nich widzą, jak cieszy się z ich egzaminów państwowych. Też się wzrusza.

- Uczę jazd z tak zwanymi obserwacjami. Nauka przez patrzenie

na inną kursantkę i wyciąganie wniosków. Obserwację przed pierwszą lekcją i w trakcie jazdy, za darmo, plus plac manewrowy - wyjawia kulisy swojej pracy, która finalnie dała mu zwycięstwo w naszym plebiscycie. - Ja tylko „szlifuję” diamenty - mówi o swojej pracy instruktor, który jest cierpliwy, wymagający, ale również zaangażowany w naukę nie tylko głową, ale i serduszkiem.



Wiele ciekawych, czasem emocjonalnych rozmów w Jej aucie

Teraz czas na przedstawienie Kierowcy Roku! A została nim Izabela Rotsztejn (Nova-Partner, Wrocław).

„Cześć! Mam na imię Iza i biorę udział w plebiscycie na najlepszego kierowcę w województwie dolnośląskim. Jestem Wrocławianką, choć przez ostatnie 17 lat mieszkalam za granicą. Rok temu wróciłam do Wrocławia i zaczę-

łam robić to, co naprawdę lubię - jeździć i spotykać ludzi. Za kierownicą spędziłam już blisko milion kilometrów, przemierzając wiele zakątków Europy. Dla mnie jazda to nie tylko praca - to forma relaksu (no dobrze..., poza korkami). Każdego dnia staram się, żeby moje przejazdy były dokładnie takie, jakich sama oczekuję jako pasażerka - komfortowe, bezpieczne i w miłej atmosferze. Najbardziej

cenię sobie ludzi. W moim aucie odbyło się już wiele ciekawych, a czasem bardzo emocjonalnych rozmów. To właśnie one sprawiają, że ta praca ma dla mnie prawdziwą wartość. Jeśli miałeś/miałaś okazję jechać ze mną - będzie mi ogromnie miło, jeśli odasz na mnie głos. Dziękuję za każde wsparcie!” - właśnie tak ciepło i zabawnie nam się przedstawiała podczas trwania Mi-

strzów Motoryzacji 2026 Izabela Rotsztejn, która finalnie w pięknym stylu wygrała w swojej kategorii. Głosujący docenili nie tylko jej zawodowe umiejętności, ale również ujmujący styl bycia, zaangażowanie w pracę i traktowanie jej jako coś zdecydowanie więcej niż tylko komfortowe i bezpieczne przemierzenie kolejnych kilometrów z pasażerami na pokładzie.



Od taty dostał własny motorek i z miejsca zaczął go... rozbierać

Piotr Bujak (Automechanika Bujak, Lwówek Śląski), nasz Mechanik Roku całego województwa, zaczął przygodę z zawodem nietypowo.

- Moja przygoda zaczęła się od tego, że kiedy to miałem lat 15, mój kochany tatuś kupił mi motorek. Taki w pełni sprawny, gotowy do jazdy. A ja zamiast na nim jeździć, byłem zainteresowany tym, jak to jest zbu-

dowane w środku. I rozebrałem silnik na części pierwsze, a później to już poszło. Poszedłem do szkoły, potem pracowałem w zawodzie, teraz prowadzę swój warsztat - wspomina pan Piotr.

W pracy ceni sobie dokładność, estetykę i miłe relacje z klientami.

Okazuje się, że nie zawsze pracował jako mechanik. Można powiedzieć, że zmusiła go do tego niejako życiowa sytuacja, a potem sprawy

potoczyły się już swoim biegiem. - Prowadząc firmę kurierską, posiadałem sześć aut i nikt nie chciał mi ich naprawiać z dnia na dzień, więc musiałem wrócić do wyuczonego zawodu - wyjaśnia.

Mówi, że mechanika jest jego pasją - i w sumie nic dziwnego, pamiętając o początkach. O tym, że wszystko zaczęło się od nietypowego, dziwnego podejścia. - Bo kiedy ktoś dostałby od swojego ro-

dzica motorek, jako 15-letni chłopak z pewnością zacząłby na nim jeździć, a u mnie było inaczej: ja go najpierw rozebrałem, żeby zobaczyć, jak to jest zbudowane od środka - przypomina.

To samo zawzięcie i zaangażowanie w to, co robi, towarzyszy mu do dziś. - Są takie naprawy, z którymi przyjeżdżają do mnie klienci, a których nie ogarnęły inne warsztaty - mówi nasz Mechanik Roku.



Kompleksowe czyszczenie pojazdów to jest Ich specjalność

W ramach plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026 wybraliśmy również Auto Detailing Roku. Wygrała firma Viwaldi Car Detailing (Dębina, Zielona 8A).

„Studio detailingowe Viwaldi w dolnośląskim to miejsce, gdzie pasja do motoryzacji spotyka się z najwyższą jakością usług. Waldemar Regiec, właściciel i ekspert w dziedzinie car detailingu, z pre-

cyzją i zaangażowaniem dba o każdy detal pojazdu. Dzięki jego doświadczeniu i wiedzy, każdy samochód opuszczający nasz warsztat wygląda jak nowy. Zespół Viwaldi Car Detailing to grupa specjalistów, którzy z pasją podchodzą do każdego zadania. Każdy członek zespołu posiada szeroką wiedzę i umiejętności, które pozwalają na realizację nawet najbardziej wymagających projektów.

Wspólnie tworzymy miejsce, gdzie każdy klient może liczyć na indywidualne podejście i profesjonalną obsługę. Kompleksowe czyszczenie pojazdów to nasza specjalność, która obejmuje zarówno wnętrze, jak i zewnętrzne elementy samochodu. Stosujemy zaawansowane techniki oraz nowoczesne środki czyszczące, aby zapewnić najwyższy standard usług. Naszym celem jest przy-

wrócenie pojazdom ich pierwotnego blasku i świeżości” - czytamy na stronie internetowej naszej zwycięskiej firmy, która triumfowała w całym województwie. Zarówno sposób pracy załogi, jak i nowoczesne kosmetyki oraz profesjonalne produkty do aut detailingu mają sprawić, że powierzony im samochód będzie wyglądał jak nowy i pozostanie w doskonałej kondycji przez długi czas.



Od jednego pojazdu aż po profesjonalnie działającą firmę

Droga do stworzenia firmy Maj-sautolaweta zaczęła się od pasji do motoryzacji i chęci pomagania kierowcom w trudnych sytuacjach na drodze.

- Na początku działaliśmy na mniejszą skalę, zdobywając doświadczenie i budując zaufanie klientów poprzez rzetelność, dostępność i szybki czas reakcji. Z biegiem czasu firma rozwijała się, dzięki polece-

niom zadowolonych klientów oraz konsekwentnemu inwestowaniu w sprzęt i jakość usług. Każde zlecenie traktowaliśmy jako okazję do budowania marki, która dziś kojarzy się z profesjonalną pomocą drogową i transportem pojazdów - przekazuje Adrian Jaworski (Transport Maj-s, Siechnice, Opolska 1B).

Obecnie Maj-sautolaweta to efekt wielu lat pracy, zaangażowania i zdobywanego doświadczenia. Na-

dal stawiają na rozwój, nowoczesne rozwiązania oraz indywidualne podejście do każdego klienta, bo wiedza, jak ważne jest poczucie bezpieczeństwa i wsparcia na drodze. Najważniejsze są dla nich przede wszystkim rzetelność, odpowiedzialność i zaufanie klientów. - Wiemy, że pomoc drogowa bardzo często potrzebna jest w stresujących i niespodziewanych sytuacjach, dlatego stawiamy na szyb-

kie działanie, uczciwe podejście i pełen profesjonalizm. Dużą wagę przykładamy również do bezpieczeństwa - zarówno podczas transportu pojazdów, jak i kontaktu z klientami na drodze. Zależy nam, aby każda osoba korzystająca z naszych usług miała pewność, że może na nas liczyć o każdej porze. O-mówi pan Adrian, dodając: - Ważna jest dla nas także dobra komunikacja i indywidualne podejście.



Ponad 25 lat tradycji współcześnie, w nowoczesnej odsłonie

Szkoła Jazdy Roku całego województwa została placówką Safe Driving Kowalczyk & Tajsia (Wrocław, al. Piastów 2A/2).

„W naszej szkole jazdy jednym z podstawowych filarów jest empatia, wzajemne zrozumienie i szacunek. W proces szkolenia wkładamy całe serce i jest nam niezmiernie miło, gdy nasi Absolwenci wspominają nas z uśmiechem na twarzy,

a jeszcze milej jak nominują nas w plebiscycie takim, jak ten. To dla nas duży zaszczyt i motywacja do dalszego działania. Dziękujemy za każdy oddany głos!” - przedstawiali się podczas trwania plebiscytu, który znów finalnie wygrali w swojej kategorii. Wiadomość o zwycięstwie można znaleźć na ich firmowej stronie internetowej, z której dowiadujemy się również, że szkoła podtrzymuje ponad 25 lat

tradycji firmy w nowoczesnej odsłonie. Doświadczenie w połączeniu z pasją, młodością i energią wprowadza unikatowość, jaką charakteryzuje się Szkoła Jazdy Safe Driving we Wrocławiu. Ta rodzinna firma, która działa od 2017 roku, prowadzi szkolenia z zakresu prawa jazdy kat. B, C, C/E i okresowe na przewóz osób i rzeczy, a także kwalifikacje wstępne na przewóz osób i rzeczy dla kierowców zawo-

dowych. Nad całym procesem czuwa zespół profesjonalistów z zakresu ruchu drogowego i jego bezpieczeństwa, a prowadzony jest z zastosowaniem najnowocześniejszych rozwiązań. Wszystkie formalności związane z zapisem można załatwić on-line. Oprócz tradycyjnych wykładów oferują również transmisje live, testy on-line, podręczniki w formie e-booku i mają grafik internetowy do planowania jazd.



Naprawiają to, co czasami inni mogą uznać za nienaprawialne

W kategorii Warsztat Roku w Miastach Motoryzacji 2026 w całym naszym województwie wygrała firma DanSus Auto Serwis Damian Guzowski (Brzeg Dolny, Polna 2).

Nasz mistrzowski zwycięzca oferuje profesjonalną naprawę samochodów oraz diagnostykę pojazdów. Specjalizuje się w naprawie zawieszania, układów kierowniczych

i hamulcowych, a także w montażu i diagnostyce zawieszania pneumatycznego. Oferuje również serwis klimatyzacji (napełnianie, odgrzybianie, diagnostyka), regenerację amortyzatorów oraz wymianę oleju i filtrów. Zajmuje się także naprawą i serwisem motocykli (zawieszenie, hamulce, diagnostyka oraz bieżąca obsługa techniczna).

Klienci chwalą sobie usługi naszego zwycięskiego warsztatu, oce-

niając je jako rzetelne w wykonaniu, w rozsądnej cenie oraz terminach.

Aby zapoznać się z kulisami pracy warsztatu, warto zajrzeć na jego firmowego Facebooka, gdzie można znaleźć zdjęcia dotyczące wykonywanych prac oraz ich ciekawe opisy. No, trzeba przyznać, że potrafią wciągnąć tak, jak ciekawy serial! Na przykład czytamy: „Kolejny dzień i kolejne sprzęgło wymienione”; „Na warsz-

tacie kolejny VAG z popularnym 2.0TDI. Tym razem wymiana chłodniczki Egr, która nie miała przepływu i objawiała się błędem p2002 oraz kontrolką check engine. Chłodniczka wymieniona, wykonane adaptacje i pacjent wrócił na drogę!”, „Takim klasyczkom nie odmawia się pomocy. Szybka wymiana rozrządu oraz zatartej pompy wody i autko znowu wraca na drogę”.

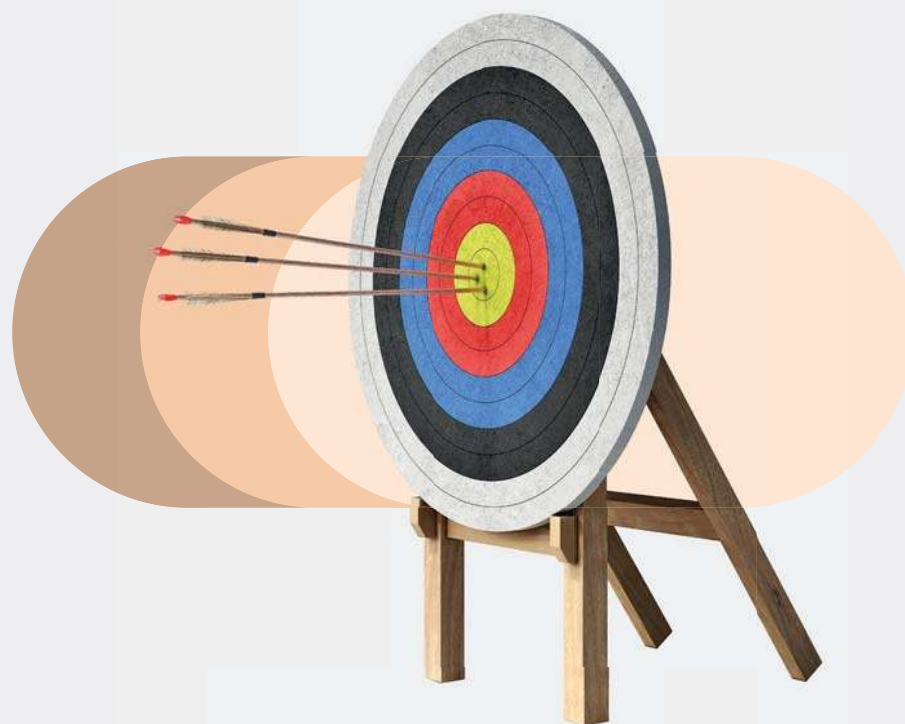
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Daj się wkręcić w motoryzację!



- Czym będą jeździć Polacy za kilka, kilkanaście lat?
- Do kogo należą marki samochodowe?
- Ferrari. Emocje, styl, dźwięk i szybkość
- Porsche 911. Samochód ma zachwycać tym jak jedzie, a nie jak jest skonstruowany

A także testy, wrażenia z jazdy, porównania, porady, fascynacje i historia motoryzacji.

Zapraszamy do lektury!

MOTO

SALON

Magazyn do nabycia w salonach prasowych

LAUREACI AKCJI ALE FURA I ALE MOTOR

MIEJSCE I



Volkswagen Passat, 2003. Seweryn Waliczek, Wrocław



Kawasaki EX650, 2017. Wiktoria Szczygieł, Brzeg Dolny

MIEJSCE II



Ford Mustang Shelby GT350, 2019. Marta Franczak, Syców

MIEJSCE I



SRT 900 SX. Michał Plusa

MIEJSCE III



Fiat 126p 1992. Joanna Krupa - Czechowska



Kawasaki vn 800 classic, 2002. Sebastian Machnacz, Wrocław

LAUREACI PLEBISCYTU

MECHANIK ROKU	
Jelenia Góra	Krzysztof Recki , Auto Serwis Mechanika Samochodowa Krzysztof Recki, Jelenia Góra
Legnica	Piotr Pająk , PHU u Pająka, Legnica
Wałbrzych	Rafał Michalak , Auto Serwis Rafał Michalak, Wałbrzych
Wrocław	Marek Morawski , Aircar, Wrocław
powiat dzierżoniowski	Adam Chmielnicki , Auto Naprawa Chmielnicki Adam, Bartoszków
powiat górowski	Dominik Dzikowski , AUTO-TECH, Wąsosz
powiat kamiennogórski	Daniel Oleksy , Obsługa i Naprawa Pojazdów Mechanicznych Daniel Oleksy, Kamienna Góra
powiat kłodzki	Grzegorz Michalak , Mechanika Pojazdowa Grzegorz Michalak, Jaskkowa Dolna
powiat lwówecki	Piotr Bujak , Automechanika Bujak, Lwówek Śląski
powiat milicki	Łukasz Biesiadecki , WJ Auto Serwis, Milicz
powiat oleśnicki	Paweł Grab , Auto Centrum, Oleśnica
powiat oławski	Patryk Raduch , Auto-Nawrot, Stanowice
powiat polkowicki	Łukasz Łabiak , VAG-SYSTEMS, Chocianów
powiat strzeliński	Marcin Strzelecki , Auto Serwis Marcin Strzelecki, Romanów
powiat średzki	Patryk Tylutki , ProfiAuto Serwis Tylutki, Środa Śląska
powiat świdnicki	Witold Falat , Vito Auto Serwis, Świdnica
powiat trzebnicki	Hubert Król , Mechanika Samochodowa Hubert Król King Garage, Szewce
powiat wołowski	Damian Guzowski , DanSus Auto Serwis Damian Guzowski, Brzeg Dolny
powiat wrocławski	Michał Przekłasa , DMG Auto Serwis, Domasław
powiat ząbkowicki	Wojciech Kowalski , Arendarski Transport Warsztat, Kamieniec Ząbkowicki
powiat zgorzelecki	Mariusz Bartkowiak , AUTO Mechanika Mariusz Bartkowiak, Nowoszyce
powiat złotoryjski	Artur Gostkowski , Argo Serwis Artur Gostkowski, Rzęśnik

INSTRUKTOR JAZDY ROKU	
Wałbrzych	Daniel Gmachowski , Szkoła Jazdy Torus, Wałbrzych
Wrocław	Mirosław Krysa , Szkoła Jazdy Kursant, Wrocław
Region bolesławiecko-zgorzelecki	Konrad Ratajczyk , OSK Centrum, Bogatynia
Region jeleniogórski	Piotr Bosak , Szkoła Nauki Jazdy Stanisław Sandeck, Lubari
Region kłodzki	Konrad Guzik , Motoszkoła Guzik, Kłodzko
Region legnicki	Norbert Juzak , Szkoła Nauki Jazdy Quattro, Legnica
Region wałbrzyski	Bogusław Tusiński , OSK Bogusław Tusiński, Bielawa
Region wrocławski	Natalia Kowalczyk , OSK Karluk, Syców

KIEROWCA ZAWODOWY ROKU	
Wałbrzych	Jakub Kaczmarek , LSP Group Sp. z o.o., Wałbrzych
Wrocław	Izabela Rotsztein , Nova-Partner, Wrocław
Region bolesławiecko-zgorzelecki	Krzysztof Kowalski , Glinka Logistic, Zgorzelec
Region jeleniogórski	Radosław Werymkowicz , MZK, Jelenia Góra
Region kłodzki	Marcin Bojko , Taxi, Kłodzko
Region legnicki	Maria Boczuła , PKS, Jelenia Góra
Region wałbrzyski	Andrzej Kulas , PLUS Taxi, Dzierżoniów
Region wrocławski	Sławomir Jedziniak , Mar-Par, Miękinia

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU	
Jelenia Góra	Auto Serwis Mechanika Samochodowa Krzysztof Recki , Jelenia Góra, Krośnieńska 2B
Legnica	P&P Auto Serwis , Legnica, Poznańska 29H
Wałbrzych	Auto Serwis Chocian , Wałbrzych, Orkana 87
Wrocław	Aircar , Wrocław, Korfantego 32A
powiat dzierżoniowski	Auto Naprawa Chmielnicki Adam , Bratoszów 37
powiat głogowski	AutoMechanika Czester-Garage , Jerzmanowa, Głogowska 44
powiat kłodzki	Mechanika Pojazdowa Grzegorz Michalak , Jaskkowa Dolna, Jaskkowa Dolna 10B
powiat milicki	Autoluka , Pierstnica, Pierstnica 59A
powiat oleśnicki	Auto Centrum , Oleśnica, Dobroszycka 33
powiat oławski	Eurowarsztat Moto-Head , Godzikowice, Godzikowice 53
powiat polkowicki	A.P Nowaccy Serwis , Kaźmierzów, Kaźmierzów 34A
powiat strzeliński	AutoMania Kacper Pieczak , Pławna, Kwiatowa 6
powiat średzki	ProfiAuto Serwis Tylutki , Środa Śląska, Targowa 1B
powiat świdnicki	Auto Serwis Zalewski , Strzegom, Jeleniogórska 1
powiat trzebnicki	Car-serwis , Trzebnica
powiat wołowski	DanSus Auto Serwis Damian Guzowski , Brzeg Dolny, Polna 2
powiat wrocławski	DMG Auto Serwis , Domasław, Tyniecka 2
powiat zgorzelecki	Auto Klinika , Kozmin, Kozmin 2B
powiat złotoryjski	Argo Serwis Artur Gostkowski , Rzęśnik, Rzęśnik 96

SZKOŁA JAZDY ROKU	
Wrocław	Safe Driving Kowalczyk & Tajsia , Wrocław, al. Piastów 2A/2
Region jeleniogórski	Nauka Jazdy SPEED Paweł Purzycki , Gryfów Śląski, Jeleniogórska 7C
Region legnicki	OSK 21 , Legnica, Wrocławska 27
Region wałbrzyski	Nauka Jazdy Plus , Świdnica, Zamenhofa 24/10
Region wałbrzyski	OSK Bogusław Tusiński , Bielawa, Andersa 3
Region wrocławski	Auto Szkoła Tomasz Dawidowicz , Wołów, Wojska Polskiego 31

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU	
1. miejsce	Marta Zagajewska , CarsJaro, Świebodzice
2. miejsce	Arkadiusz Rutkowski , Ultima Auto, Zgorzelec
3. miejsce	Tomasz Wacławik , BYD Cichy-Zasada, Wrocław

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU	
1. miejsce	Transport Majs , Siechnice, Opolska 1B
2. miejsce	Ems Trans Mateusz Szewczyk , Lubawka, Gazowa 6
3. miejsce	Czas-start przeprowadzki , Wrocław, Oliwkowa 9

AUTO DETAILING ROKU	
1. miejsce	Viwaldi Car Detailing , Dębina, Zielona 8A
2. miejsce	MK Garage , Głogów, Osadników 2D
3. miejsce	GregorDetailing , Jelenia Góra, Moniuszki 1A

AUTOREKLAMA

Polecamy →



Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl



STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Domowy sposób na pozbycie się pestycydów • Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt

UWAGA NA OBRZĘKI

Masz opuchnięte nogi i dłonie? To nie zawsze wynik upałów. Przyczyną mogą być te choroby

Obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału. Czasem to sygnał, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego. Puchnięcie nóg i dłoni może wskazywać na obecność poważniejszych problemów zdrowotnych.

Redakcja Strony Zdrowia

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Duży wpływ na ten proces ma nie tylko pogoda, ale także to, co jemy. Produkty bogate w cukry proste, takie jak ciasta z kremem, gofry z bitą śmietaną i posypkami, słodzone napoje czy lody, mogą sprzyjać gromadzeniu się płynów w organizmie.

Zatrzymywanie wody w organizmie

Latem, kiedy chętniej sięgamy po takie przekąski, ryzyko opuchlizny może wzrosnąć, zwłaszcza u osób z zaburzeniami hormonalnymi. W efekcie organizm może potrzebować więcej wody, aby zachować równowagę. W cieplejszych miesiącach warto kontrolować także spożycie słonych produktów. One również sprzyjają zatrzymywaniu się wody w organizmie. Chipsy, paluszki, słone frytki czy hamburgery z barów szybkiej obsługi to tylko niektóre przykłady żywności, która zawiera dużo soli i może nasilać obrzęki.

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczynę problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia. Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pofałdowanie skóry jak po kąpieli, zesztywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka.

W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.



Twoje nogi i dłonie puchną latem? Uważaj! Choć winą często obarczamy wysokie temperatury, obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału

Zatrzymywanie wody w organizmie to sytuacja, w której w ustroju gromadzi się nadmiar płynów. Dotyczy to zwłaszcza układu krążenia oraz jam i tkanek ciała.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów.

Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia,

masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Czy przy zakrzepicy się puchnie?

Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy tylko jednej kończyny i pojawia się latem, powinien wzbudzić naszą czujność. Objaw ten może być powiązany z zakrze-

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy jednej kończyny, powinien wzbudzić naszą czujność

picą żył głębokich. Jest to stan, w którym w żyłach głębokich nóg lub innych kończyn tworzy się skrzepina — czyli skrzep krwi, który blokuje prawidłowy przepływ krwi. To powoduje zaleganie krwi w naczyniach, prowadząc do obrzęku, bólu, zaczerwienienia i uczucia ciężkości w zajętej kończynie. Często skóra nad obrzękiem może być cieplejsza.

Stan ten jest poważny, ponieważ istnieje ryzyko, że skrzepina oderwie się od ściany naczynia i przedostanie się do płuc, wywołując zator płucny, nagle i zagrażające życiu powikłanie. Dlatego rozpoznanie i leczenie zakrzepicy musi być szybkie i odpowiednio przeprowadzone.

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowatoremową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków

rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją — zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to: tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się, obrzęk, którego lokalizacja wskazuje na umiejscowienie zmiany chorobowej, podwyższony poziom ocieplenia skóry, który stanowi konsekwencję stanu zapalnego, zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych, które następuje na skutek zastój krwi żyłnej i niedotlenienia tkanek.

Objaw ten ustępuje po uniesieniu nóg, zwiększony stopień napięcia skóry, ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi, powiększenie żył powierzchownych, które stanowi konsekwencję zablokowania odpływu krwi przez żyły głębokie. Objaw ten najłatwiej można zaobserwować w pozycji pionowej, zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

Hipoglobulinemia a obrzęki. Co łączy niski poziom białek z opuchlizną kończyn?

W kontekście zatrzymywania wody i powstawania obrzęków często mówi się o czynnikach takich jak upały, dieta czy problemy z krążeniem, jednak ważnym aspektem, który może powodować opuchliznę, jest również hipoglobulinemia, czyli zbyt niskie stężenie białek w surowicy krwi, przede wszystkim albumin.

Albuminy pełnią kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia onkotycznego — siły, która zatrzymuje wodę wewnątrz naczyń krwionośnych. Kiedy ich poziom jest obniżony, np. w wyniku niedożywienia, zespołu nerczycowego, niewydolności wątroby czy przewlekłych chorób jelit prowadzących do utraty białka, dochodzi do zaburzenia równowagi płynów między naczyniami a tkankami.

W efekcie woda zaczyna gromadzić się w przestrzeni międzykomórkowej, co objawia się jako obrzęki, często widoczne na nogach, stopach czy rękach.

ZDROWA ŻYWNOSĆ

Czy dobrze myjesz owoce i warzywa? Jak skutecznie pozbyć się pestycydów?

Zanim sięgniesz po truskawki, zastanów się, czy samo płukanie pod bieżącą wodą wystarczy, by pozbyć się niewidzialnego zagrożenia

Redakcja Strony Zdrowia

Pestycydy to substancje chemiczne stosowane w rolnictwie w celu ochrony roślin przed szkodnikami i drobnoustrojami. Występują w praktycznie wszystkich produktach spożywczych. Przeciętne warzywo lub owoc w handlu zawiera pozostałości kilkunastu do dwudziestu kilku różnych pestycydów. Ich obecność stwierdza się również w żywności ekologicznej m.in. jako pozostałość z glebi i wód gruntowych. Choć organiczne jedzenie to ustawowo „czysta” produkcja, tu również stosuje się pewne rodzaje dopuszczonych pestycydów, choć nie tak groźnych jak niektóre z tych klasycznych. Spożywanie produktów zanieczyszczonych pozostałościami pestycydów to poważne ryzyko dla zdrowia. Nawet ich bezpieczny poziom w poszczególnych produktach sprawia, że gromadzą się w organizmie, szkodząc zdrowiu. Niektóre mogą nawet powodować raka.

Dlaczego pestycydy są szkodliwe i jak działają na organizm?

Liczne badania wskazują, że ich obecność może prowadzić do sze-

regu negatywnych konsekwencji, takich jak:

- zaburzenia hormonalne – niektóre pestycydy zaburzają gospodarkę hormonalną, imitując lub blokując naturalne hormony, co może wpływać na płodność, rozwój płodu w czasie ciąży i funkcjonowanie tarczycy,
- uszkodzenia neurologiczne – narażenie na pestycydy wiąże się z problemami z uczeniem się, pamięcią i koncentracją, szczególnie u dzieci,
- nowotwory – Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała niektóre pestycydy jako substancje rakotwórcze,
- problemy z oddychaniem – wdychanie pestycydów może powodować podrażnienia płuc, astmę i inne dolegliwości układu oddechowego.

Choć całkowite wyeliminowanie narażenia na działanie pestycydów jest trudne, możemy znacząco zmniejszyć ryzyko, dbając o dokładne mycie spożywanych produktów i nie chodząc tu o płukanie pod bieżącą wodą czy moczenie w sodzie oczyszczonej. I tu pojawia się nasz niezawodny, domowy sposób!

Pozbędziesz się pestycydów z owoców i warzyw – bez chemii i sody oczyszczonej

Na rynku znajdziesz wiele specjalistycznych środków do mycia warzyw, ale istnieje naturalny, powszechnie dostępny produkt, który działa równie skutecznie, a jest bezpieczny i jadalny, a jest nim ocet jabłkowy.

Ocet jabłkowy powstaje w wyniku fermentacji jabłek. Najpierw do rozgniecionych jabłek dodaje się drożdże, które zmieniają zawarty w owocach cukier w alkohol (powstaje tzw. cydr). Następnie dodawane są bakterie, które alkohol przekształcają w kwas octowy, a także kwas cytrynowy i mlekowy.

Oprócz głównego aktywnego składnika, jakim jest kwas octowy, ocet jabłkowy zawiera także niewielkie ilości witaminy C i z grupy B oraz: potas, żelazo, magnez, fosfor, sód i wapń. Bogaty jest w: pektyny, aminokwasy, enzymy, polifenole (kwas galusowy, katechiny i epikatechiny), a także inne antyoksydanty, m.in. kwas chlorogenowy, taninę, kwas propionowy, beta-karoten. To właśnie tym składnikom ocet jabłkowy zawdzięcza swoje cenne dla zdrowia właściwości.

Ocet jabłkowy ma silne właściwości antybakteryjne i przeciwdrobnoustrojowe, więc idealnie usunie zanieczyszczenia z warzyw i owoców.

Oto, jak go użyć:

1. Napełnij czysty zlew świeżą wodą i dodaj ocet jabłkowy w proporcji jedna część octu na trzy części wody.
2. Włóż wszystkie warzywa do roztworu. Za pomocą szczoteczki do warzyw delikatnie wyszoruj każdy z nich, a następnie pozostaw do namoczenia na 15 minut.
- Uwaga na delikatne owoce! W przypadku owoców jagodowych (np. borówek, jeżyn, truskawek) skróć czas namaczania do 5 minut, aby nie stały się papkowate.
3. Po namoczeniu dokładnie opłucz warzywa i owoce pod bieżącą wodą. Przełóż świeżo umyte produkty do szklanych pojemników (unikaj plastiku!) i przechowuj w lodówce.

Dzięki tej prostej metodzie możesz cieszyć się smakiem i dobroczynnymi właściwościami owoców i warzyw, minimalizując ryzyko związane z pestycydami.



Mycie owoców i warzyw pod bieżącą wodą nie wystarczy. Zastosuj naturalny produkt, który masz w swojej szafce kuchennej



Dom Pomocy Społecznej ma stać się ostatecznością, a nie pierwszym wyborem

SENIORZY

Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt. Wiele rodzin się zdziwi

Ola Głowacka

Rząd przygotowuje jedną z największych od ponad dwóch dekad reform systemu pomocy społecznej. Zmiany mają objąć m.in. zasady kierowania do domów pomocy społecznej (DPS), odpłatność za pobyt, rozwój nowych form wsparcia oraz organizację opieki nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wskazuje, że obecne przepisy w wielu obszarach nie odpowiadają już współczesnym wyzwaniom związanym ze starzeniem się społeczeństwa, rosnącą liczbą osób wymagających długoterminowej opieki oraz niedoborami kadrowymi w systemie pomocy społecznej. Nowelizacja ma zwiększyć bezpieczeństwo osób korzystających ze wsparcia, poprawić dostępność usług społecznych oraz rozwinąć opiekę środowiskową.

Jedną z najważniejszych zmian dotyczy zasad kierowania do domów pomocy społecznej. Rząd chce, aby pobyt w DPS był stosowany dopiero wtedy, gdy wyczerpane zostaną inne dostępne formy wsparcia. Oznacza to odejście od modelu, w którym całodobowa opieka instytucjonalna jest podstawowym rozwiązaniem dla osoby niesamodzielnej. W praktyce przed skierowaniem do DPS oceniane mają być możliwości skorzystania z usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych, mieszkań wspomaganych czy mieszkań treningowych. Dopiero gdy takie wsparcie okaże się niewystarczające lub niemożliwe do zapewnienia, możliwe będzie skierowanie do domu pomocy społecznej. Resort zaznacza jednocześnie, że wyjątek mają stanowić sytu-

acje nagłe, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby wymagającej opieki. W takich przypadkach skierowanie do DPS będzie mogło nastąpić szybko.

Projekt reformy zakłada znaczące wzmocnienie usług środowiskowych. Chodzi o takie rozwiązania, które umożliwiają osobie starszej lub z niepełnosprawnością pozostanie jak najdłużej we własnym domu lub lokalnej społeczności. Wśród rozwijanych form wsparcia znajdują się: usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, specjalistyczne usługi opiekuńcze, mieszkania wspomagane, mieszkania treningowe.

Duże emocje budzą projektowane zmiany dotyczące odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej. Obecnie koszty ponosi przede wszystkim mieszkaniec DPS, następnie małżonek, dzieci i wnuki, rodzice, a w dalszej kolejności gmina.

Po zmianach do katalogu osób zobowiązanych do ponoszenia kosztów mają zostać włączeni pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego wcześniej przez mieszkańca DPS. Chodzi przede wszystkim o osoby, które otrzymały nieruchomości w drodze darowizny lub nabyły ją na podstawie umowy dożywocia.

Nowe regulacje mają obejmować przekazanie majątku dokonane do 10 lat przed umieszczeniem osoby w domu pomocy społecznej. W praktyce oznaczałoby to, że osoba, która przejęła mieszkanie lub dom od seniora, mogłaby zostać zobowiązana do uczestniczenia w kosztach jego pobytu w DPS jeszcze przed dalszymi członkami rodziny. Projekt przewiduje również doprecyzowanie, że obowiązek ponoszenia opłat ma dotyczyć wyłącznie osób pełnoletnich. Reforma nadal znajduje się na etapie prac legislacyjnych. Ostateczny kształt przepisów może się jeszcze zmienić.

LEKI



Kluczowa jest konkurencja, która powoduje, że apteki rywalizują o klienta. W aptekach sieciowych ceny leków są średnio niższe o 20-30 proc. niż w indywidualnych aptekach mających lokalny monopol

Ubożsi pacjenci płacą dwa razy drożej za ten sam lek. Raport ujawnia nierówności

W Polsce nadal niemal połowa gmin albo nie ma apteki, albo ma jedną. Brak konkurencji oznacza gigantyczne różnice w cenach i dostępności leków.

Emil Hoff

Najnowszy raport Fundacji Forum Konsumentów o rynku aptecznym obnaża, jak wielkie są w Polsce nierówności pod względem dostępności doleków i ich cen. Duża część naszego społeczeństwa jest skazana na korzystanie z jedynej apteki w gminie, co oznacza znacząco większe koszty i mniejszy asortyment leków.

Im biedniejsza gmina, tym leki są droższe i trudniej dostępne.

Czy naprawdę jest aż tak źle w trzeciej dekadzie XXI w.? Trudno coś zarzucić metodologii badania. Fundacja Forum Konsumentów przygotowała je bardzo solidnie.

Badanie rynkowe zostało przeprowadzone przez CBM Indicator objęło 40 placówek aptecznych: apteki sieciowe, apteki indywidualne w miastach, apteki będące jedynymi aptekami w gminie oraz punkty apteczne (...). Badanie uzupełniono ankietą CATI na próbie 400 respondentów z czterech typów lokalizacji: miejsc z pełną konkurencją aptek, gmin bez apteki, gmin z jedną apteką oraz miejscowości bez apteki, ale z punktem ap-

tecznym – czytamy w opisie badania. Analizowano ceny i dostępność popularnych produktów OTC, jakość obsługi i dostęp do dodatkowych usług, takich jak wykonanie leku recepturowego, szczepienie ochronne i realizacja wniosku na środki pomocnicze. Oto najważniejsze wnioski z raportu:

• 20 proc. gmin w Polsce nie ma ani jednej apteki

Pierwszym analizowanym czynnikiem była dostępność aptek na terenie Polski. Oficjalnie w naszym kraju działa 11 066 aptek ogólnodostępnych, ale niemal połowa gmin nie ma ani jednej apteki (546 gmin) lub ma tylko jedną (687 gmin). Mieszkańcy 200 gmin z jedną apteką muszą pokonać ponad 10 km, by skorzystać z innej najbliższej placówki.

Niska dostępność aptek to zarzewie wszystkich innych problemów. Tam, gdzie nie ma aptek lub jest tylko jedna, nie istnieje konkurencja, wymuszająca zabieganie o atrakcyjne ceny

leków czy świadczenie dodatkowych usług.

Przekłada się to bezpośrednio na ceny leków oraz ich dostępność.

• Najwięcej płacą najubożsi

W badaniu przeprowadzonym dla Fundacji Forum Konsumentów porównano średnie ceny koszyka tych samych 5 popularnych leków bez recepty w trzech rodzajach aptek i punktach aptecznych. Oto wyniki:

- Apteka sieciowa: 149 zł za koszyk
- Apteka indywidualna w mieście: 175 zł za koszyk
- Jedyna apteka w gminie: 180 zł za koszyk
- Punkt apteczny (lokalny monopol): 183 zł za koszyk.

Ten sam koszyk 5 leków jest średnio o 31 zł droższy w aptekach bez konkurencji, a różnica między najtańszą a najdroższą placówką sięga 52,48 proc., czyli ponad 65 zł.

Jeszcze większe są różnice między najwyższą a najniższą ceną tego samego leku. Przykłady: Gripex: różnica 74 proc., Ibuprom: różnica 94 proc., Allegra: różnica 109 proc., Otrivin: różnica 113 proc. Okazuje się, że osoby zmuszone korzystać z jedynej apteki w gminie lub punktu aptecznego mogą być zmuszone zapłacić nawet 113 proc. więcej za ten sam lek niż pacjenci korzystający z aptek sieciowych.

Badanie pokazuje więc, jak wielka krzywda dzieje się mieszkańcom uboższych gmin, gdzie jest tylko jedna apteka. Takie gminy mają z reguły niższy dochód podatkowy per capita od miejsc, gdzie aptek jest dużo, a jednak płaci się tam za leki więcej nawet o 55 proc.

JAMA USTNA

Niepozorna afta może być rakiem. Sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od nowotworu

Emil Hoff

Afty są bardzo dokuczliwe – to każdy wie. Ale nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że mogą też być objawami raka. Koniecznie sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od zmian nowotworowych.

Chyba każdy z nas miał kiedyś ten problem: bolesna afta pojawia się na wardze, dąśle, języku czy policzku, i przeszkadza w jedzeniu. Wredny guzek potrafi utrzymać się przez kilka dni, a potem znika, pozostawiając tylko nieprzyjemne wspomnienie.

Niestety, okazuje się, że afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby: raka jamy ustnej, głowy lub szyi. Sprawdź, kiedy należy się zaniepokoić i udać do lekarza, i jak odróżnić zmiany rakowe od zwykłej afty.

Tak naprawdę nikt nie wie na pewno, dlaczego pojawiają się afty, i czemu u niektórych osób częściej niż u innych. Problem ma podłoże immunologiczne, może też ma coś wspólnego z predyspozycjami genetycznymi.

Za powstawanie aft mogą też odpowiadać niedobory niektórych składników odżywczych (głównie żelaza, cynku, witamin z grupy B), przewlekły stres, uczulenia, ale też urazy mechaniczne.

Wiadomo, że dużą część populacji prędzej czy później zaatakują afty, najczęściej jedna naraz, ale zdarzają się też zmasowane ataki. Afty bywają bolesne i dokuczliwe, ale najczęściej nie są groźne.

Afty powinny zniknąć same w ciągu kilku dni. Leczenie polega najczęściej po prostu na wprowadze-

niu drobnych zmian w diecie, tak by nie pogarszać stanu jamy ustnej i nie powodować bólu.

Jedz miękkie potrawy, najlepiej zupy zamiast stałych pokarmów, które mogą drażnić afty. Dania chłodne i zimne podrażniają afty o wiele mniej niż gorące. Unikaj potraw słonych, pikantnych i kwaśnych, które mogą zaostrzyć ból aft. Unikaj napojów gazowanych i płynów do płukania ust na bazie alkoholu.

W przypadku silnego bólu afty możesz skorzystać z dostępnych bez recepty środków znieczulających lub płukanek odkażających. Lekarz może przepisać specjalne maści łagodzące stany zapalne, są też dostępne pasty do zębów i płyny do płukania ust, które mogą przynieść ulgę, ale ich skuteczność bywa bardzo różna.

W badaniach nad aftami często pojawia się niepokojący wątek: w niektórych przypadkach mogą one być symptomem rozwijającego się nowotworu złośliwego jamy ustnej, a także głowy lub szyi.

Jaka afta może być objawem raka? Taka, która: nie boli, ma w środku wyczuwalny twardy guzek, ma twarde brzegi, krwawi bez wyraźnej przyczyny. Co najważniejsze, niepokój powinny wzbudzić afty, które nie znikają nawet po upływie 21 dni. Jeśli afta, która naturalnie znika po kilku dniach, utrzymuje się tak długo, należy zgłosić się do lekarza.

Na raka jamy ustnej narażeni są szczególnie mężczyźni, po 45. roku życia, zwłaszcza palacze i nadużywający alkoholu. Czynniki zmniejszające ryzyko wystąpienia nowotworu są m.in. dobra i regularna higiena jamy ustnej, ograniczenie alkoholu i palenia oraz regularne kontrole dentystyczne.



Sprawdź, jak odróżnić niewinną aftę od zmian nowotworowych. Afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Nie lekceważ ugryzienia przez kleszcza**Jakie objawy powinny zaniepokoić?**

Miejsce ugryzienia przez kleszcza swędzi i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasyżytuje w skórze nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszonym przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie.

Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórze, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wysięie odpowiednią ilość krwi. Ponieważ

kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbieto-brzusznym spłaszczeniem.

Jak wyciągnąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty, co pomoże zminimalizować ryzyko zarażenia obecnymi w jego ciele drobnoustrojami, m.in. krętkami boreliozy, które wywołują tzw. rumień wędrujący. Skórę należy obserwować właśnie pod kątem występowania zaczerwienienia zwanego rumieniem. Należy chwycić go jak najbliżej skóry przy użyciu pęsety, szczyptec lub specjalnej pęteli, a następnie wyrwać ruchem prostopadłym do powierzchni skóry.

Kleszcz w ciele nie może być polewany alkoholem ani tłuszczem. Nie wolno go również podpalać ani ścisnąć, gdyż uszkodzenie odwłoka doprowadzi do zwrócenia treści pokarmowej, a wraz z nią krętków *Borrelia* bytujących w jelitach pajęczaka. Ranę po kleszczu należy zdezynfekować, a jej okolice obserwować przez kilka tygodni, sprawdzając, czy nie wystąpił rumień. Ślad po kleszczu zniknie w ciągu kilkunastu dni, nawet jeśli w skórze został fragment pajęczaka – organizm wywali go w postaci niewielkiej krostki.

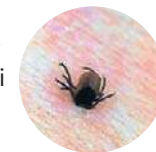
Rumień wędrujący nie zawsze oznacza zakażenie boreliozą

Rumień wędrujący to odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza. Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie

przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Czasami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny. Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach. Występowaniu rumienia wędrującego mogą towarzyszyć inne objawy świadczące o zakażeniu krętkiem *Borrelia burgdorferi*, takie jak: gorączka,

bóle mięśniowo-stawowe, znaczny spadek wydolności organizmu, problemy z koncentracją, dolegliwości neurologiczne, zaburzenia rytmu serca. Pojawienie się rumienia wędrującego po ukąszeniu przez kleszcza wymaga wykonania odpowiednich badań i podjęcia leczenia, zwłaszcza jeśli występują objawy towarzyszące. Należy jednak pamiętać, że rumień nie zawsze oznacza zakażenie bakteriami boreliozy. Zaczerwienienie po kleszczu jest najczęściej skutkiem niegroźnej reakcji alergicznej na ślinę pasożyta i mija samoistnie po kilku dniach. Jeśli jednak odczyn po kleszczu jest silny, warto skontaktować się ze specjalistą i zastosować leki antyhistaminowe.

Marzena Herka, Gabriela Fedyk



FOT. GETTY IMAGES

WAKACYJNA DIETA

Urlop? Uważaj na zatrucia pokarmowe

Wiadomo, że jak w Egipcie napijemy się wody z kranu, dopadnie nas tzw. zemsta faraona. Efekt jest prawie natychmiastowy. Ale czemu wielu turystów dostaje mdłości i biegunek dopiero po upływie kilku tygodni od powrotu z urlopu? Warto wiedzieć, jakich błędów nie popełniać na wyjeździe, by potem nie spędzić kilku dni w toalecie

Emil Hoff

Polacy wracający z urlopów – czy to w Polsce, czy za granicą – doznają czasem nieprzyjemnych dolegliwości żołądkowych. Boli nas brzuch, dostajemy gorączki, nudności, biegunki. Taki stan może utrzymywać się przez kilka dni, ale kobiety w ciąży, dzieci i seniorzy są narażeni na cięższy i dłuższy przebieg choroby, zwłaszcza gdy odwodnią się przez panujące upały.

Co to właściwie za choroba? Przecież tzw. zemsta faraona to zmora urlopowiczów w egzotycznych krajach, a my już wróciliśmy z wakacji do domu. Czemu choroba atakuje już po powrocie z wakacji?

Otóż to nic innego, jak zatrucie pokarmowe. Atakuje po powrocie z urlopów, bo łapiemy je na wyjeździe, ale objawy odczuwamy z opóźnieniem. Przyczyną zatrucia pokarmowego są najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella* i gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy oraz wirus zapalenia wątroby typu A. Mogą one wywołać chorobę nawet 7 dni od zakażenia, a wirus zapalenia wątroby typu A może dać o sobie znać dopiero po kilku tygodniach.

Zatrujemy się przez kontakt z zanieczyszczoną żywnością, wodą, powierzchniami i osobami



Zatrucia wywołują najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella*, a także gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy

chorymi. Na wyjeździe szczególnie łatwo paść ofiarą bakterii i wirusów, bo próbujemy wielu nowych potraw, czasem jemy za dużo, a do tego nasz organizm jest osłabiony i dopiero się regeneruje po stresie codziennej pracy.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) właśnie prowadzi kolejną edycję kampanii Safe2Eat, której celem jest uświadamianie Europejczyków o zasadach obchodzenia się z żywnością, tak by uniknąć zatrucia. Sprawdź, co radzą eksperci EFSA, i nie narażaj się na urlopie na zatrucie pokarmowe,

które może cię zaatakować nawet wiele dni po powrocie do pracy.

Poniżej 5 praktycznych porad, które pomagają uniknąć nieprzyjemności żołądkowych na wyjeździe i po powrocie do domu.

● Rób zakupy uważnie

Jeśli sama gotujesz w czasie urlopu albo szukasz dla rodziny smacznych i ciekawych przekąsek na mieście – czy to w Polsce, czy na drugim końcu świata – musisz zwracać uwagę na parę rzeczy.

● Po pierwsze: nie kupuj produktów przechowywanych w niepewnych, niehigienicznych warunkach.

● Po drugie: wybierając produkty, sprawdzaj ich datę ważności i to, czy opakowanie przypadkiem nie jest uszkodzone.

● Po trzecie: nie kupuj zbyt dużo jedzenia, bo jego prawidłowe przechowywanie na wyjeździe może być utrudnione. Nieprawidłowo zabezpieczona żywność to wylęgarnia bakterii, które potem mogą dać o sobie znać objawami zatrucia pokarmowego.

● Dokładnie myj ręce i przybory kuchenne

Przygotowując posiłek, pamiętaj o dokładnym umyciu nie tylko rąk, ale też blatów, naczyń i sztućców, których używasz.

Warto też mieć osobne pojemniki na przygotowane już potrawy i surowe produkty. Zwłaszcza mięso, jajka i owoce morza mogą być domem dla wielu potencjalnie szkodliwych mikroorganizmów, więc warto je trzymać oddzielnie, by w razie czego nie skażyły całej żywności.

Uważaj też na zwierzęta domowe czy gospodarskie (jeśli wypożyczasz np. w gospodarstwie agroturystycznym czy jakimś mieście, gdzie bezpańskie koty lub psy chodzą swobodnie po ulicach). Przygotowywanie jedzenia często budzi ich natrączywe zainteresowanie, ale w interesie wszystkich jest nie dopu-

ścić, by zwierzęta miały kontakt z żywnością.

● Myj owoce i warzywa, nawet jeśli planujesz je obrać

Należy dokładnie myć wszystkie warzywa i owoce – czy to kupione na targowisku, czy w sklepie, czy zebrane w lesie. Szczególną uwagę należy zwrócić właśnie na owoce leśne, które mogą być zanieczyszczone jajami pasożytów wywołujących bąblowicę.

● Temperatura najlepiej niszczy bakterie i wirusy

Obróbka termiczna to świetny sposób na zniszczenie bakterii i wirusów mogących wywołać zatrucie pokarmowe. Aby osiągnąć ten efekt, temperatura wewnątrz przygotowywanych potraw powinna osiągnąć co najmniej 70 stopni Celsjusza. Gorące dania należy utrzymać w temperaturze co najmniej 60 stopni C do momentu podania.

Sosy i zupy najlepiej podgrzewaj aż do wrzenia. Z kolei mięso smaż lub piecz do momentu, gdy jego sok straci różowawy kolor.

● Nie trzymaj jedzenia poza lodówką

Ugotowane potrawy nie powinny znajdować się w temperaturze pokojowej (do 25 st. C) dłużej niż 2 godziny. Należy albo je od razu zjeść, albo schować do lodówki na później.

PROGRAMOWO



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Krzysztof wraca do domu z Poznania. Nie chcąc mówić Basi o jej byłym mężu oszuście, szybko zmyka do pracy. Basia zauważa w jego walizce kobiecą spinkę do włosów – podejrzewa męża o romans! Żąda wyjaśnień, ale Smolny może powiedzieć Basi tylko tyle, że jej nie zdradza... Gwiazda też myśli, że jego żona ma romans – z Krzysztofem! Dopada Marcelinę.

Cieślikowie martwią się o Fionę po tym, jak jej mama zniknęła. Dziewczyna mówi, że to nie pierwszy raz i wyznaje, że matka ma chorobę dwubiegunową. Monika ma wyrzuty.

G. 20:00

Najlepsi z najlepszych II

Stopklatka

Travis, były członek amerykańskiej reprezentacji taekwondo, bierze udział w nielegalnych walkach organizowanych przez bogacza Weldon. Podczas starcia z bezwzględnym Brakusem ginie. Wstrząśnięci śmiercią przyjaciela Aleks i Tommy Lee postanawiają go pomścić. Chcą doprowadzić do zamknięcia nielegalnego klubu, w którym odbywały się walki, a także zmierzyć się z niepokonanym dotąd zabójcą Travisa. Wkrótce zostają zaatakowani.



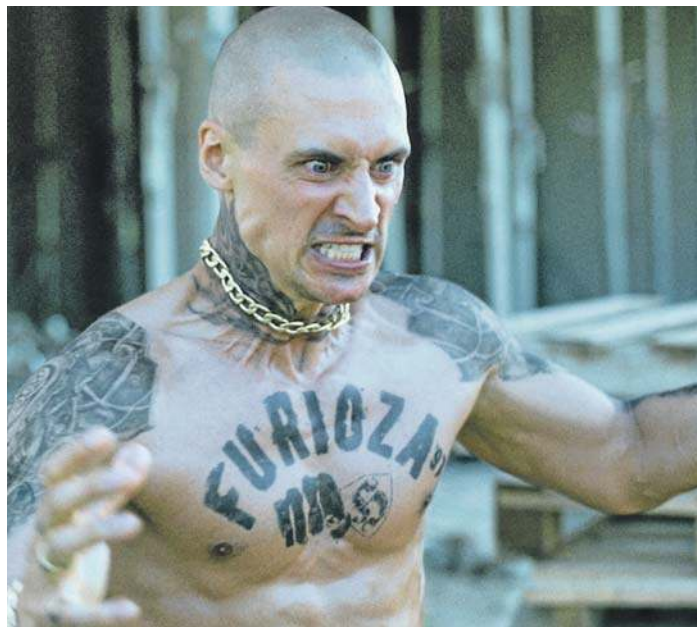
G. 20:00

Furioza

TV Puls

Wydarzenie z przeszłości rozdziela losy trójki przyjaciół. Niespodziewanie w życiu Dawida (Mateusz Banasiuk), dzisiaj już lekarza, znowu pojawia się ona. Dzika (Weronika Książkiewicz) – kiedyś miłość jego życia, teraz doświadczona policjantka, składa mu propozycję nie do odrzucenia. Albo ten zostanie policyjnym informatorem i wtyczką, albo jego brat (Wojciech Zieliński) trafi do więzienia z wieloletnim wyrokiem.

Przyciśnięty do muru Dawid w końcu ulega, a jego głównym celem staje się infiltracja rosnącej w siłę zorganizowanej grupy przestępczej. Trafiając w sam środek wojny o wpływy i pieniądze, będzie musiał mierzyć się z ciągłą podejrzliwością ze strony dawnego przyjaciela Golden (Mateusz Damięcki). Wkrótce odkryje też, że świat, od którego próbował się uwolnić, wciąga go ze zdwojoną siłą.



G. 20:50

Tarzan: Legenda

TVN



Londyn, XIX w. Mijają lata, od kiedy Tarzan (Alexander Skarsgard) opuścił afrykańską dżunglę na rzecz cywilizowanego życia. Jako John Clayton III, Lord Greystoke decyduje się wrócić do Konga, gdzie ma pełnić funkcję emisariusza rządu z misją handlową. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że jest pionkiem w śmiertelnie niebezpiecznej grze targanego wolą zemsty, chciwego kapitana Leona Roma.

G. 14:00

SPLĄTANE LOSY

TVP 1

Nowa turecka telenowela, która z pewnością przypadnie do gustu fanom tego gatunku. Münevver, pochodząca z zamożnej i szanowanej rodziny, wiecie spokojne życie w starej rezydencji wraz z wierną pokojówką, Suzan. Pewnego wieczoru pod drzwiami domu zostaje porzucona mała Mine, która okazuje się jej wnuczką. Widok naszyjnika dziewczynki zmusza Münevver do poszukiwań córki, z którą od lat nie miała kontaktu.

Kto zostawił Mine pod drzwiami? Jaką tajemnicę skrywa naszyjnik na jej szyi? Gdzie się podziewa córka pani Münevver, która odeszła lata temu, mówiąc, że jej nienawidzi? Co się z nią działo przez te wszystkie lata? Gdy pani Münevver próbuje znaleźć odpowiedzi na te pytania, sprawy i sekrety, których strzegła ze wszystkich sił wychodzą na jaw jeden po drugim...



G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Manuel spędza upojny poranek z Janą. Romulo informuje markiza o dziwnych znaleziskach w pokoju Curro. Don Alonso dowiaduje się, że jego siostrzeniec chce jechać na wojnę i walczyć po stronie Francji. Salvador obawia się rozłąki z Marią, która ma podjąć pracę w innym pałacu. Sądzi, że ich miłość nie przetrwa tej próby. Vera próbuje zniechęcić nachalnego Santosa, który uparcie ją zaczepia. Nowy lokaj donosi pokojówce markiży, że gospodyni, przywiozła do Promesy swoje chore dziecko.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Ku radości rodziny, Poyraz i Nana wracają do domu. Sinan i Aynur dochodzą do wniosku, że powinni zakończyć udawany związek. Ibrahim oświadcza Czarnej, że zmieni się, żeby odzyskać jej miłość i zaufanie. Cansel jest wściekła na wieść, że Semih zatrudnił Nanę. Podczas kłótni brat wyznaje, że zakochał się w Nanie. Poyraz martwi się o to, czy będzie w stanie zadbać o przyszłość Yusufa i Nany. Los się do niego uśmiecha. Poyraz otrzymuje duże zlecenie.

KRZYŻÓWKA NR 107

Poziomo:

- 1) wżwyz lub o tycdze,
6) uderzenie piłki pod kątem w tenisie,
11) trele-morele, banialuki,
12) Krzysztof, prezenter „Tańca z gwiazdami”,
13) ptactwo domowe,
14) twórca nastrojowych wierszy,
15) sprzymierzeńcy z układu NATO,
17) ... Alighieri, autor poematu „Boska komedia”,
18) największy ssak w Puszczy Białowieskiej,
19) instrument perkusyjny,
20) Jan, reżyser filmu „Miasto 44”,
23) płaszcz podbity futrem,
25) nietlotny ptak z Ameryki Południowej,
26) nadzrędný interes państwa,
27) formacja lecących gęsi,
28) przegrody dla wierzchowców,
31) cichy, tłumiony płacz,
34) rozdział „Pana Tadeusza”,
36) sąsiad Kazacha i Tadżyka,
37) niewielki przedmiot reklamowy,
38) dekoracyjny układ otworów,
39) wyróżnienie stanowiące powód do dumy,
40) wiklinowy wyrób.

Pionowo:

- 2) bicz z krótką rękojeścią,
3) dawne wierzchnie okrycie,
4) Dorota, polska pięcioboistka nowoczesna,
5) ... i Hercegowina, kraj na Bałkanach,
6) pojazd konny z westernu,

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	
31	32		33										34	35			
36													37				
38						39								40			

- 7) artysta cyrkowy,
8) w parze z opierunkiem,
9) średniowieczny pokutnik,
10) odpowiada za pracę zespołu,
16) ortopeda lub chirurg,
21) Bogusław, wykonawca piosenki „Jaj portret”,
22) bóstwo starożytnego Egiptu z głową szakala,
23) „... maltański”, powieść detektywistyczna,
24) pustynna fatamorgana, przywidzenie,
29) Anna, autorka powieści „Siódmy krzyż”,
30) „Czarny ...”, film w reżyserii Ridleya Scotta,
32) dzielnica Wałbrzysza z zamkiem,
33) kraj w Afryce na Saharze,
34) ptak domowy z grzebieniem,
35) duży ptak grzebiący.

ROZWIĄZANIE NR 106

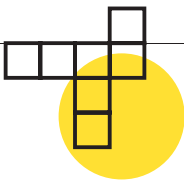
S	K	P	R	Z	E	P	I	S	B	O	G
P	R	O	S	B	A	I	R	T	U	L	I
I	Z	K	O	M	N	A	T	A	O	T	I
S	T	A	T	U	T	N	Ż	T	O	K	S
E	K	S	D	Y	N	A	S	Y	A	A	D
K	W	I	N	T	A	S	N	K	O	N	K
I	E	D	O	L	I	N	A	W	A	A	
S	Z	K	A	P	A	S	N	G	R	A	N
J	F	L						Z	L		
T	A	N	I	E	C			Z	E	S	K
R	S	A						K	L	A	
Z	A	C	Z	E	P			Ż	A	G	I
A	Z	O						Y	S	M	
S	Z	O	G	U	N	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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

wżwyz lub w dal	furia muzyk w orkiestrze	tematyka miłosna	mąż Penelopy	rygiel nie-wielka ilość	prezent, upominek	naj-cieńszy metal	wy-tworna suknia balowa	piłka w bramce mały rydel
np. „Roz-mowy kontro-lowane”				uczeń Jezusa				
				kubański złoty		atrak-cja Sopotu		
pensja, zapłata owoc palmy			skrzynia na ryby	część nogi syropowe drzewo		pan z kara-belą	krótki nóż szewski	
dawniej powa-zanie, sza-cunek	mityczny władca wiatrów	egipskie bóstwo Księżyca	woreczek na dukaty			ptak zimnych wód		
stru-mień, ruczaj				gibon biało-ręki		1/100 dolara		
			spód naczynia		głaz narzu-towy			
żagiel przedni				koniec bomu		rodzaj zapięcia		

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

ROZWIĄZANIE: MEDYKAMENT



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale słuchaj innych. Horoskop dzienny mówi, że drobny gest otworzy nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Ciepłota przyniesie efekty. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór zaskoczy Cię miłą wiadomością.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy będą dziś kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi nie odkładać ważnych decyzji.

Byk (20.04 - 20.05)
Poczujesz energię. Horoskop dzienny mówi, że znajdziesz rozwiązanie sprawy, która od dawna Cię nurtowała.

Bliznietą (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś to wskazówka, by pokazać swoje talenty.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na swoje pasje.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do relacji. Horoskop dzienny wróży, że szczerą rozmową otworzy drogę do porozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Nie bój się zmian – horoskop na dziś wróży, że przyniosą nowe perspektywy.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie okaże się inspirujące...

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny radzi zadbać o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi nie odrzucać nietypowych pomysłów.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wykażesz się wrażliwością. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały krok stanie się początkiem czegoś pięknego.

PIŁKA NOŻNA

Anglia czy Argentyna. Kto drugim finalistą mundialu?

Jacek Czaplewski

W nocy poznamy drugiego finalistę mistrzostw świata. Mecz zaplanowany na godz. 21.00 odbędzie się na stadionie w Atlancie. Transmisja w TVP 1 i TVP Sport. Komentuje duet Mateusz Borek - Grzegorz Mielcarski.

Według bukmacherów nieznanym faworytem tego półfinału są Anglicy. To pierwszy bezpośredni mecz od dwudziestu jeden lat. Wtedy zagrano towarzysko i górką okazali się Synowie Albionu. Do ostatniego mundialowego spotkania doszło natomiast w 2002 roku w Japonii, jeszcze w fazie grupowej. Zwycięską bramkę zdobył David Beckham, którego dzisiaj zobaczymy w roli kibica drużyny. W tamtym meczu zagwizdał słynny Pierluigi Collina. Włoch odpowiadający teraz za obsadę sędziowską do środowego hitu wybrał Amerykanina Ismaila Elfatha. Dla 44-letniego imigranta z Maroka to największe wyzwanie w karierze. Do Stanów Zjednoczonych przybył jako nastolatek dzięki wygranej w loterii wizowej. Skończył inżynierię mechaniczną na Uniwersytecie Teksańskim, ale przyszłość postanowił związać z piłką nożną. Cztery lata temu w Katarze poprowadził trzy mecze, w tym 1/8 finału między Japonią a Chorwacją zakończony dopiero po konkursie rzutów karnych. Na co dzień Elfath gwizdza w amerykańskiej Major Soccer League, często w meczach z udziałem Interu Miami, w którym występuje Leo Messi.

Dzisiaj konkursu jedenastek wykluczyć również nie można, bo wystąpią drużyny prezentujące zbliżony



– Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą – nie ukrywa Leo Messi

poziom. Anglia w ćwierćfinale potrzebowała dogrywki do wyeliminowania Norwegii. Błysnął Jude Bellingham, autor obu bramek, który dość nieoczekiwanie stał się – obok Harry’ego Kane’a – jednym z kandydatów do korony króla strzelców. Trafił już w sumie sześć razy, choć jest ustawiany w pomocy. Angielskich fanów bardzo zmartwił fakt, że po ostatnim gwizdku 23-latek trzymał się za wcześniej operowany już bark. Wszystko wskazuje na to jednak, że o finał zagra, tak jak i Declan Rice zmagający się ostatnio z infekcją wirusową. Lider środka pola według wyspiarskich mediów poprosił wręcz Thomasa Tuchela o to, by wystawił go w składzie. Anglia ostatni raz w półfinale mierzyła się na Mundialu w Rosji. Po dogrywce przegrała z Chorwacją, a grę o brąz z Belgią.

Anglia trafia na Argentynę, która nie robi już aż tak piorunującego wrażenia jak cztery lata temu w Katarze. Drogę do półfinału wydawało się, że

ma usłaną różami. Bogiem a prawdą męczyła się jednak w każdym z meczów fazy pucharowej. Dopiero po dogrywce pokonała Republikę Zielonego Przylądka i Szwajcarię, a w międzyczasie cudem odwróciła wynik z Egiptem. Z tego właśnie powodu skreślać jej nie wolno, skoro potrafi wygrać nawet z największych tarapatów, a na takie niewątpliwie natrafiła w 1/8 finału, kiedy Egipcjanie mieli szansę na gola na 3:0.

Selekcjoner Lionel Scaloni potwierdził już, że 39-letni Messi jest gotowy do gry. Nie przeszkadza mu, że po boisku głównie chodzi lub truchta, pokonując średnio dystans zaledwie 5 kilometrów. – Kiedy wyczuwa, że może stworzyć zagrożenie, staje się maszyną – przypomnieli po ograniu Szwajcarii.

Sam Messi nie ukrywa podekscytowania z powodu nadchodzącego meczu. – Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą.

PIŁKA NOŻNA

FIFA zatrzymała jeszcze 12 sędziów. Wśród nich jest Marciniak. Poprowadzi finał?

Jacek Czaplewski

Szymon Marciniak jeszcze nie wrócił ze Stanów Zjednoczonych. Czekaj. FIFA nie wyklucza, że zostanie pierwszym sędzią w historii prowadzącym dwa finały mistrzostw świata, i to z rzędu.

Decydujący o obsadach sędziowskich Pierluigi Collina nie sięgnął w ogóle po Szymona Marciniaka w fazie pucharowej, co mogłoby oznaczać, że oszczędza go na decydujące mecze. Te półfinałowe Włoch obsadził jednak arbitrami spoza Europy. Wtorkowy między Francją a Hiszpanią poprowadził Ivan Barton z Salwadoru. W środowym z udziałem Anglii i Argentyny zobaczymy Ismaila Elfatha z USA, co w środowisku odebrano jako ukłon w stronę gospodarzy turnieju. Pochodzący z Maroka rozjemca nie dostał bowiem zbyt wysokich not za występ w 1/8 finału w meczu Brazylii z Norwegią.

FIFA zatrzymała na mundialu jeszcze dwunastu sędziów. Spośród nich wybierze obsadę do dwóch pozostałych spotkań: sobotniego o brązowy medal i niedzielного o złoto. W grze o najważniejszy mecz oprócz Marciniaka pozostali tak naprawdę Glenn Nyberg (Szwecja), Espen Eskas (Norwegia), Maurizio Mariani (Włochy), Slavko Vincić (Słowenia), Alireza Faghani (Iran), Adham Makhadmeh (Jordania), Jalal Jayed (Maroko), Wilton Sampaio (Brazylia), Jesus Valenzuela (Wenezuela) oraz Joao Pinheiro (Portugalia).

Zbigniew Boniek był wręcz przekonany, że Marciniak dostanie półfinał Francja - Hiszpania, ale tak się nie stało. Sam arbiter jeszcze



Wśród sędziów, którzy pozostali w tegorocznych mistrzostwach świata, jest Szymon Marciniak

przed wylotem mówił dla Łączy nas Piłka: - Długo już jestem w piłkarskim biznesie. Mam za sobą finał mistrzostw świata w 2022 roku i wiem, że osiągnięcie kolejnego finału będzie niemal niemożliwe. Jadę na mundial jako doświadczony, spełniony arbiter. Wiem, że jeśli będę sędziował dobrze, to jestem w gronie osób mających szansę na bardzo fajny wynik.

FIFA zwykła obsadzać mecze o trzecie miejsce sędziami na dorobku. Jeżeli zatem nie zmieni swojej polityki, to Marciniak albo poprowadzi finał, albo poprzestanie na występach w grupie, co byłoby równie sensacyjnym scenariuszem. Decyzję poznamy w piątek.

SIATKÓWKA

Biało-Czerwoni rozpoczynają bój o finał Ligi Narodów. W Chicago lekko nie będzie

Paweł Wiśniewski

Po dwóch tygodniach przerwy polscy siatkarze rozegrają w Chicago ostatni turniej fazy zasadniczej Ligi Narodów.

Podopiecznych trenera Nikoli Grbicia czeka najtrudniejsze zadanie w tej edycji rozgrywek, bowiem zmierzą się kolejno z Bułgarią (środa, godz. 19.00), Brazylią (sobota, godz. 3.00),

Francją (sobota, godz. 23.00) i USA (poniedziałek, godz. 3.00).

Po turniejach w chińskim Linyi i Gliwicach, Biało-Czerwoni zajmują 3. miejsce w tabeli „2026 FIVB Men’s Volleyball Nations League” z bilansem sześciu zwycięstw i dwóch porażek, są więc blisko awansu do finałów rozgrywek, które zostaną rozegrane w Ningbo (29 lipca – 2 sierpnia).

Występ w fazie pucharowej zapewni sobie siedem najwyższej klasy-

fikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Stawką turnieju w USA jest dla Polaków nie tylko awans do fazy pucharowej, ale także obrona pozycji liderów światowego rankingu. Każda porażka będzie ich kosztować wiele punktów, natomiast za zwycięstwa bonifikata punktowa będzie znikoma.

Obecnie, naszych siatkarzy wyprzedzić mogą nie tylko drużyny z zestawieniu Włochy, ale także... Rosjanie.



Nasi siatkarze sześć razy stawali na podium Ligi Narodów, dwukrotnie wygrywając (2023, 2025). I w tym roku jest to całkiem realne...

SPORT

ŻUŻEL

Sparta zmienia koncepcję na skład w przyszłym sezonie

Dawid Foltyniewicz

Paweł Sitek znalazł się na celowniku Betard Sparty. 17-letni junior Moonfin Magnus Ostrów trafiłby do Wrocławia zamiast Jakuba Krawczyka.

Każdy, kto śledzi żużlowy rynek transferowy, wie, że porozumienia z zawodnikami należy zbudować znacznie wcześniej niż w trakcie listopadowego okienka. Betard Sparta o kadrze na sezon 2027 myślała już w 2025 roku, kiedy Wrocław opuszczał Jakub Krawczyk.

Wspomniany żużlowiec kończył wiek juniora i swój pierwszy sezon w roli seniora spędza obecnie w macierzystej Moonfin Magnus Ostrów. Jego porozumienie z dolnośląskim klubem zakłada, że w 2027 roku wróci do WTS-u, gdzie będzie zawodnikiem U24. Sęk w tym, że Krawczyk mocno obniżył loty, a celująca w mistrzostwo Polski Betard Sparta nie może pozwolić sobie na słabe ogniwa w składzie.

Nowa koncepcja Wrocławian zakłada, że przed sezonem 2027 pozyskają klubowego kolegę Krawczyka, Pawła Sitka. 17-letni junior ostrowskiej drużyny w tym sezonie legitymuje się średnią biegopunktową na poziomie 1,400. W takim scenariuszu formację młodzieżową Betard Sparty stworzyłby Sitek i ktoś z dwójki Marcel Kowalik/Nikodem Mikołajczyk, natomiast na pozycję U24 zostałby przesunięty Duńczyk Mikkel Andersen.



Paweł Sitek (z lewej) z Moonfin Magnus Ostrów jest jednym z najsukuteczniejszych juniorów w Metalkas 2. Ekstralidze

Na razie wszystko wskazuje na to, że w formacji seniorskiej WTS-u nie dojdzie do rewolucji. We Wrocławiu zostaną Artiom Łaguta, Brady Kurtz, Maciej Janowski i Daniel Bewley. Ten ostatni wraca do zdrowia po złamaniu kości udowej. Jak przekazał trener Piotr Protasiewicz, bardzo prawdopodobne, że na przełomie lipca i sierpnia będzie zdolny do jazdy.

Jedyna zmiana to odejście Bartłomieja Kowalskiego. Do Betard Sparty trafił przed sezonem 2022. W 2023 roku jako junior wykręcił średnią biegopunktową na poziomie 1,716. Wychowanek Akademii Żużlowej Janusza Kołodzieja dobrze rokował i wydawało się, że wrocławski klub ma w swoich szeregach za-

wodnika, który wraz z doświadczeniem będzie coraz skuteczniejszy. W sezonie 2025 Kowalski zaliczył jednak regres formy (średnia 1,453), a w tegorocznych rozgrywkach ponownie spisyje się w kratkę. Do 24-latka doczepiono łatkę żużlowca, który dobrze spisyje się na domowym torze swojego klubu, natomiast na wyjazdach znacząco traci na jakości.

Jak podaje „Przegląd Sportowy”, Kowalskiego w swoich drużynach chętnie widziałoby kilka klubów występujących obecnie w Metalkas 2. Ekstralidze. To Innpro ROW Rybnik, Dakar Development Stal Rzeszów i Cellfast Wilki Krosno. W tym ostatnim zespole występuje obecnie jego brat, Radosław Kowalski.

KRÓTKO

Piłka nożna

Śląsk Wrocław wypożyczył skrzydłowego do 1 ligi

Jehor Szarabura opuszcza Śląsk Wrocław i przenosi się do Betclie 1 ligi. Po Ukrainca zgłosił się Chrobry Głogów, który wypożycza Ukrainca na rok. Umowa zawiera klauzulę wykupu po tym okresie.

Szarabura to 24-letni skrzydłowy, wychowanek Śląska, który w ostatnim sezonie zagrał w 18 meczach Betclie 1 ligi, strzelił gola i zanotował dwie asysty. Był moment, że Ukraińiec wychodził w pierwszym składzie WKS-u, ale z biegiem sezonu jego rola w drużynie malała.



Po awansie trener Ante Šimunčića niespecjalnie widział dla Szarabury miejsce w drużynie, dlatego ten zdecydował się na przenosiny do Głogowa. Chrobry początkowo zaprosił Ukrainca na testy, w trakcie których m.in. zagrał w sparingu ze Śląskiem Wrocław. Mało tego – strzelił w tym meczu gola.

Szarabura wypadł na tyle dobrze, że ostatecznie został w ekipie Pomarańczowo-Czarnych.

Szarabura to dziesiąty piłkarz, który po awansie opuścił WKS. Wcześniej z klubem rozstali się: Timotej Jambor (koniec wyp. z Rapidu Bukareszt), Antoni Klimek (koniec wyp. z Puszczy Niepołomice), Petr Schwarz (koniec kariery), Michał Milewski (Arka Gdynia), Krystian Rostek (Ruch Chorzów), Simon Schierack (1.FC Lokomotive Leipzig), Wiktor Niewiarowski (Górniki Łęczna), Oskar Wojtczak (GKS Tychy) i Krzysztof Kurowski (FC Twente).

Piotr Janas

PIŁKA RĘCZNA

W czwartek pogrzeb Karola Stopy. Były dziennikarz sportowy zostanie pochowany na Starych Powązkach w Warszawie.

Zagłębie i KPR Kobierzyce poznały ligowy terminarz. Derby regionu już w 2. kolejce

Dawid Foltyniewicz

Szczypiornistki KGHM Zagłębia Lubin wznovią dziś treningi przed sezonem 2026/27. „Miedziowe” rozpoczną ligowe rozgrywki od wyjazdowego starcia z Energią Startem Elbląg. Już w 2. kolejce zaplanowano derby z KPR-em Kobierzyce.

Zagłębie w maju wywalczyło szóste z rzędu mistrzostwo Polski. Po świętowaniu tego sukcesu podopieczni Bożeny Karkut udały się na zasłużone urlopy. Dziś wracają jednak do treningów przed kolejnym sezonem. W ramach przygotowań „Miedziowe” rozegrają cztery mecze towarzyskie – dwa z Eneą MKS-em Gniezno (22 i 29 lipca) oraz dwa z drużynami z Pragi w czeskim Brnie (7-8 sierpnia). Lubinianki wezmą również udział w XXIX Memoriale im. Henryka Kruglińskiego (14 sierpnia) oraz turnieju towarzyskim w Kobierzycach (21-22 sierpnia).

Pierwszy mecz o stawkę w sezonie 2026/27 Zagłębie rozegra 29 sierpnia. W starciu o Superpuchar Polski w łódzkiej Atlas Arenie zmierzy się z PGE MKS-em El-Volt Lublin.

Ligowy sezon ruszy natomiast 5-6 sierpnia. W 1. kolejce mistrzyni Polski zagrają na wyjeździe z Energią Startem Elbląg, z kolei KPR Gminy Kobierzyce czeka spotkanie w Kaliszu z miejscowym Szczypiornem. Już w 2. kolejce odbędą się dolnośląskie derby, których gospodarzem będzie Zagłę-

bie (mecz zaplanowano na 12-13 września).

Runda zasadnicza będzie składała się z 18 kolejek. Ten etap sezonu potrwa do 28 lutego. Następnie tabela tradycyjnie zostanie podzielona na grupę mistrzowską (sześć najlepszych ekip) i spadkową (cztery pozostałe zespoły). Mistrza Polski poznamy najpóźniej 23 maja.

ORLEN SUPERLIGA KOBIET 2026/27

Pierwsze mecze dolnośląskich drużyn

1. kolejka (5-6 września)

Energia Start Elbląg - KGHM Zagłębie Lubin
Szczypiorno Kalisz - KPR Gminy Kobierzyce

2. kolejka (12-13 września)

KGHM Zagłębie Lubin - KPR Gminy Kobierzyce

3. kolejka (15-16 września)

Enea MKS Gniezno - KGHM Zagłębie Lubin
KPR Gminy Kobierzyce - Sośnica Gliwice

4. kolejka (3-4 października)

KGHM Zagłębie Lubin - Sośnica Gliwice
PGE MKS El-Volt Lublin - KPR Gminy Kobierzyce

5. kolejka (10-11 października)

ELMAS-KPS APR Radom - KGHM Zagłębie Lubin
KPR Gminy Kobierzyce - KRASOŃ MKS Piotrcovia

PLAN PRZYGOTOWAŃ ZAGŁĘBIA

22 lipca - Gniezno

Enea MKS Gniezno - KGHM MKS Zagłębie Lubin

29 lipca - Lubin (SP 14)

KGHM MKS Zagłębie Lubin - Enea MKS Gniezno

7 sierpnia - Brno

DHC Slavia Praga - KGHM MKS Zagłębie Lubin

8 sierpnia - Brno

Slovan Duslo Sala Praga - KGHM MKS Zagłębie Lubin

14 sierpnia - Lubin

XXIX Memoriał im. Henryka Kruglińskiego

21-22 sierpnia - Kobierzyce

Turniej w Kobierzycach

29 sierpnia - Łódź

Superpuchar Polski, PGE MKS El-Volt Lublin



Celem KGHM Zagłębia Lubin w sezonie 2026/27 będzie potrójna korona, czyli mistrzostwo oraz Puchar i Superpuchar Polski