DZIŚ STRONA ZDROWIA

GROŹNY SYNDROM SMS-OWEJ SZYI

MOŻE POWODOWAĆ OSTRY BÓL, ZWYRODNIENIE I DYSKOPATIĘ

Nr ISSN 2353-6152
Nr indeksu 350-206

www.gazetawroclawska.pl

Nr 191 | Cena 5 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 19.08.2026

78 lat

Gazeta WROCŁAWSKA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Wrocław

Są odwołania w przetargu na wywóz śmieci. Co to oznacza?

24 odwołania w związku z przetargiem na odbiór i zagospodarowanie odpadów opóźnią wybór firm, które mają odbierać śmieci z Wrocławia
– Str. 3

Jelcz-Laskowice

Podwrocławskie kąpielisko zamknięte przez sanepid

Zamknięto kąpielisko na Pierwszym Stawie Jelczańskim. W próbkach pobranej wody wykryto bakterie kałowe
– Str. 5

Od piątku do niedzieli w Leśnicy będzie królować wyobraźnia. Przed nami kolejna edycja Dni Fantastyki. Przyjdą tłumy gości. **– Str. 2**

41 do zera. Anglicy rozbici we Wrocławiu. Futboliści amerykańscy Wrocław Panthers myślą już o fazie play off AFLE – The League Europe. **– Str. 16**



FOT. MAT. PRASOWE

Wrocław

Drakońskie kary za prędkość: do 7500 zł. I koniec z „nie wiem, kto prowadził”

Michał Perzanowski

Ministerstwo Infrastruktury skierowało do konsultacji publicznych projekt nowelizacji, który zmieni zasady karania za wykroczenia rejestrowane przez fotoradary, odcinkowe pomiary prędkości i urządzenia wykrywające jazdę na czerwonym świetle. Zamiast wezwania do zapłaty za niewskazanie kierowcy właściciel auta zapłaci opłatę administracyjną.

Dziś, gdy fotoradar zarejestruje przekroczenie prędkości, Główny Inspektorat Transportu Drogowego musi ustalić, kto siedział za kierownicą. Właściciel dostaje wezwanie i ma wskazać kierowcę. Problem w tym, że – jak przyznaje ministerstwo – system jest dziurawy.

W uzasadnieniu projektu resort wprost wylicza, dlaczego dotychczasowe przepisy nie działają. – Celowe nieodbieranie korespondencji przez właściciela albo posiadacza pojazdu, brak odpowiedzi właściciela albo posiadacza pojazdu na wezwanie GITD CANARD [...], nieskuteczne wskazanie osoby kierującej albo używającej pojazdu, [...] sprawy dotyczące pojazdów zarejestrowanych poza granicami RP [...], upływ terminu przedawnienia karalności wykroczenia – wylicza Ministerstwo Infrastruktury.

Innymi słowy: część kierowców nie odbiera listów z fotoradaru, wskazuje fikcyjne osoby albo jeździ autem na zagranicznych tablicach, licząc, że sprawa się przedawni. Ministerstwo chce to raz na zawsze zamknąć.

Ile zapłacimy? Nowy taryfikator jest brutalny. Mandat ma wynieść nawet 7500 zł za drastyczne przekroczenie dozwolonej prędkości (szczegóły podajemy na stronie 4).

Zgodnie z nowym artykułem ustawy fotoradar w ogóle zarejestruje zdarzenie tylko wtedy, gdy różnica między prędkością zmierzoną a dopuszczalną przekroczy 10 km/h (to tzw. surowa, nieskorygowana różnica). Poniżej tego progu fotoradar po prostu nie zrobi zdjęcia przejeżdżającemu pojazdowi.

Czytaj dalej na str. 4



FOT. MAŁGORZATA GENDA/POLSKA PRESS

Żółte kamery zaczną straszyć kierowców jeszcze bardziej?

Sport

Ze Szczawna-Zdroju na ratunek Jakuszycom

Adrianna Szurman

Tomasz Durajczyk, dyrektor MOSiR-u w Szczawnie-Zdroju, potwierdza, że od połowy września obejmie stanowisko szefa Dolnośląskiego Centrum Sportu Polana Jakuszycka. Wałbrzyszanin, przez lata związany z tenisem stołowym, planów ma całą masę.

– Mam doprowadzić do tego, by obiekt hulał, był dostępny dla zwykłego sportowca i współpracował z Polskim Związkiem Biathlonu oraz z europejską federacją. Żeby to była nasza chluba i perełka. I ja to zrobię. To będzie diament na Dolnym Śląsku – zapowiada Tomasz Durajczyk.

– Kiedy obejmowałem MOSiR w Szczawnie-Zdroju, to właściwie tego ośrodka nie było. Musiałem instytucję gminną budować od zera. Dostałem dokument od burmistrza i miałem zbudować i rozwinąć MOSiR. Płakałem, bo siedziałem przez całe dnie, ogarniałem sprawy od podatków, regulaminów obiektów i zatrudniania osób, finansów, po kwestie organizacyjne, obieg dokumentów etc. Ale dziś, po pięciu latach, powiem, że nasz ośrodek jest najbardziej rozwinięty i najprężniej działający na Dolnym Śląsku, ma najlepsze obiekty i wyposażenie – zaznacza.

Jak podkreśla, wcześniej nie było w Szczawnie-Zdroju obozów sportowych, a teraz przyjeżdżają tam piłkarze, siatkarze, tenisiści, tancerze, cykliści, crossowcy. Organizowane są mistrzostwa Polski w akrobatyce sportowej, w tenisie stołowym czy w biegach przełajowych.

– Str. 16

eprasa.pl acb19b6049

POLECAMY

JUTRO: Świadczenie honorowe z ZUS i KRUS PIĄTEK: Wakacje podwyższonego ryzyka

19.08.2026
Czwartek

Dziś imieniny obchodzą: Bolesław, Emilia, Jan
Telefon alarmowy: 112

GAZETA WROCŁAWSKA

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

www.gazetawroclawska.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
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.

Komentarz



Leszek Waligóra:
Dobra, szatańska liczba

Publicysta

Pierwsze półrocze tego roku upłynęło pod znakiem szatańskiej liczby 666. Tyle osób zginęło na polskich drogach w tym czasie. I jest to wiadomość... optymistyczna. Bo to był historycznie najmniejszy odsetek wypadków i ofiar śmiertelnych od czasu, gdy w Polsce zaczęto to mierzyć. Od roku 1997 do dziś, liczba wypadków spadła o ponad 69 procent. Liczba ofiar śmiertelnych w tamtym roku wyniosła, uwaga, 7311. Jeśli nawet te 666 trupów z pierwszej połowy tego roku, do 31 grudnia się podwoi... to będzie 6 tysięcy osób zabitych mniej. Przełom!

W tym państwie z kartonu sklejonego szpagatem, gdy jeden rząd wywraca wszystko, co robi drugi, gdzie prezydent zawetuje każdy przepis rządu, zgoda dotycząca bezpieczeństwa okazuje się prawdziwa. I nie chodzi, jak widać, tylko o to militarne. To długa historia dobrych decyzji - pewnie jakieś złe po drodze były również. Ale przez ostatnie 30 lat mieliśmy dużo więcej dobrych zmian. Obowiązkowe pasy w samochodach - tak, tak, kiedyś były nieobowiązkowe. Obowiązek jeżdżenia przez cały rok na światłach. Brak taryfy ulgowej dla kierowców na podwójnym gazie. Ograniczenie prędkości w terenach zabudowanych - tak, strefa tempo 30 to jest przy potrąceniu pieszego różnica między życiem i śmiercią. Fotoradary i odcinkowe pomiary prędkości. Konfiskata aut. I wreszcie przepis, który miał się nie udać: bezwzględne pierwszeństwo pieszych na przejściu. Mieliśmy mieć festiwal wariatów za kółkiem. Owszem, czasem zdarzy się kretyn, brak wyobraźni i umiejętności nadrabiający prędkością. Dla takich jest sąd i więzienie, o ile sami się nie wyeliminują z puli genetycznej. Ale przepis o pierwszeństwie pieszych na pasach działa. Nawet jeśli jeden z drugim sami łamią przepisy, gapiąc się w ekraniki. ©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Wrocławską”

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

POGODA

dziś
23°C

jutro
26°C

WROCŁAW

Niesamowite kostiumy, goście i fantastyczne klimaty - Dni Fantastyki już w ten weekend

Katarzyna Zimna

W najbliższy piątek we Wrocławiu rozpoczynają się Dni Fantastyki. Festiwal, na który przyjeżdżają tłumy z całej Polski po raz kolejny odbędzie się w Zamku w Leśnicy.



FOT. ARCHIWUM GAZETY WROCŁAWSKIEJ

Dni Fantastyki we Wrocławiu już od ponad 20 lat przyciągają tłumy

Dni Fantastyki potrwają do niedzieli (23 sierpnia). - Przeniesiemy was do niezwykłych światów. Przed wami trzy dni spotkań, opowieści, gier, warsztatów, koncertów, cosplayu i atrakcji dla fanów fantastyki w każdym wieku. Fantasy, horror, science fiction, komiksy, RPG, popkultura i mnóstwo dobrej energii - zachęcają organizatorzy.

Wrocław gości tę wyjątkową imprezę już po raz 21. Za każdym razem przyciąga ona do miasta miłośników światów alternatywnych, science fiction, fantasy, horroru i szeroko pojętej popkultury. Gośćmi Dni Fantastyki byli m.in. Andrzej Sapkowski, Jarosław Boberek, Robert Więckiewicz, Grzegorz Rosiński, Robert M. Wegner, Jakub Ćwiek, Graham Masterton, Alastiar Reynolds, Maciej Parowski, Szczepan Twardoch, Jack Ketchum, Miroslav Zamboch, Ramsey Cambell, Jakub Żulczyk, Aneta Jadowska, Anna Kańtoch, Wiktor Noczkin, Michał Gołkowski, Konrad Okoński, John Avon, Przemysław Truściński czy Łukasz Orbitowski.

Każda edycja imprezy ma swój temat. Był już m.in. cyberpunk, mitologia, eksploracja kosmosu czy reinterpretacja baśni i folkloru. W tym roku będzie to przeznaczenie. Dni Fantastyki odbędą się wewnątrz ponad 800-letniego pałacu, w którym mieści się obecnie Ośrodek Postaw Twórczych Zamek oraz w otaczającym ją przepięknym parku. Cała przestrzeń zostanie podzielona na dwie strefy: biletowaną i otwartą.

Strefa otwarta: Fantastyka Open

Bez biletów można będzie wejść do parku, gdzie powstanie strefa Fantastyka Open. Znajdzie się tam fantastyczne wioski, strefa gastronomiczna i strefa wystawców.

Strefa biletowana: Fantastyka Inspiruje

Dla prawdziwych fanów fantastyki, podobnie jak w podczas ubiegłych edycji Dni Fantastyki, przygotowano biletowaną część festiwalu - Fantastyka Inspiruje. Tam odbywać się będą spotkania z twórcami, prelekcje, sesje RPG, warsztaty i kameralne wydarzenia.

Co znajdzie się w programie?

Program został podzielony na bloki: literatura, popkultura, nauka, filmy i seriale, ilustracja i komiks, manga i anime oraz gry i multimedia. Podobnie jak w poprzednich latach, Dniom Fantastyki będzie towarzyszył motyw przewodni oraz linie tematyczne, które nadają kierunek punktom programu.

Podczas tegorocznych Dni Fantastyki spotkacie niemal 100 wystawców związanych z fantastyką, kulturą i sztuką. Nie zabraknie książek, komiksów, rękodzieła, gier, ilustracji i fantastycznych gadżetów.

Linie tematyczne festiwalu

- Szlakiem przeznaczenia - droga, wybór i konsekwencje. Opowieści o bohaterach w ruchu, rozdrożach, misjach i decyzjach, które zmieniają bieg świata. Czy przed przeznaczeniem można uciec?
- Na granicy światów - pogranicza i przejścia: między magią a nauką, rzeczywistością a fikcją, człowiekiem a potworem, światem fizycznym a duchowym.
- Wybór, los i konsekwencje - moralne dylematy, wolna wola, odpowiedzialność i „mniejsze zło”.
- Światy do zamieszkania - jak powstają światy i co sprawia, że chcemy w nich zostać?
- Opowieści, które nas tworzą - historie nie tylko opisują świat, ale też go kształtują.
- Granice poznania - tam, gdzie kończą się odpowiedzi, a zaczynają się pytania.
- Tam i z powrotem - to, co już znane, powraca w nowej formie.

©℗

eprasa.pl acb19b6049

MIASTO/REGION

• **Dyżurny reporter czeka na Państwa!**
email: redakcja@gazeta.wroc.pl,
facebook: @GazetaWrocławska

WROCŁAW

Kłopoty z wywozem śmieci: wpłynęło mnóstwo odwołań

Konrad Bałajewicz

Aż 24 odwołania trafiły do Krajowej Izby Odwoławczej w związku z przetargiem na odbiór i zagospodarowanie odpadów we Wrocławiu. To może oznaczać kolejne opóźnienie w wyborze firm, które przez cztery lata mają odbierać śmieci z miasta.



FOT. TOMASZ HOŁOD

Rozstrzygnięcie przetargu na wywóz śmieci może się opóźnić

Wrocławski przetarg na odbiór, zbieranie, transport i zagospodarowanie odpadów miał uporządkować system na kolejne lata. Postępowanie ogłoszono 27 lipca i podzielono na sześć części odpowiadających poszczególnym sektorom miasta. Zwycięskie firmy mają podpisać z Ekosystemem umowy na cztery lata, a łączna szacowana wartość kontraktów to około 2 miliardy złotych.

Na razie, zamiast ofert, pojawiła się lawina odwołań. Tuż przed upływem ustawowego terminu, do Krajowej Izby Odwoławczej wpłynęły 24 odwołania dotyczące specyfikacji warunków zamówienia. Zastrzeżenia zgłosiły firmy: Eneris, Chemeko-System, WPO Alba i FBSerwis Zielony Wrocław. Oznacza to konieczność przejścia przez skomplikowaną procedurę prawną, która może opóźnić przetarg.

Ekosystem: To próba przeciągania

Miejska spółka Ekosystem nie ukrywa irytacji, zapewniając, że „dokumentacja została przygotowana z najwyższą starannością". Rzecznik Ekosystemu zwraca uwagę, że część kwestionowanych zapisów była już wcześniej przedmiotem postępowań przed KIO. Ekosystem miał uwzględnić wcześniejsze orzeczenia przy przygotowywaniu obecnej specyfikacji.

- Niektóre sprawy zostały już rozstrzygnięte przez KIO wcześniej. My wprowadziliśmy zgodnie z tym orzecznictwem wymagane zmiany do specyfikacji. Po czym nawet te zmiany są skarżone – mówi Maciej Fedorczuk ze spółki Ekosystem. Dodaje, że chodzi też o kwestie uzgadniane wcześniej z wykonawcami, które nie budziły ich zastrzeżeń. - Trudno oprzeć się wrażeniu, że to ma opóźnić postępowanie. Skoro firmy odwołują się od rzeczy, które już rozsądzono, to coś jest nie tak – ocenia.

- Apelowaliśmy do branży o odpowiedzialność biznesową i dążenie do jak najszybszego rozstrzygnięcia przetargu, bo sprawny wywóz śmieci leży w interesie nas wszystkich. Prawo zamówień publicznych narzuca rygorystyczne procedury, a my działamy z pełną dbałością o ich przestrzeganie. To ewidentna próba przeciągania w czasie całości procedury. Nie ulegniemy presji. Nasi prawnicy i eksperci są przygotowani, by merytorycznie i skutecznie bronić interesów miasta i mieszkańców Wrocławia przed KIO – zapowiada.

Trzeba podkreślić, że firmy legalnie i zgodnie z przepisami korzystają z przysługującego im prawa do odwołania. O tym, czy ich zarzuty są zasadne, zdecyduje Krajowa Izba Odwoławcza. Teoretycznie KIO powinna rozpatrzyć odwołanie w ciągu 15 dni od jego doręczenia prezesowi Izby. To jednak termin instrukcyjny, czysto teoretyczny. Jego przekroczenie nie powoduje automatycznie nieważności postępowania ani nie wywołuje sankcji.

Przy 24 odwołaniach sytuacja jest znacznie bardziej skomplikowana, niż przy pojedynczej skardze. Nawet jeśli część spraw zostanie ze sobą połączona, przed Izbą może odbyć się kilkanaście posiedzeń. A to może przełożyć się na cały harmonogram przetargu. Pierwotnie otwarcie ofert zaplanowano na 17 września.

Dlaczego jest spora szansa, że tego terminu nie uda się dotrzymać? Jeśli KIO uzna część zarzutów wykonawców i nakaże miastu zmianę zapisów specyfikacji, firmy będą musiały dostać dodatkowy czas na zapoznanie się ze zmienionymi warunkami i przygotowanie nowych kalkulacji.

Co z odbiorem śmieci we Wrocławiu?

Najważniejsza informacja dla mieszkańców jest taka, że problemy z przetargiem nie oznaczają, iż śmieci przestaną być odbierane. Wrocław ma zabezpieczony system odbioru poprzez tzw. umowy pomostowe. To rozwiązanie tymczasowe, które pozwala kontynuować wywóz śmieci do czasu rozstrzygnięcia przetargu.

Obecnie odpady są odbierane w trybie z wolnej ręki. To legalny tryb przewidziany w przepisach o zamówieniach publicznych, wykorzystywany w sytuacjach, w których z powodów formalnych nie można jeszcze zawrzeć docelowych umów. Teraz umowy te są krótkoterminowe i mają zapewnić ciągłość odbioru odpadów, do momentu wyłonienia wykonawców w dużym przetargu.

Mieszkańcy zapłacą za śmieci o wiele więcej

Bez względu na toczący się przetarg, już 1 września we Wrocławiu zacznie obowiązywać podwyższona opłata za odbiór odpadów.

Stawka za odpady posegregowane wzrośnie z 41,24 zł do 55 zł miesięcznie od osoby. To oznacza podwyżkę o 13,76 zł, czyli o 33,4 proc. Czteroosobowa rodzina zapłaci za wywóz odpadów 220 zł miesięcznie, czyli 2640 zł w skali roku. W przypadku niedopełnienia obowiązku segregacji opłata wzrasta do 114 zł od osoby.

Skąd ta podwyżka? Urzędnicy argumentują, że skala wywozu śmieci we Wrocławiu jest ogromna. Każdego miesiąca realizowanych jest około miliona odbiorów odpadów z około 250 tys. pojemników.

Jednocześnie liczba śmieci rośnie. W 2025 roku masa odpadów w systemie zwiększyła się o 6,4 miliona kilogramów (6400 ton), co przełożyło się na około 10 mln zł dodatkowych kosztów. Same odpady zmieszane odpowiadają za 53 proc. całkowitego budżetu systemu i w 2025 roku kosztowały mieszkańców 247,2 mln zł. To właśnie m.in. rosnące koszty, inflacja i wzrost wynagrodzeń zostały uwzględnione przy szacowaniu wartości nowego, czteroletniego przetargu.

Czy większy przetarg i nowe rozwiązania pozwolą w przyszłości obniżyć opłaty? Tego nie wiadomo.

- Mamy taką nadzieję, natomiast to nie zależy od Ekosystemu. Kwestie wysokości opłat ustala Skarbnik Wrocławia i Rada Miasta – odpowiada Maciej Fedorczuk. ©℗

REKLAMA 0011566535

Inni dla Polski
Nowa powstająca partia
zaprasza na spotkanie 28.08.2026 r. (piątek)
we Wrocławiu, ul. Januszowicka 5,
o godz. 18:00.

AKCJA CHARYTATYWNA 0111541294



eprasa.pl acb19b6049

WROCŁAW

Rząd szykuje drakońskie kary za fotoradary. Nawet 7500 zł

Michał Perzanowski

Ministerstwo Infrastruktury skierowało do konsultacji publicznych projekt nowelizacji, który zmieni zasady karania za wykroczenia rejestrowane przez fotoradary, odcinkowe pomiary prędkości i urządzenia wykrywające jazdę na czerwonym świetle.

Ciąg dalszy ze str. 1



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Nowe regulacje mają ograniczyć liczbę wypadków i eliminować z ruchu osoby stwarzające zagrożenie

Sercem reformy jest nowy rozdział w ustawie. Jak to będzie działać?

● Zawiadomienie zamiast wezwania. Właściciel lub użytkownik pojazdu (przy leasingu czy długoterminowym najmie) dostanie pismo ze zdjęciem naruszenia, zmierzoną i skorygowaną prędkością, numerem urządzenia, datą jego legalizacji i numerem rachunku do zapłaty. Nikt już nie będzie pytany „kto prowadził", a zamiast tego dołączony zostanie formularz oświadczenia o przyjęciu albo odmowie przyjęcia mandatu.

● Brak reakcji - automatyczna kara. Jeśli nikt się nie odezwie przez 30 dni, opłata administracyjna powstaje z mocy prawa. Zapłacić musi właściciel albo użytkownik auta.

- Rozwiązanie to upraszcza postępowanie, eliminuje konieczność prowadzenia postępowań w sprawach dotyczących niewskazania kierującego, a tym samym zastępuje dotychczasową zasadę winy zasadą odpowiedzialności obiektywnej właściciela lub użytkownika pojazdu w sytuacji, gdy pozostaje on bierny i nie reaguje w sposób przewidziany ustawą – tłumaczy ministerstwo.

Brutalny taryfikator

Procedowana nowelizacja wprowadza progową opłatę administracyjną za przekroczenie prędkości:

● do 30 km/h – 1500 zł
● 31-40 km/h – 2400 zł
● 41–50 km/h - 3000 zł
● 51–60 km/h - 4500 zł
● 61–70 km/h - 6000 zł
● powyżej 71 km/h - 7500 zł

Do tego dochodzą osobne stawki za jazdę na czerwonym świetle:

● 3000 zł za niezastosowanie się do sygnalizacji świetlnej na zwykłym skrzyżowaniu,
● 6000 zł za niezastosowanie się do sygnalizacji na przejeździe kolejowym.

To kwoty wielokrotnie wyższe niż dzisiejsze mandaty. Ministerstwo przewidziało jednak, że jeśli ktoś zapłaci dobrowolnie w ciągu 30 dni od zawiadomienia, opłata ma być niższa o 20 procent. To zachęta do szybkiego zamknięcia sprawy zamiast czekania na postępowanie egzekucyjne.

Margines błędu oficjalnie w ustawie

Zgodnie z nowym artykułem, ustawy fotoradar zarejestruje zdarzenie tylko wtedy, gdy różnica między prędkością zmierzoną a dopuszczalną przekroczy 10 km/h (to tzw. surowa, nieskorygowana różnica). Poniżej tego progu fotoradar nie „strzeli" zdjęcia.

Ale to nie koniec marginesu. Nawet jeśli zdarzenie zostanie zarejestrowane, do wyliczenia kwoty kary nie bierze się surowej różnicy prędkości, tylko wartość pomniejszoną dodatkowo o:

● 5 km/h – na drogach zwykłych,
● 6 km/h – na autostradach i drogach ekspresowych.

Kierowca namierzony przez fotoradar przy ograniczeniu 50 km/h z prędkością 70 km/h zostanie rozliczony tak, jakby jechał 65 km/h. Czyli mandat czy opłata naliczą się za przekroczenie o 15 km/h, a nie o 20 km/h. Sam próg zarejestrowania zdarzenia (10 km/h) i sposób liczenia kary (odjęcie 5 lub 6 km/h) to – jak podkreśla resort – dwie osobne rzeczy, celowo rozdzielone w przepisach, „co eliminuje wątpliwości interpretacyjne".

Ustawa ma wejść w życie 1 stycznia 2028 roku.

- Okres vacatio legis ma na celu umożliwienie organom administracji publicznej, w szczególności Głównemu Inspektorowi Transportu Drogowego i starostom, przygotowania odpowiednich systemów teleinformatycznych i procedur niezbędnych do prawidłowego wykonywania nowych zadań, w tym prowadzenia centralnego rejestru naruszeń oraz obsługi nowego trybu opłaty administracyjnej – czytamy w uzasadnieniu ministerstwa.

Co istotne, nowe zasady nie zadziałają wstecz, więc do naruszeń zarejestrowanych przed wejściem ustawy w życie zastosuje się dotychczasowe przepisy.

Przypominamy: to na razie projekt skierowany do konsultacji publicznych. W toku dalszych prac w Sejmie i Senacie zapisy, w tym wysokość opłat i terminy, mogą ulec zmianie.

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 zagranica. 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 zmarłychz 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 19 sierpnia 2026

● **OSOBOWICE**
Jacek Łuszczyński, g. 8.40
Włodzimierz Więckowski g. 9.20
Jadwiga Jeleń g. 10
Danuta Luzarowska g. 10.40
Krystyna Drabczyńska g. 11.20
Tamara Więcek g. 12
Zbigniew Pitak g. 12.40
Ewa Karnkowska g. 13.20
Irena Jacukowicz-Sobala g. 14
Stanisława Żuczek g. 14.40

● **GRABISZYN**
Krystyna Pawłowska g. 10
Maria Głuchacka g. 12

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

WROCŁAW

Od wczoraj nowe stawki i wyższe wygrane w Lotto

Remigiusz Biały

Od wczoraj obowiązują nowe stawki w grach Lotto. Za jeden zakład Dużego Lotka zapłacimy o 67 proc. więcej, niż dotychczas. Totalizator Sportowy podwyższa też kwoty wygranych.

Cena zakładu Lotto wyniesie 5 zł (dotychczas 3 zł). Udział w grze Lotto Plus będzie kosztował dodatkową złotówkę - ta opłata pozostaje bez zmian.

Zmienią się też zasady kumulacji, a gracze będą mogli liczyć na wyższe wygrane. Pula gwarantowana na wygrane I stopnia zwiększy się z 2 do 3 mln zł.

Wzrosną też wygrane niższego stopnia. Gwarantowana wygrana za „trójkę" wyniesie 35 zł (dotychczas 24 zł). „czwórki" (z ok. 100 do 200 zł) i „piątki" (z ok. 5 tys. do 7-8 tys. zł.

Większa część puli na wygrane będzie przeznaczana na najwyższe trafienia, co zwiększy potencjał wysokich kumulacji. ©℗



FOT. TOMASZ HOŁOD

Prawdopodobieństwo trafienia „szóstki" to 0,00000715 proc.

eprasa.pl acb19b6049

WROCŁAW

Popularne centrum handlowe zmienia nazwę. Inauguracja z koncertem Alvaro Solera

Remigiusz Biały

Centrum Handlowe Wroclavia zmienia nazwę: będzie nazywać się Westfield Wroclavia. Po biało-zielonym logo nic już nie zostało. Wszystkie neony i szyldy zostały ściągnięte. Niedługo pojawią się nowe, czerwone neony. Z okazji rebrandingu szykuje się też wyjątkowe wydarzenie.

Galerię kupiła grupa Unibail-Rodamco-Westfield, która doceniła wyniki osiągane przez wrocławskie centrum. Dzięki temu galeria dołączy do międzynarodowej sieci Westfield. Będzie to 42. obiekt na świecie działający pod tą marką i trzeci w Polsce – po Westfield Arkadia oraz Westfield Mokotów.

– Dołączenie do sieci Westfield to wyjątkowy moment, dlatego chcemy świętować razem z naszymi gośćmi. Koncert Alvaro Solera doskonale odda atmosferę nowego rozdziału. Będzie pełen pozytywnej energii, z którą chcemy wejść w kolejny etap rozwoju naszego centrum – mówi Małgorzata Woźniak, dyrektorka Westfield Wroclavia.

Zamontowanie nowych neonów i szyldów to kwestia techniczna. Są już zamówione i przygotowane. Za kilka tygodni wrocławianie zobaczą Wroclavię w nowym wydaniu. Nowe szyldy pojawią się przed oficjalną imprezą inaugurującą nowe otwarcie galerii.

Z tej okazji centrum handlowe zaprasza na koncert Alvaro Solera, jednego z najpopularniejszych artystów europejskiej sceny pop. 24 sierpnia rusza oficjalna sprzedaż 2100 biletów – po 99 i 119 zł (miejsca tuż pod sceną). Wejściówki będzie można kupić na stronach Going i Empik.

Kiedy koncert? Mimo zbliżającej się jesieni, 17 września dach centrum wypełni się wakacyjną atmosferą znaną z największych przebojów Alvaro Solera, takich jak „Sofia", „La Cintura", „El Mismo Sol", „Magia" czy „Libre". ©℗

JELCZ-LASKOWICE

Podwrocławskie kąpielisko zamknięte przez sanepid

Aneta Kolesińska

Popularne kąpielisko w Jelczu - Laskowicach zostało zamknięte. W próbkach pobranej wody wykryto bakterie kałowe. Sanepid podjął decyzję o zamknięciu Pierwszego Stawu Jelczańskiego do odwołania.

Na lubianym przez mieszkańców Wrocławia i okolic kąpielisku w gminie Jelcz-Laskowice wywieszono czerwoną flagę - zadecydował o tym Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny w Oławie. - Badanie wykazało zanieczyszczenie enterekokami kałowymi w liczbie 476 [NPL/100 ml]. Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 17 stycznia 2019 r. w sprawie nadzoru nad jakością wody w kąpielisku wartość dopuszczalna dla Enterokoków kałowych wynosi poniżej 400 [NPL/100 ml] – poinformował Urząd Miasta i Gminy w Jelczu - Laskowicach.



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Kąpielisko w Jelczu-Laskowicach będzie zamknięte do odwołania.

Enterokoki to bakterie żyjące w jelitach ludzi i zwierząt. Ich obecność w wodzie lub żywności to główny znak, że doszło do zanieczyszczenia odchodami. Bakterie są bardzo odporne na trudne warunki i mogą wywoływać groźne i nieprzyjemne dolegliwości, takie jak:

- infekcje układu moczowego (zapalenie pęcherza, nerek),
- zatrucia pokarmowe, bóle brzucha, wymioty i biegunka,
- ciężkie zakażenia krwi (sepsa) lub zapalenie wsierdzia u osób słabych i chorych.

Kąpielisko pozostanie zamknięte do odwołania. Sezon kąpielowy na Pierwszym Stawie Jelczańskim co roku trwa do 30 sierpnia. ©℗

REKLAMA 0011550896



AKCJA CHARYTATYWNA 0111553243



eprasa.pl acb19b6049

FOKUS

• Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,46 zł za litr, benzyna 98 – 7,26 zł/l, a olej napędowy – 7,47 zł/l

WARSZAWA

Decyzja ws. kandydatury Berka do Trybunału zależy od Sejmu

Los Macieja Berka jako kandydata do TK zależy od Sejmu; to w żadnej mierze nie jest decyzja rządu – mówił we wtorek rzecznik rządu Adam Szłapka

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek w Polsat News rzecznik rządu został zapytany o krytyczne głosy wśród koalicjantów po ogłoszeniu, że Berek, który do niedawna był ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu, będzie kandydował na sędziego Trybunału Konstytucyjnego.

Przewodnicząca klubu Lewicy Maria Żukowska mówiła w poniedziałek w Polsat News, że „mieliśmy być inni niż PiS, mieliśmy robić to inaczej, a nie dokładnie tak samo". Poseł Tomasz Trela stwierdził natomiast w Radiu Zet, iż na tym etapie „doradzałby", aby koalicjanci „swojego zdania nie zmieniali i byli w tym zakresie konsekwentni, żeby głosować przeciw" kandydaturze Berka.

Szłapka powiedział w Polsat News, że ws. kandydatury Berka kluby parlamentarne będą zapewne rozmawiać, a decyzja w tej kwestii – zaznaczył – zostanie podjęta przez Sejm. „To w żadnej mierze nie jest decyzja rządu" – dodał.

Zaznaczył, że jego zdaniem Berek jest wybitnym prawnikiem i dobrym kandydatem do TK. Pytany, czy według niego Berek „jest politykiem", Szłapka powiedział, że „w rządzie, i także w koalicji, mało kto go traktował jako polityka". – Był oczywiście ministrem, natomiast doskonale pamiętamy, że wszyscy



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Adam Szłapka przekonuje, że Maciej Berek w rządzie był postrzegany przede wszystkim jako ekspert i urzędnik, a nie polityk

członkowie rządu, przedstawiciele klubów, traktowali go jako takiego eksperta, bardzo ważnego urzędnika wynajętego do tego, żeby przyspieszać pewne procesy przygotowane przez rząd – powiedział.

Przywołując postaci sędziego TK Stanisława Piotrowicza i b. sędzi TK Krystyny Pawłowicz, którzy oboje w przeszłości byli parlamentarzystami PiS, Szłapka dodał, że „trudno porównywać najbardziej upolitycznionych, w sensie walki partyjnej Piotrowicza i Pawłowicz" do „człowieka, który nigdy nie był członkiem partii politycznej, nie brał udziału w kampaniach wyborczych, nie startował".

– Wiem doskonale, że się pan minister Berek wielokrotnie potrafił spierać z panem premierem, także o kwestie związane z konstytucyjnością – powiedział rzecznik rządu. – Teraz jego dalszy los, po zgłoszeniu przez grupę posłów jako kandydata do Trybunału Konstytucyjnego, zależy od większości parlamentarnej – dodał Szłapka. Powiedział też, że on będzie na Berka głosował.

O negatywne komentarze przedstawicieli Lewicy ws. kandydatury Berka do TK zapytany został też we wtorek Włodzimierz Czarzasty – przewodniczący Nowej Lewicy i marszałek Sejmu. Odnosząc się do wypowiedzi posłanki Żukowskiej, Czarzasty powiedział w Wirtualnej Polsce, że „każdy ma prawo do swojego zdania".

– Do momentu, kiedy nie jest zwołany klub i nie ma stanowiska klubu w tej sprawie, każdy prezentuje swoje przemyślenia i mówi to, co uważa – dodał. Czarzasty podkreślił, że stanowisko w kwestii kandydatury Berka Lewica ustali na posiedzeniu klubu parlamentarnego, który zbiera się na dzień lub dwa przed posiedzeniem Sejmu.

Wybór nowego sędziego Trybunału jest związany z upływającą 18 września kadencją sędziego Justyna Piskorskiego.

Premier Tusk pytany w ubiegłym tygodniu, czy decyzja o kandydaturze Berka na sędziego TK była ustalana z koalicjantami powiedział, że Berek nie jest jego czy też partyjnym kandydatem. Dodał, że sam udzielił tylko zgody na wycofanie się Berka z rządu. Tusk powiedział też, że Berek uczynił ze „swojej apolityczności i niepartyjności" znak rozpoznawczy i że nie zna osoby lepiej przygotowanej do tego, żeby pomóc naprawić „tę sytuację, jaką mamy w związku z wadliwym Trybunałem Konstytucyjnym".

WARSZAWA

Premier o miejscu pobytu Marcina Romanowskiego

oprac. Karolina Wrońska

Donald Tusk przekazał, powołując się na zagraniczne służby, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się na 99 proc. w Naddniestrzu.

Premier Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że służby innych państw z regionu, z którymi Polska współpracuje, potwierdziły informacje, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się „na 99 proc." w Tyraspolu w Naddniestrzu. – Chyba nie trzeba tu komentarzy. Sam ten fakt wystarczy za cały komentarz na temat nie tylko pana Romanowskiego, ale całej formacji politycznej, która korzystała z takich ludzi, kryła i do dziś ich kryje – stwierdził szef rządu.

Rzeczniczka Sądu Okręgowego w Warszawie ds. karnych sędzia Anna Ptaszek poinformowała w ub. tygodniu, że do sądu wpłynął wniosek byłego wiceministra sprawiedliwości i posła PiS Marcina Romanowskiego o wydanie listu żelaznego. **PAP**

RZESZÓW

Dzwonią do bliskich ofiar. „To obrzydliwe"

oprac. Karolina Wrońska

Jeden z osób poszkodowanych w wypadku na Węgrzech opuścił już rzeszowski szpital.

Wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul przypomniała, że w poniedziałek wieczorem na lotnisko w Jasionce rządowy samolot przetransportował 21 osób. Spośród nich 16 trafiło bezpośrednio pod opiekę rodzin, a pięć skierowano do hospitalizacji. Po wypisaniu jednego z pacjentów w szpitalach w Rzeszowie pozostają cztery osoby. – Ich stan jest dobry – dodała. Wojewoda dodała, że dotychczas potwierdzono tożsamość siedmiu z 12 ofiar; identyfikacja pozostałych pięciu osób trwa.

Kubas-Hul ostrzegła również przed oszustami, którzy dzwonią do bliskich ofiar wypadku polskiego autokaru na Węgrzech. – Osoba dzwoniąca przekazywała informację, że dana osoba nie żyje, co było nieprawdą, bo osoba ta żyła i żyje. Oferowała też różne formy ubezpieczenia. To obrzydliwe, żeby wykorzystywać tę tragedię – powiedziała.

KRÓTKO

Warszawa

Nie żyje bohaterka powstania warszawskiego

W wieku 98 lat zmarła Krystyna Kodymowska „Stokrotka", uczestniczka powstania warszawskiego – poinformował Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. W chwili wybuchu powstania w 1944 roku miała 16 lat. Jako łączniczka i sanitariuszka Sanitariatu Okręgu Warszawskiego AK „Bakcyl" rozpoczęła służbę w szpitalu przy skrzyżowaniu ulic Płockiej i Górczewskiej, gdzie pomagała rannym w walkach powstańcom.

Krosno

Śledztwo ws. pożaru skansenu w Sanoku

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. pożaru, do którego doszło w nocy z soboty na niedzielę na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Całkowicie spłonął drewniany kościół z XVII w. wraz z wyposażeniem, uszkodzone zostały też dwa budynki znajdujące się w pobliżu. Śledztwo prowadzone jest w sprawie sprowadzenia zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.

Dolnośląskie

Czujna ekspedientka wpadła na trop fałszerzy

Policjanci z Głuszycy zatrzymali pięciu mężczyzn, którzy działali w bandzie wprowadzającej do obrotu fałszywe pieniądze. Na trop afery wpadła rezolutna ekspedientka z Jedliny-Zdroju, która rozpoznała fałszywkę i zaalarmowała policję. Funkcjonariusze potwierdzili na miejscu, że nie jest to prawdziwy stuzłotowy banknot. Mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego został zatrzymany do wyjaśnienia. W sumie w sprawie zatrzymano pięć osób.



MAŁGORZATA GENCA

Polska wchodzi na pierwsze miejsce na podium, jeśli chodzi o Bałtyk, i staje się jednym z najważniejszych państw portowych, szczególnie jeśli chodzi o przeładunki kontenerowe

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl acb19b6049

ROSJA

Potężny atak ukraińskich dronów na Moskwę. W ogniu stanął magazyn Wildberries

Grzegorz Kuczyński

Bezzałogowce ukraińskiej armii zaatakowały magazyn firmy Wildberries w pobliżu Moskwy. Na skutek ataku wybuchł pożar, który został już ugaszony – poinformował we wtorek rano gubernator obwodu moskiewskiego, Andriej Worobiow, cytowany przez agencję Reutera.

„Dziś w nocy siły obrony przeciwlotniczej odparły duży atak bezzałogowców na obwód moskiewski – nad terytorium regionu zestrzelono ponad 150 dronów" – napisał Worobiow na Telegramie. Przekazał również, że doszło do uszkodzeń budynków i elektrowni; co najmniej trzy osoby zostały ranne.

Z kolei mer Moskwy Siergiej Sobianin, cytowany przez agencję AFP, napisał w komunikatorze Telegram, że w kierunku rosyjskiej stolicy wystrzelono 620 dronów; 180 z nich miało zostać zestrzelonych nad miastem.

„Rosyjski Amazon" na celowniku

Magazyny sieci Wildberries są w ostatnich tygodniach celami ataków ukraińskich bezzałogowców. Ukraińskie siły zbrojne unieruchomiły siedem z 10 największych centrów logistycznych tej rosyjskiej platformy handlowej – poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony w Kijowie.

Najnowszy atak był wymierzony w obiekt Wildberries o powierzchni około 250 tys. mkw. w parku przemysłowym Koliedino pod Moskwą.

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca. W ocenie władz w Kijowie są one uzasadnionymi celami wojskowymi, ponieważ służą do zaopatrywania rosyjskiej armii na froncie. Na platformie Wildberries można kupić m.in. wyposażenie dla rosyjskich żołnierzy, w tym kamizelki kuloodporne i hełmy.

PAP



FOT. TATYANA MAKEYEVA/AFP/EAST NEWS

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca

WŁOCHY

Burmistrz Como wprowadza zakaz poruszania się rowerami po centrum

Anna Nagel

Burmistrz Como postanowił zabronić ruchu rowerów w centrum miasta. Alessandro Rapinese został ostatnio potrącony przez rower elektryczny.

Mieszkańcy podzielili się w sprawie zakazu, a jego przeciwnicy zarzucili burmistrzowi, że wykorzystał swoje osobiste problemy, opracowując nowe przepisy.

Jak zauważają włoskie media, mimo krytyki burmistrz Como nie zmienia zdania.

– Zarzucano mi, że podjąłem tę decyzję, ponieważ zostałem potrącony przez rower elektryczny: oczywiście, że tak. Ludzie zachowują się na podstawie własnych doświadczeń, a ja przekonałem się na własnej skórze, co to znaczy zostać potrąconym przez tę bestie – powiedział agencji Ansa.

Alessandro Rapinese dodał, że wcześniej władze miasta postanowiły uregulować kwestię wjazdu kurierów do strefy ograniczonego ruchu.

– W połowie lipca, właśnie wtedy, gdy zarząd miejski omawiał uchwałę w tej sprawie, wyszedłem z ratusza i zostałem potrącony przez rower elektryczny. Wtedy zrozumiałem, że ze względu na bezpieczeństwo pieszych powinniśmy uregulować również wjazd rowerów elektrycznych, ale włoski kodeks drogowy nie wprowadza rozróżnienia między rowerami zwykłymi i elektrycznymi – zaznaczył.

Nowe przepisy w sprawie zakazu ruchu rowerów w centrum Como wejdą w życie we wrześniu.

PAP

ROSJA

Rosyjska fregata widziana w pobliżu niemieckiej wyspy

Grzegorz Kuczyński

Rosja wysłała w kierunku wybrzeży Niemiec na Morzu Bałtyckim fregatę Admirał Kasatonow, donosi „The Telegraph". Okręt, wyposażony w pociski manewrujące Kalibr oraz hipersoniczne Cyrkon, zdolne do przenoszenia ładunku jądrowego, został w zeszłym tygodniu zauważony u wybrzeży popularnej wśród turystów wyspy Fehmarn.

Zbudowany w 2020 roku Admirał Kasatonow jest uważany za jedną z najnowocześniejszych fregat rosyjskiej marynarki wojennej. Może nie tylko przeprowadzać ataki na duże odległości, ale także prowadzić walkę przeciw okrętom podwodnym.

Okręty wojenne straszą na Bałtyku

Według informacji podanych przez brytyjską gazetę, fregata, wykorzystywana wcześniej do eskortowania rosyjskich statków towarowych na Morzu Śródziemnym i w Kanale La Manche, płynęła z wyłączonym nadajnikiem lokalizacyjnym.

Jest to już drugi rosyjski okręt wojenny, który w ciągu ostatnich tygodni trafił na Morze Bałtyckie. Pod koniec lipca wysłano tam niszczyciela Admirał Lewczenko. Podobnie jak Admirał Kasatonow, okręt ten wchodzi w skład Floty Północnej.

Admirał Kasatonow pojawił się u wybrzeży Niemiec po groźbach prezydenta Władimira Putina dotyczących rozpoczęcia przejmowania zachodnich statków w odpowiedzi na zatrzymania rosyjskich tankowców z floty cieni. 13 sierpnia oświadczył, że polecił Ministerstwu Obrony odpowiadać w ten sam sposób na „piractwo i rozbój" ze strony krajów europejskich.

– I niekoniecznie w tych akwenach, gdzie planowane są najazdy na nasze okręty i statki. Ale tam, gdzie sami uznamy to za konieczne i celowe. W dowolnym miejscu – podkreślił Putin.

Wiceprzewodniczący Rady Bezpieczeństwa Dmitrij Miedwiediew oświadczył również, że Rosja ma prawo atakować statki handlowe „nieprzyjaznych" krajów na swoich lub neutralnych wodach, jeśli podejrzewa je o przewóz ładunków „w interesie wroga".

Walka z flotą cieni

Od początku roku władze UE i Wielkiej Brytanii zatrzymały pięć tankowców należących do rosyjskiej floty cieni, wykorzystywanej do transportu ropy omijającego sankcje. 20 lipca zatrzymano statek MV South Star. Francja przechwyciła tankowce Grinch, Deyna i Tagor, ale następnie je wypuściła. Wielka Brytania od 14 czerwca przetrzymuje statek Smyrtos ze 100 tys. ton ropy na pokładzie. Ponadto w marcu Szwecja zatrzymała na Morzu Bałtyckim statek towarowy Caffa, który według danych Kijowa wywoził zboże z okupowanych terytoriów. W sierpniu Sąd Najwyższy królestwa postanowił przekazać statek Ukrainie.

Według danych władz Wielkiej Brytanii na flotę cieni, składającą się z ponad 700 statków, przypada 75% transportów rosyjskiej ropy objętej sankcjami. Stanowi ona kluczowe źródło finansowania dla Kremla, pomagając Putinowi w kontynuowaniu wojny przeciwko Ukrainie. W lipcu Unia Europejska w ramach 21. pakietu sankcji zatwierdziła mechanizm umożliwiający państwom członkowskim konfiskatę i sprzedaż rosyjskiej ropy naftowej oraz zboża ze statków floty cieniowej.



FOT. MIL.RU

Fregata Admirał Kasatonow wchodzi w skład Floty Północnej. To kolejny okręt wysłany przez Rosję na Morze Bałtyckie

FILIPINY

Dwie osoby zginęły w strzelaninie w szkole

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły w strzelaninie, do której doszło we wtorek rano w jezuickim liceum w mieście Zamboanga na południu Filipin – podały lokalne media.

Władze szkoły działającej przy uniwersytecie Ateneo de Zamboanga oraz policja potwierdziły opanowanie sytuacji.

– Obecnie potwierdzamy, że są dwie ofiary śmiertelne – oświadczył rektor uniwersytetu Ernald Andal, cytowany przez agencję Reutera. – Nie ma już aktywnych strzelców – zapewnił.

Burmistrz miasta Khymer Adan Olaso potwierdził na antenie radia DZMM, że napastnik i ofiara uczęszczali do tej samej placówki. Samorządowiec dodał, że sprawca użył m.in. broni o dużej sile rażenia. Ze wstępnych doniesień wynika, że nastolatek strzelał początkowo do nauczyciela, jednak dotychczas nie potwierdzono oficjalnie, czy pedagog został ranny. Napastnik prawdopodobnie miał przy sobie kamerę nasobną, by transmitować atak na żywo.

To druga strzelanina w filipińskich szkołach w ostatnich miesiącach. W czerwcu w placówce w mieście Tacloban zginęło troje uczniów, a około dwudziestu odniosło obrażenia w ataku przeprowadzonym przez ich rówieśników. Wtorkowy incydent w Zamboanga wydarzył się zaledwie dziesięć dni po podobnej tragedii na przedmieściach Bangkoku w Tajlandii.

PAP

eprasa.pl acb19b6049

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Twarz ferrytynowa podbija sieć. Czy po wyglądzie naprawdę można rozpoznać niedobór żelaza?

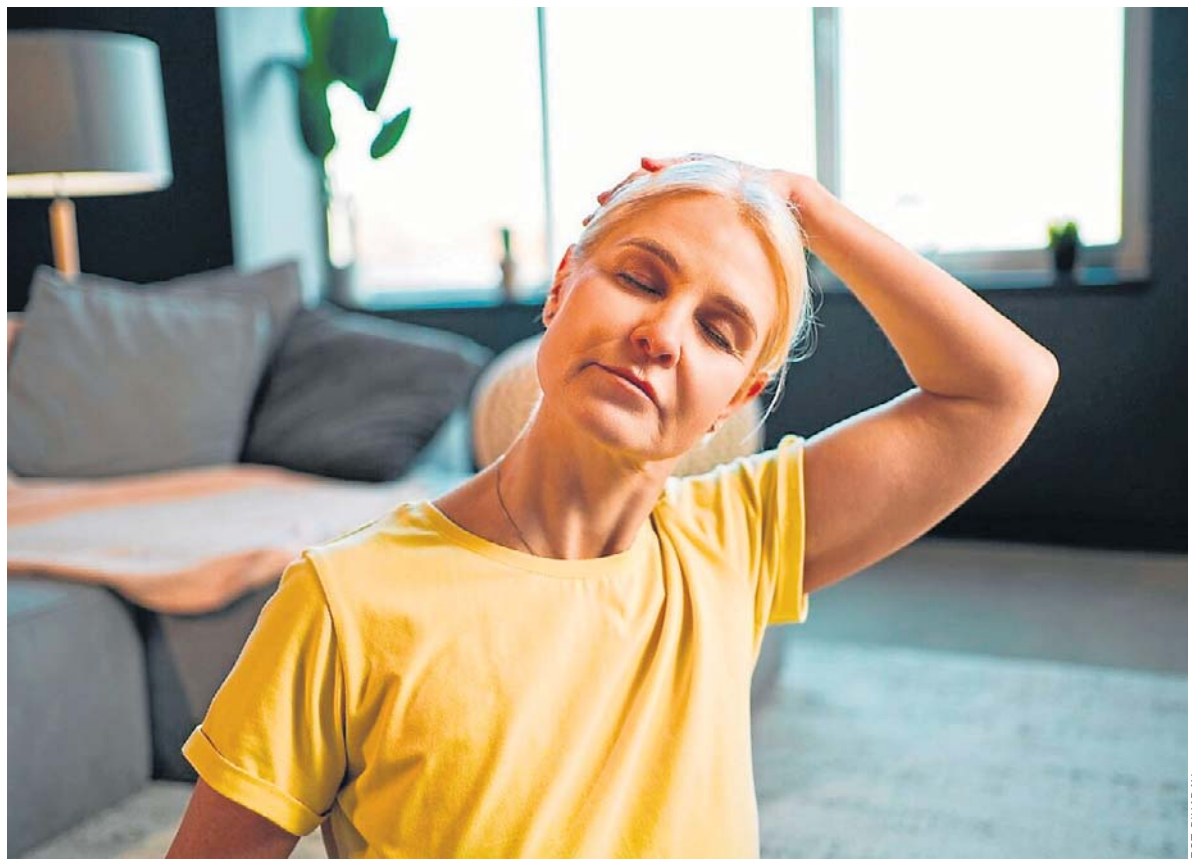
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Grozi ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi?

Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów i tabletów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.



FOT. PIXABAY

Jeśli często korzystasz ze smartfona, koniecznie sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta Szpitala Carolina Grupy Lux Med.

Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących zza biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

– Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała.

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień.

Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne. Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

- Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.
- Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwległego ucha.
- Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwległej stronie, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.
- Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.
- W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

- Stań prosto albo usiądź okrakiem na ławeczce, dłonie oparte między udami.
- Utrzymując nieruchomy tułów i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.
- Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane aktywności, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia.

Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

eprasa.pl acb19b6049

STOMATOLOG RADZI

Luźna proteza zębowa. Co robić, gdy proteza się rusza lub wypada?

Ruszająca się proteza to problem, z którym zmaga się wielu seniorów. Skutki nie ograniczają się wyłącznie do dyskomfortu.

oprac. Ola Głowacka

Problemy z uzębieniem, brak zębów lub źle dopasowana proteza często przekładają się na codzienne wybory żywieniowe. To z kolei może mieć wpływ na rozwój wielu schorzeń, takich jak niedożywienie, nadwaga, otyłość, miażdżyca czy cukrzyca.

Luźna proteza. Jakie mogą być konsekwencje?

– W obu przypadkach scenariusz jest podobny: senior zaczyna unikać twardszych produktów, znacząco zawężając swoje codzienne menu. Zamiast wartościowych posiłków, na talerzu częściej pojawiają się miękkie produkty przeładowane węglowodanami prostymi, a ubogie w najważniejsze składniki odżywcze.

Rezygnują ze świeżych owoców i warzyw na rzecz łatwiejszych do pogryzienia, wysoko przetworzonych produktów. Brak funkcjonalnego uzębienia może też mieć odwrotne konsekwencje, czyli prowadzić do niedożywienia, bo osoba starsza ma obolałe dziąsła i rezygnuje z posiłku w ogóle – opisuje lek. dent. Eduard Vlasenko z Medicover Stomatologia.

Specjaliści przypominają, że proces starzenia dotyczy także zębów. Z czasem dochodzi do ścierania ich powierzchni, zmian w strukturze szkliwa, a także do ukruszeń, przemieszczeń czy chorób jamy ustnej. Dodatkowo niekorzystne nawyki, w tym palenie papierosów, mogą przyspieszać utratę uzębienia. W efekcie wraz z wiekiem liczba braków zębowych zwykle rośnie.

Dlaczego proteza traci stabilność?

Najczęściej stosowanym rozwiązaniem w przypadku rozległych braków zębowych lub całkowitego bezzębia pozostaje ruchoma proteza akrylowa. Utrzymuje się ona na tkankach miękkich jamy ustnej, czyli dziąsłach, dlatego nie zapewnia siły gryzienia porównywalnej z naturalnym uzębieniem. Z biegiem czasu jej stabilność może się dodatkowo pogarszać.

– Problemy ze stabilnością protezy akrylowej wynikają z kilku czynników. Przede wszystkim z czasem dochodzi do zaniku kości wyrostka zębodołowego, czyli kości, w której ulokowane były zęby, ale także po prostu do zużycia materiału protezy. Doraźnie pacjenci wspomagają się preparatami mocującymi w postaci pasty lub proszku lub też wykorzystują podściółki i podkładki poprawiające stabilność. Gdy zauważamy, że musimy tego używać codziennie, warto zgłosić się do protetyka na ponowne dopasowanie. Może on wykonać relining, czyli podścielenie, które poprawi komfort użytkowania – wyjaśnia stomatolog.



FOT. FREEPIK

Proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem

Jeśli w łuku zostały pojedyncze zęby, można wykonać pracę protetyczną szkieletową mocowaną klamrami, to takie metalowe haczyki, lub bezklamrową, która utrzymuje się dzięki zatrzaskom zamocowanym w koronach zębów.

Co zrobić, gdy proteza się rusza?

Eksperci podkreślają, że akrylowa proteza nie jest rozwiązaniem na całe życie. Jej maksymalny okres użytkowania szacuje się na około pięć lat. Po tym czasie materiał stopniowo się zużywa i może przestać prawidłowo spełniać swoją funkcję.

Każdego dnia proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem. To sprawia, że czasem konieczna jest wcześniejsza kontrola protetyczna lub korekta dopasowania. Duże znaczenie ma także odpowiednia higiena jamy ustnej.

Nawet osoby całkowicie pozbawione zębów nie powinny zaniedbywać codziennej higieny jamy ustnej. Stan dziąseł i błon śluzowych ma bezpośredni wpływ na komfort użytkowania protezy.

– Wbrew pozorom należyte dbanie o higienę jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na stabilność protezy. Choć w przypadku bezzębia nie próchnica jest zagrożeniem, to pojawiać się będą wszelkiego typu dolegliwości związane z tkankami miękkimi, począwszy od prozaicznych otarć czy aft, przez owrzodzenia, stany zapalne, na grzybicy kończąc, a w sytuacjach utrzymujących się wiele lat: także nowotwory. Nawracające stany zapalne nie tylko powodują przejściowy obrzęk dziąseł, ale z czasem mogą też przyspieszać zanik tkanek pod protezą. W obu przypadkach zmienia się kształt podłoża, przez co proteza przestaje być dopasowana – przestrzega ekspert Medicover Stomatologia.



FOT. GETTY IMAGES

Zatkany nos, który przez długi czas nie ustępuje? To może być poważny sygnał alarmowy

U LARYNGOLOGA

Ten pozornie błahy objaw może oznaczać nowotwór. Lekarz apeluje o czujność

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Jak ostrzega prof. Wojciech Golusiński, jednostronnie zatkany nos, który nie ustępuje mimo leczenia, może być sygnałem poważnej choroby i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

W okresie wakacyjnym zatkany nos to dla wielu z nas coś normalnego. Winą zwykle obarczamy klimatyzację, pyłki roślin lub letnie infekcje. Lekarze ostrzegają jednak, że przewlekła, jednostronna niedrożność nosa nie powinna być lekceważona.

Lekarz: to może być sygnał nowotworu

– Jest jeden objaw, którego nie możemy nigdy bagatelizować. Jeżeli zatkany nos dotyczy tylko jednej strony, jeżeli nie przechodzi mimo leczenia przeciwzapalnego, mimo stosowania kropli, należy się bezwzględnie zgłosić do lekarza – prof. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński z Polskiego Towarzystwa Nowotworów Głowy i Szyi.

Jak wyjaśnił ekspert, ten pozornie błahy objaw może świadczyć o rozwijającym się w naszym organizmie nowotworze.

– Objawy nowotworów nosa i zatok przynosowych są niecharakterystyczne, często podobne do przewlekłej alergii lub przewlekłego zapalenia zatok przynosowych, dlatego bądźmy czujni – zaapelował specjalista.

Oprócz utrzymującego się, jednostronnego zatkania nosa taki nowotwór może objawiać się także nawracającymi krwawieniami z nosa, przewlekłą wydzieliną z nosa, zaburzeniami węchu oraz bólami głowy.

U pacjentów, u których występuje zaawansowane stadium choroby, mogą pojawić się również ból i obrzęk twarzy, rozchwianie zębów, deformacja policzka, szczękościsk czy wytrzeszcz gałki ocznej. Charakterystyczne jest to, że dolegliwości często dotyczą tylko jednej strony nosa lub twarzy, co powinno skłonić do pilnej konsultacji ze specjalistą.

Do jakiego specjalisty się udać?

Jeśli obserwujesz u siebie podobne objawy, koniecznie zgłoś się do lekarza otorynolaryngologa (laryngologa).

Otolaryngolog to skrócone i uproszczone określenie lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii. Termin ten jest połączeniem łacińskich nazw narządów będących w obszarze zainteresowań tej specjalizacji: otis (ucho), larynx (krtań) i rhinos (nos). Stąd też lekarze, potocznie nazywani laryngologami, to specjaliści przeszkoleni w diagnostyce medycznej i chirurgicznej oraz leczeniu pacjentów z chorobami i zaburzeniami ucha, nosa, gardła i powiązanych z nimi narządów głowy i szyi.

Specjalista w pierwszej kolejności przeprowadzi wstępne badanie endoskopowe. W przypadku potwierdzenia zmiany niezbędna będzie dalsza diagnostyka i leczenie pod opieką poradni onkologicznej albo kliniki chirurgii głowy i szyi.

eprasa.pl acb19b6049

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie walory zdrowotne ma nawłoć, polska mimoza?

Nawłoć, co to takiego?

Nawłoć (Solidago) to nazwa rodzaju roślin astrowatych, które należą do miododajnych i dostarczają cennych surowców leczniczych. Pochodzi ona od łacińskiego solidare lub consolidare, co oznacza wzmacnianie i przywracanie sił. Do rodzaju nawłoci zalicza się około stu gatunków, z których tylko kilka nie pochodzi z Ameryki Północnej, lecz są i rodzime, których w Europie używano od wieków. Właściwości rośliny ceniono od czasów starożytnych – wśród Germanów nawłoć uchodziła za jedno z najlepszych ziół wspomagających leczenie ran. Staropolskie nazwy głównej odmiany rośliny stosowanej w lecznictwie, czyli nawłoci pospolitej czy zwyczajnej, to m.in. złota rózga, złotnik, złote ziele, prosianowłoć, złota dziewica czy polska mimoza. Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele nawłoci, czyli złocistożółte koszyczki nawłoci wraz z liśćmi i częścią łodygi. Zbierać można je od wiosny do jesieni.

Na co pomaga nawłoć? Jakie są jej właściwości lecznicze?

Korzystny wpływ nawłoci na leczenie chorób nerek wykorzystywano w Europie już w średniowieczu, natomiast szesnastowieczny botanik Lonicerus opisał korzystne działanie trzech jej gatunków w stanach zapalnych jamy ustnej i kaszlu. Nawłoć zawdzięcza swoje cenne właściwości prozdrowotne i lecznicze obecności fitozwiązków, takich jak przeciwobrzękowe flawonoidy, przeciwzapalne glikozydy fenolowe, przeciwgrzybicze saponiny trójterpenowe i ściągające taniny, czyli inaczej garbniki. Ziele nawłoci ma udowodnione właściwości: moczopędne, antybakteryjne, przeciwgrzybicze, rozkurczowe na mięśnie gładkie narządów moczowo-płciowych, przeciwzapalne, przeciwbólowe, ściągające i zmniejszające obrzęk śluzówki, wzmacniające i uszczelniające naczynia krwionośne, przeciwbiegunkowe.

Co zawiera nawłoć?

Nawłoć obfituje w związki biologicznie czynne, zwłaszcza antyoksydanty i składniki mineralne. Z przeciwutleniaczy zawiera m.in. silnie działające flawonoidy (m.in. rutynę, pochodne kwercetyny czy kemferolu), glikozydy fenolowe takie jak lejokarpozyd, saponiny, taniny, należące do karotenoidów żółte barwniki – ksantofile, a także pochodne kwasu kawowego czy lotne związki olejku eterycznego. Ważnym składnikiem nawłoci są też polisacharydy z grupy fruktanów, które wspierają równowagę mikroflory jelitowej i układ odpornościowy. Związki te, należące do błonnika rozpuszczalnego w wodzie, występują też w innych ziołach.

Jak stosować nawłoć?

Zastosowanie nawłoci obejmuje podanie doustne oraz działanie zewnętrzne, przy czym niepożądane efekty jej używania nie zostały dokładnie poznane. Dzienna dawka to na ogół 6-12 g kwitnącego ziela dziennie. Przy stosowaniu wewnętrznym nawłoci należy zwiększyć spożycie płynów, ponieważ zioło to ma silne działanie moczopędne. Nawłoć stosuje się do przepłukiwania układu moczowego w przypadku jego zapalenia, a także w prewencji kamic. Według opinii Europejskiej Agencji Leków (EMA) nawłoć ma potencjalne zastosowanie wspomagające leczenie infekcji układu moczowego wraz z tradycyjnymi farmaceutykami, takimi jak antybiotyki. Badania wskazują na zwiększoną skuteczność leczenia infekcji moczowych wraz z innymi ziołami, m.in. skrzypem lekarskim oraz jagodami jałowca.

Przepis na miód z nawłoci



FOT. 123RF

Składniki: 1/2 szkl. świeżego ziela nawłoci w małych kawałkach lub 1/2 szkl. suszonego, 2 szkl. płynnego jasnego miodu, np. wielokwiatowego. Przygotowanie: Wrzuć ziele nawłoci do słoika i zalej miodem, po czym usuń pęcherzyki powietrza za pomocą czystego drewnianego patyczka, np. do szaszłyków czy pałeczki do ryżu, ew. łyżki. Zakręć słoik i postaw na oknie na 4 tygodnie, gdzie będzie poddany działaniu światła słonecznego, przy czym słoik codziennie odwracaj, by zioła były stale pokryte miodem. Przecedź przez drobne sitko do wyparzonego słoika, wyciskając go z ziół za pomocą łyżki – z czasem powinien stać się bardziej płynny, jeśli jednak będzie za gęsty, wstaw słoik na pewien czas do kąpieli wodnej, ale nie podgrzewaj za bardzo. Przechowuj w lodówce do 3 miesięcy. **Oprac. Anna Rokicka-Żuk**

DIETA

Podczas upałów ważna jest nie tylko woda. Jedzmy też produkty, które nawadniają

Większość Polaków nie przyjmuje zalecanej dawki wody 2-2,5 litrów na dobę. Ponad 10 proc. z nas nie pije wody w ogóle. A właściwe nawodnienie jest niezbędne dla organizmu. Co uwzględnić w diecie na gorące dni?

oprac. Dorota Mariańska

Odpowiednie nawodnienie jest jednym z elementów zdrowego żywienia, a skutki odwodnienia mogą być dotkliwe. Objawy to m.in. zaburzenia trawienia, zmęczenie, senność, problemy z koncentracją.

Szczególnie narażone na odwodnienie są dzieci i osoby starsze. Organizm dziecka zawiera więcej płynów niż u osób dorosłych. U niemowląt może szybko dojść do odwodnienia na skutek działania za wysokiej temperatury, biegunek czy nieodpowiedniego żywienia. Małe dzieci mogą mieć trudności w wyrażaniu pragnienia. Z kolei osoby starsze mają zaburzone odczuwanie pragnienia.



FOT. PIXABAY

Soczysty arbuz może być znakomitą przekąską podczas upalnych dni. Zawiera nie tylko mnóstwo wody, ale także elektrolity

Woda przede wszystkim, ale nie tylko. Ile szklanek wody pić dziennie?

Zalecane dzienne spożycie wody dla dorosłego człowieka wynosi od 2 do 2,5 litra, czyli około 8-10 szklanek, przy czym zapotrzebowanie zależy od kilku czynników, m.in. stylu życia, rodzaju diety, temperatury powietrza.

Zapotrzebowanie na wodę wzrasta m.in. u kobiet w ciąży i karmiących (2,3–2,7 l dziennie), a także przy wysokiej temperaturze otoczenia, wzmożonej aktywności fizycznej, gorączce, stomiach czy diecie bogatej w błonnik i kalorie.

Głównym źródłem nawodnienia powinna być czysta woda, ale bilans płynów uzupełniają też warzywa, owoce, koktajle, zupy oraz niesłodzone napoje mleczne. Eksperci obalają również popularny mit dotyczący kawy i herbaty – umiarkowane ich spożycie (do 4 filiżanek kawy dziennie) nie prowadzi do odwodnienia.

W upały najlepszym wyborem jest woda niegazowana i pozbawiona cukru, którą warto urozmaicić naturalnymi dodatkami, takimi jak plasterki cytryny, pomarańczy, imbir czy świeża mięta. Doskonałym wsparciem bilansu płynów są także soczyste warzywa i owoce, zwłaszcza arbuzy, ogórki oraz truskawki. Należy unikać napojów słodzonych i gazowanych, gdyż zamiast gasić pragnienie, jedynie je potęgują.

Podczas fal upałów kluczowe jest regularne sięganie po wodę, zanim pojawi się uczucie pragnienia, które stanowi już pierwszy sygnał odwodnienia.

Jaka dieta na upały?

- Najczęściej podczas fali upałów pierwszą rzeczą, którą zauważamy, jest spadek apetytu, co może prowadzić do mniejszego spożycia pożywienia" – mówi Sejal Jacob, członkini Nutritionist Resource i zarejestrowana dietetyczka.

– Wielu z nas bardziej ciągnie do płynów, co jest naturalnym mechanizmem organizmu sygnalizującym, że musisz pozostać nawodniony.

Dlatego podczas fali upałów ważne jest, aby poza wodą dbać także o odpowiednie jedzenie.

- Kiedy mówimy o nawodnieniu, nie chodzi tylko o to, co pijemy, ponieważ istnieje wiele owoców, warzyw i innych produktów bogatych w wodę, które również mogą pomóc nam pozostać nawodnionymi – mówi Jacob.

Chodzi o to, by wybierać produkty, które są łatwe do jedzenia i trawienia, gdy apetyt jest obniżony, a jednocześnie pomagają utrzymać nawodnienie.

Chcemy też mieć pewność, że w czasie fali upałów nadal dostarczamy sobie niezbędnych składników odżywczych i że nasza dieta pozostaje odpowiednio zbilansowana pod względem wartości odżywczych.

Oto kilka produktów, które warto rozważyć, dodając do swojej listy zakupów gdy trwa fala upałów.

● Arbuz pomaga w nawodnieniu, ponieważ ma bardzo wysoką zawartość wody – ponad 90 proc. Jest dobrym źródłem witaminy C i zawiera także trochę witaminy A, a do tego dostarcza elektrolitów, takich jak potas.

● Pomidory są bardzo bogate w wodę, więc stanowią bardzo lekkie, orzeźwiające jedzenie, które naprawdę może pomóc w nawodnieniu .

Zawierają likopen – jeden z przeciwutleniaczy, który nadaje im czerwony kolor, a oprócz tego mają w sobie również trochę witaminy C, witaminy A, witaminy K, potasu i niewielkie ilości folianów. Są także dobrym źródłem błonnika.

● Jogurt również jest produktem bardzo bogatym w wodę.

Istnieje wiele różnych rodzajów jogurtów, z różnymi profilami dodanych witamin, często wzbogacanych wapniem lub żelazem, ale nie trzeba wybierać bardzo wyszukanych.

Zwykły jogurt grecki zawierający żywe kultury bakterii, które mają działanie probiotyczne, jest jak najbardziej w porządku.

eprasa.pl acb19b6049

PUPIL ROKU 2026

Dzięki nim pupile są zdrowe, zadbane i szczęśliwe!

(ka)

Każdy opiekun słodkiego czworonoga, przyjaznego gada, małego płaza czy kolorowego ptaka wie, że troska o pupila nie kończy się na codziennym karmieniu, spacerze czy sprzątaniu klatki. Czasem potrzebna jest pomoc specjalisty - gdy zwierzak choruje, gdy sierść zakrywa mu oczy albo zaczyna być niesforny. W takich sytuacjach z pomocą przychodzą ludzie, którzy na co dzień pracują ze zwierzętami - ludzie, który rozumieją ich potrzeby. Pies nagle zaczyna szczekać bez powodu. Kot drapie meble i nie daje się dotknąć. Papuga przestaje śpiewać, a długowłosy pupil nie pozwala rozczesać swojej sierści. W takich sytuacjach sama miłość do zwierzęcia czasem nie wystarcza. Potrzebny jest ktoś, kto potrafi zrozumieć problem i wie, jak pomóc.

Weterynarz dba o zdrowie, behawiorysta pomaga zrozumieć zachowanie, trener uczy zwierzę i jego opiekuna lepszej komunikacji, a groomer troszczy się o komfort i wygląd pupila. Choć każdy z tych zawodów wymaga innych umiejętności, łączy je jedno - praca z żywymi, czującymi stworzeniami, które nie potrafią powiedzieć, co im dolega. Weterynarz niejednokrotnie musi działać szybko, by uratować zdrowie, a nawet życie zwierzęcia. Behawiorysta pomaga wtedy, gdy za trudnym zachowaniem kryje się lęk, stres albo niezaspokojone potrzeby. Dobry trener nie tylko uczy psa komend, ale przede wszystkim pomaga opiekunowi lepiej się z nim porozumieć. Groomer z kolei wie, że pielęgnacja to coś więcej niż lśniąca sierść czy krótkie pazury. To także wygoda, bezpieczeństwo i spokój podczas każdego zabiegu.

W poprzednich publikacjach poznawaliśmy historie wyjątkowej więzi między zwierzętami a ich opiekunami. Tym razem chcemy spojrzeć na tę relację z drugiej strony. - Bo za chwilą, w której pies znów spokojnie wychodzi na spacer, kot przychodzi się łasić, papuga zaczyna śpiewać, a pupil bez lęku pozwala się pielęgnować, często stoi ktoś, kto wiedział, jak mu pomóc. Czasem wystarczy właściwa diagnoza. Innym razem potrzebna jest praca nad zachowaniem, cierpliwość podczas treningu albo odpowiednia pielęgnacja. Niezależnie od tego, z jakim problemem przychodzi opiekun, najważniejsze jest jedno - żeby jego zwierzę czuło się dobrze i bezpiecznie - mówi Katarzyna Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku. Dlatego dziś chcemy przedstawić ludzi, którzy każdego dnia robią coś ważnego dla naszych zwierząt.

Poznajmy więc specjalistów, których wiedza i doświadczenie mają realny wpływ na zdrowie, zachowanie i komfort pupili. To opowieści o ludziach, którzy troską pomagają zwierzętom wracać do zdrowia, odzyskiwać spokój i znów cieszyć się tym, co najprostsze.

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT



Marek Prus,
Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt, Wałbrzych

- Od wielu lat nie tyle pracuję, ile buduję relację z psami. Zwierzęta darzę bezgraniczną miłością i dlatego chcę im pomagać. Do wyboru tego zawodu skłoniło mnie to, że wiele się dziś mówi ciągłym trenowaniu psów... a mało o budowaniu z nimi relacji - opisuje pan Marek. Największą satysfakcją jest dla niego zbudowanie więzi z psami agresywnymi (skreślonymi przez właścicieli i często też przez „specjalistów"), nawiązanie z nimi porozumienia, a następnie znalezienie im domu, w którym są rozumiane i kochane. W pamięci ma wiele ciekawych opowieści związanych z pracą. - Ale jedna zmieniła życie zarówno moje, jak i psa, którego adoptowałem. Do schroniska w Wałbrzychu trafił Iwo. Pies nie znał dotyku ludzkiego, smyczy, rzucał się do ataku na wszystko i na wszystkich, wgryzał się w kratę w boksie z ogromną agresją. Od czterech lat mieszkamy razem, stanowimy nierozerwalny duet i zbudowaliśmy silną relację - wyznaje pan Marek.

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT



Natalia Andrzejczak,
Kącik kota - koci behawiorysta, Wrocław

Kocią behawiorystką jest od 5 lat. Pani Natalia wybrała ten zawód ze względu na wielką miłość do kotów. Gdy została wolontariuszką w kociej fundacji, coraz bardziej zaczęła interesować się psychologią tych zwierząt. Skłoniło ją to do poszerzenia wiedzy na ten temat i ukończenia kursu kociego behawiorysty. Tak się zaczęło.

- Najbardziej w swojej pracy lubię to, że każdy kot, którego spotykam jest jedyny w swoim rodzaju - ma swój indywidualny charakter i sposób bycia. Największą satysfakcję z pracy jako kocia behawiorystka daje mi możliwość pomocy kotom i ich opiekunom w rozwiązywaniu problemów - mówi.

Zapytaliśmy ją także o to, czy ma w pamięci jakąś szczególną historię związaną z pracą, która szczególnie zapadła jej w pamięć. - Nie mam takiej historii, ale bardzo długo pamiętam wszystkich swoich kocich klientów i ich przypadki - odpowiada Natalia Andrzejczak, kocia behawiorystka.

GROOMER



Barbara Turska,
Psia Odnowa - Spa dla Psa, Lubin

- Praca groomera to znaczenie więcej niż tylko pielęgnacja sierści. Każde zwierzę ma swój charakter, temperament i własną historię, a moim zadaniem jest nauczyć się ją odczytywać. Praca nauczała mnie przede wszystkim cierpliwości, uważności, z każdym psem pracuje się w innym tempie, jeden toleruje więcej, drugi mniej - konsekwencja, spokój i empatia, to najważniejsze w pracy psiego fryzjera. Zmieniło się moje spojrzenie na relacje pies - opiekun - podkreśla pani Barbara. Uważa, że większość właścicieli jest emocjonalnie związanie ze swoimi pupilami, niektórzy traktują, jak dzieci, w dzisiejszych czasach model rodziny znacznie się zmienił. Ważna jest więc także współpraca z opiekunami, edukowanie, wskazywanie dobrych rozwiązań, które są kluczowe dla dobrostanu zwierzęcia. Wieloletnie doświadczenie w zawodzie wpływa zatem na jej podejście do zwierząt, ale także ludzi.

Groomer Roku

1. **Żaneta Czesak,** Stylowe Ogony, Żarów
2. **Barbara Turska,** Psia Odnowa - Spa dla Psa, Lubin
3. **Julia Kubasiewicz,** Royal Groomer - Fryzjer dla psów, Ścinawa

Sklep Zoologiczny Roku

1. **Pełna Micha - sklep zoologiczny,** Wrocław, Nowodworska 79A
2. **Sklep dla psa,** kota i, Wrocław, Piaskowa 17
3. **AnimaleSano Centrum Zdrowego Zwierzaka,** Wrocław, Grabiszyńska 238/240

Weterynarz Roku

1. **Anna Polińska-Frąszczak,** Repti Doctor Przychodnia dla Zwierząt Egzotycznych, Wrocław
2. **Daniel Azarowski,** LOVET Przychodnia Weterynaryjna, Wrocław
3. **Oskar Karpiński,** Vetos, Wrocław

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Marek Prus,** Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt, Wałbrzych
2. **Natalia Andrzejczak,** Kącik kota - koci behawiorysta, Wrocław
3. **Krzysztof Biernacki,** Z Gangu Kuby, Wrocław

Czytaj więcej o akcji na gazetawroclawska.pl/pupil

eprasa.pl acb19b6049

PROGRAMOWO



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Mine obraża się na babcię za zabranie zdjęcia rodziny, lecz po przeprosinach godzi się z nią i pozwala jej zatrzymać fotografię. Ayfer pociesza Meltem, przekonując ją, by nie rezygnowała z Buraka, natomiast Burak wyjaśnia Meltem, że zawsze traktował ją wyłącznie jak przyjaciółkę. Halil bezskutecznie ponagla Remziego w poszukiwaniach Tahsina i Pakize. Munevver zgadza się, by Mine zaczęła wychodzić z Suzan na spacery, a Halil przyznaje Burakowi, że coraz trudniej znosi ukrywanie prawdy przed szefową.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Salvador i Vera podejrzewają, że Lope wpadł w poważne tarapaty. Choć sam nie chce nic mówić, wszystko wskazuje właśnie na to. Lorenzo wypytuje natomiast Alonsa o Marię Antonię. Hrabia de Ayala zdobywa się na hojny gest i daje Martinie w prezencie diamentowy naszyjnik. Konflikt Virtudes z Simoną i Candelą ponownie się zaostrza. Służba postanawia urządzić w La Promesie dyskretne czuwanie ku czci donii Píi.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Julka nie wraca do domu na noc, a roztrzęsiony Igor bezskutecznie wydzwania do niej. Nowak dopada Leona i zmusza go, by ściągnął do siebie Julię. Gdy to się udaje, ojciec siłą zaciąga dziewczynę do domu. Widzi, że jest naćpana i znajduje w jej torbie narkotyki. Ostrowski radzi Igorowi szukać ośrodka odwykowego. Słysząc to Julka krzyczy, że się zabije. Nowak jest przerażony... Agnieszka chce pomóc Tomkowi i innym chłopakom. W tym celu próbuje załatwić trenera koszykówki dla ośrodka poprawczego, ale żadna z fundacji nie dysponuje takimi środkami. Olszewska nie chce się poddać i proponuje mężowi, żeby sami założyli fundację i pomogli chłopcom. Ryszard jednak uważa, że to strata czasu i pieniędzy. Agnieszka obraża się na męża! W międzyczasie Juliusz podejmuje decyzję: zamierza powiedzieć profesor Agier prawdę – że jest jej... Januszem z internetu. Rezygnuje jednak, gdy słyszy od ukochanej, że dziś umówiona jest na randkę z mężczyzną, którego poznała podczas konferencji medycznej. Juliusz skutecznie ukrywa rozczarowanie. Jako były szpieg od razu obmyśla plan zlikwidowania nowego absztyfikanta Krystyny.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz jest przekonany, że Nana odwzajemnia jego uczucia i postanawia dokończyć przerwaną rozmowę. Aynur otrzymuje kwiaty i zaproszenie na kolację od Kvanca, lecz mimo nacisków Adalet nie potrafi zapomnieć o Sinanie. Sinan również wybiera się na romantyczną kolację z Ezgi, choć myśli tylko o Aynur. Mert wyznaje Nanie, że od dawna kocha Nazli. Yusuf po chorobie wraca do szkoły. Poyraz ponownie próbuje porozmawiać z Naną, lecz ta znów ucieka przed konfrontacją.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya nie jest w stanie być obojętna na los Yoncy. Namawia Cemila, by przyjąć pod dach młodą kobietę wraz z jej dzieckiem. Ten pomysł niespecjalnie się Cemilowi podoba, ale jeszcze mniej podoba mu się perspektywa życia z obrażoną i rozczarowaną Deryą... Sinem wygarnia Melihowi, co o nim myśli. Tymczasem Engin zaprasza rodzinę Devegliolu na odczytanie listu zmarłej Yasemin. Beyza boi się, że Yasemin zza grobu zdradzi jej tajemnicę i zrujnuje wszystko.

G. 18:25

Akacjowa 38

TVP 1

Blanca i Diego nie mają szczęścia... Gdy planują odebrać Moisesa ze szpitala, stan chłopca ponownie się pogarsza. Malca znów zaczyna nękać wysoka gorączka. W międzyczasie Lolita zdobywa się na owagę i przyznaje się Antonitowi, że uszkodziła jego wynalazek. Samozwańczy wynalazca ani myśli poddawać się z powodu tak trywialnych przeszkód. Zamiast zrezygnować z pomysłu i załamać ręce, Antonito rozpoczyna prace nad udoskonaleniem wycieraczek samochodowych. Poświęca im całą swoją uwagę i dostępny czas. Z kolei El Pena postanawia samodzielnie spłacić dług wobec don Felipe. Łatwo nie będzie, ale jest zdeterminowany, by wyrównać rachunki do ostatniego grosza. Lucia dowiaduje się, że niejaki markiz Valmez uwzględnił ją w testamencie zapisując jej comiesięczną rentę w wysokości tysiąca peset.



eprasa.pl acb19b6049

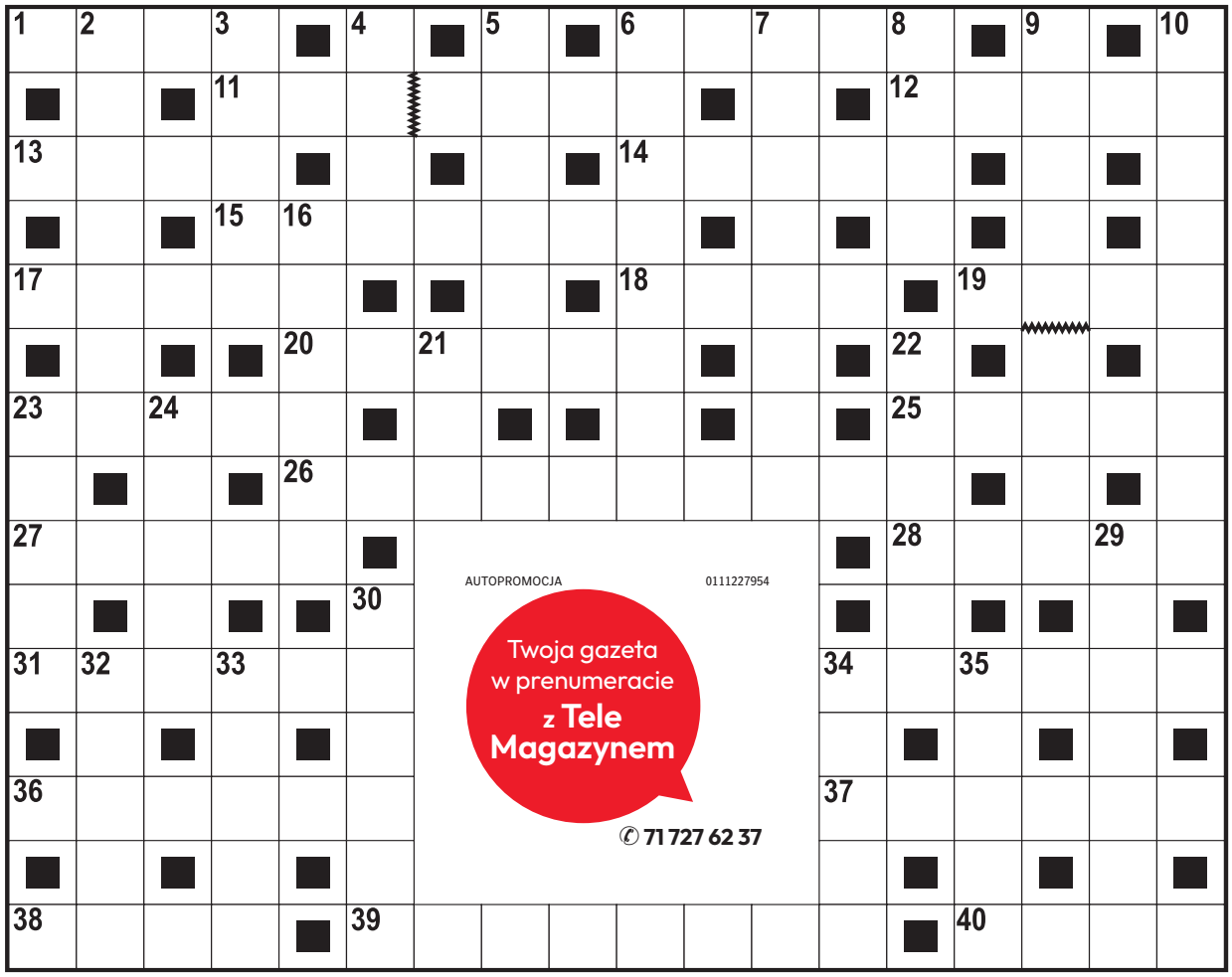
KRZYŻÓWKA NR 127

Poziomo:

1) kartka wrzucona do urny,
6) przywódca sekty chasydów,
11) istota, która przynosi zło, kusi człowieka,
12) zawiadomienie o wysłaniu paczki,
13) krzywa płaska, kształtem zbliżona do elipsy,
14) kolejny szczebel w karierze,
15) skład broni, zbrojownia,
17) pszenica o kłującym kłosie,
18) niezbędny do oddychania,
19) palestyńskie miasto nad Morzem Śródziemnym,
20) japoński producent samochodów osobowych,
23) ptak drapieżny z rodziny sokołowatych,
25) cesarz rzymski podejrzewany o podpalenie Rzymu,
26) podróż z przyczepą kempingową,
27) obszerne okrycie wierzchnie z peleryną,
28) leczniczy wyciąg wodny z ziół,
31) zarys przedmiotu, szkic,
34) wyrósł z brzydkiego kaczątka,
36) na czele spółdzielni,
37) odgłos pracy silnika,
38) rzymski bóg wojny,
39) „… braci”, amerykański serial wojenny,
40) drobny skorupiak arktyczny.

Pionowo:

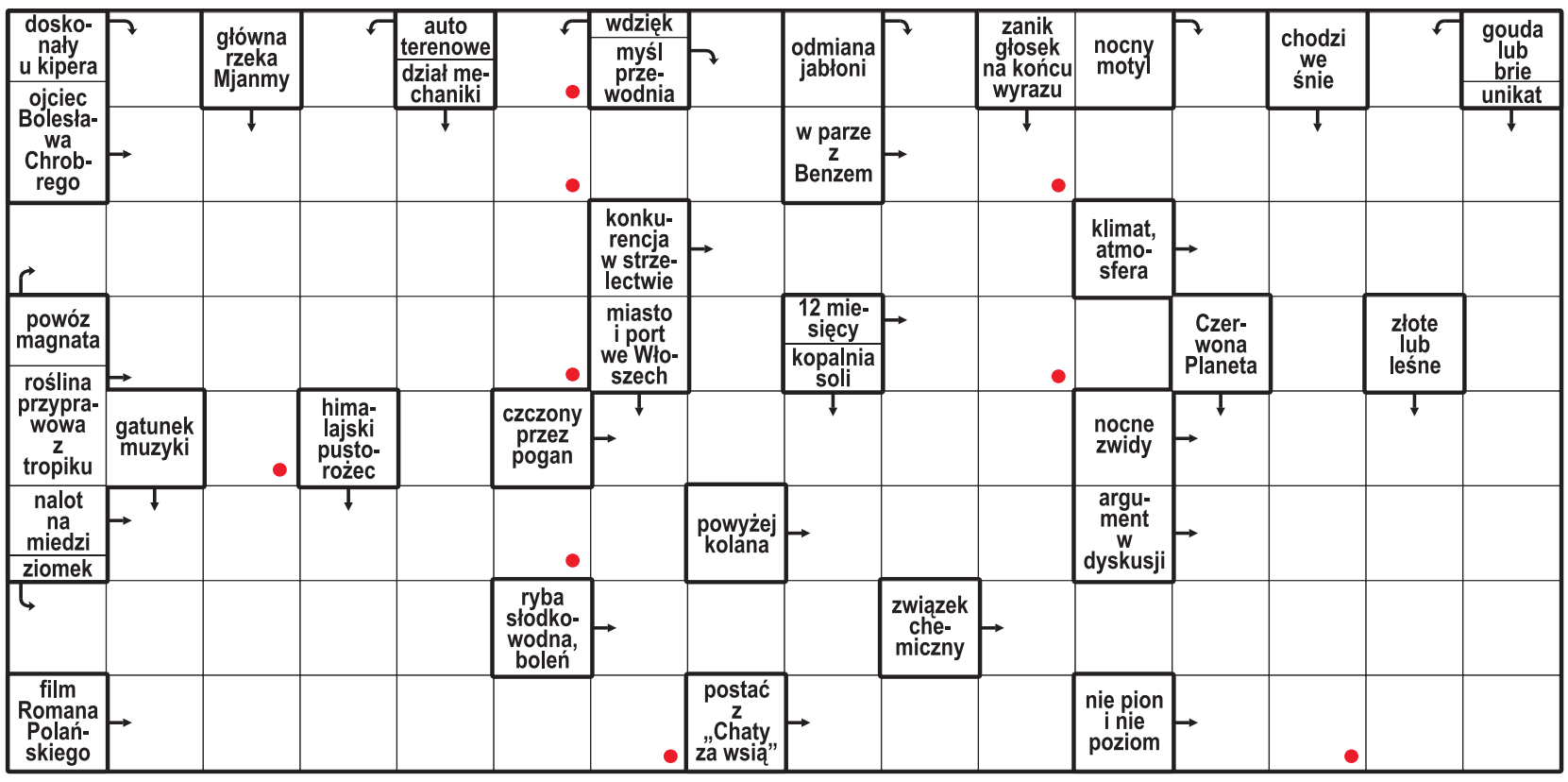
2) miejsce odwiedzane przez rybaków,
3) … Orlich Gniazd, biegnie z Krakowa do Częstochowy,
4) laska – atrybut Dionizosa,
5) miejsce pracy boga Hefajstosa,
6) dodatkowa praca, ale mało ambitna,
7) małe, okrągłe cukierki,
8) nakrycie głowy budowlańca,
9) panowanie nad sobą, samokontrola,
10) pracuje na polu podczas żniw,
16) ptak inaczej nazywany rudzikiem,
21) gęsty, wiekowy las iglasty,
22) wełna królików lub kóz,
23) naczynie na herbatę,
24) tytuł niższy od hrabiego,
29) trele-morele, banialuki,
30) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
32) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
33) woreczek na miedziaki, kabza,
34) mebel dla rezerwowych,
35) popularna zabawa dziecięca.



ROZWIĄZANIE NR 126

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: CZAROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz bez pośpiechu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże Ci rozwiązać ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi znaleźć czas na odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawe spotkanie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że otworzysz nowe drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie ignorować przeczuć.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że to dobry dzień, by pokazać swój talent.

Rak (22.06 - 22.07)
Cierpliwość pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na środę radzi wieczorem odłożyć obowiązki.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja spotkaniom. Horoskop dzienny wróży, że szczerość pomoże Ci odzyskać harmonię w relacjach.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj przeczuciom, szczególnie przy decyzjach. Horoskop na dziś mówi, że czeka Cię niespodzianka.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa propozycja może zmienić Twoje plany. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie przejmować się drobnymi przeszkodami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może przynieść Ci korzyści. Horoskop na dziś radzi zaufać własnemu zdaniu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Potrzebujesz spokoju i przestrzeni. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

eprasa.pl acb19b6049

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

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

KUPIĘ udział w mieszkaniu 500185254.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ dla niepalących, 665-130-899.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

AUTOPROMOCJA

Co masz zlecić – zleć to nam

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

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

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

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

INSTALACYJNE

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

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

Pranie dywanów, wykładzin, tapicerki meblowej, 505087474.

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

Turystyka

KRAJ - MORZE

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

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

Różne

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

Towarzyskie

WANDY, 505-353-547.

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011568771

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrz Miasta Chojnowa ogłasza

drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu użytkowego nr 1A w budynku położonym przy ul. Legnickiej 69 w Chojnowie wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej, dla której Sąd Rejonowy w Złotoryi prowadzi księgę wieczystą nr LE1Z/00027020/8. Pomieszczenia lokalu o łącznej powierzchni 270,10 m² znajdują się na parterze, I piętrze oraz II piętrze budynku mieszkalno-usługowego. Udział w działce i częściach wspólnych budynku wynosi 421/1000.

Cena lokalu wraz z gruntem wynosi 450 000,00 zł, w tym cena lokalu 414 200,00 zł i ułamkowa cena gruntu 35 800,00 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu 22.10.2026 r. o godz. 12.00 w sali nr 11 Urzędu Miejskiego w Chojnowie. Wadium (w pieniądzu) w wysokości 90 000,00 zł należy wpłacić na konto nr 13 8644 0000 0000 2121 2000 0130, Urząd Miejski w Chojnowie, pl. Zamkowy 1, 59-225 Chojnów, do dnia 16.10.2026 r. Datą dokonania wpłaty kwoty wadium jest data uznania rachunku bankowego Gminy.

Dodatkowe informacje można uzyskać w pok. nr 12 tut. Urzędu lub telefonicznie pod numerem 76/506 54 58 lub na stronie: *bip.chojnow.net.pl.*

REKLAMA 0011568334

NIERUCHOMOŚCI DO DZIERŻAWY

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

informuje, że zamierza wydzierżawić nieruchomość położoną w powiecie trzebnickim, woj. dolnośląskim

Lp.	Nr działki, obręb, gmina	Pow. w ha	Wywoławcza wysokość rocznego czynszu dzierżawnego [dt pszenicy]
1.	nieruchomość zabudowana: dz. nr 105/70, 105/72, 105/76, 89/4, 89/7, 89/34, 89/39, 89/44, 89/46, 89/49, 89/50, 89/56, 89/58 obręb Rzędziszowice, gm. Zawonia	119,5738	990,00 dt

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera wykaz nr **WRO.WKUZ.GZ.4243.618.2026.AGG.1** podany do publicznej wiadomości w dniach **19.08.2026 r. – 3.09.2026 r.** w miejscach zwyczajowo przyjętych oraz na stronie internetowej https://www.gov.pl/web/kowr i na stronie podmiotowej Biuletynu Informacji Publicznej KOWR (BIP).

WIĘCEJ INFORMACJI: KRAJOWY OŚRODEK WSPARCIA ROLNICTWA OT WROCŁAW, ul. Mińska 60, 54-610 Wrocław, tel.: 71/ 35-63-919 wew. 725, lub 797 604 673, e-mail: aleksandra.gawel-goleniewska@kowr.gov.pl

www.gov.pl/web/kowr

AUTOPROMOCJA

Polecamy →

strefa AGRO



Czytaj strefaagro.pl

REKLAMA 0011568942

NIERUCHOMOŚĆ ZABYTKOWA

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

ogłosza II przetarg nieograniczony na sprzedaż nieruchomości, częściowo wpisanej do rejestru zabytków jako dawne ogrody gospodarcze w Ciepłowodach
obręb **Ciepłowody,** gmina **Ciepłowody**, powiat **ząbkowicki**, województwo **dolnośląskie,**
w granicach działek numer: **1177, 1210/11, 1207, 1181, 1184** o powierzchni łącznej **4,0797 ha**



Cena wywoławcza: 2 691 000,00 zł
**Istnieje możliwość obniżenia ceny z tytułu wpisu do rejestru zabytków*
Wadium: 269 100,00 zł

Przetarg odbędzie się w dniu 3.09.2026 r. o godz. 11:00 w siedzibie KOWR OT Wrocław, ul. Mińska 60

Przeznaczenie nieruchomości: mpzp – dz. 1177 oznaczona została symbolem 4U/MN – tereny zabudowy usługowej z dopuszczeniem zabudowy mieszkaniowej i 1-B41U – tereny zabudowy usługowej, dz. 1210/11 oznaczona została symbolem 4U/MN – tereny zabudowy usługowej z dopuszczeniem zabudowy mieszkaniowej, dz. 1181, 1184, 1207 oznaczone zostały symbolem 1-B42U – tereny zabudowy mieszkaniowej z dopuszczeniem usług. Część dz. nr 1177 i 1210/11 została wpisana do rejestru zabytków jako „dawne ogrody gospodarcze w Ciepłowodach". Budynki nie zostały wpisane do rejestru zabytków.

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera ogłoszenie nr **WRO.WKUZ.GZ.4240.42.2025.MS/AS.177** wywieszone w miejscach zwyczajowo przyjętych w dniach **od 19.08.2026 roku do 3.09.2026** roku oraz na stronach www.gov.pl/web/kowr i BIP.

WIĘCEJ INFORMACJI: Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy we Wrocławiu, ul. Mińska 60, 54-610 Wrocław tel.: 797 604 690, e-mail: aleksandra.stachera@kowr.gov.pl oraz na stronie: www.gov.pl/kowr

www.gov.pl/kowr

eprasa.pl acb19b6049

PIŁKA NOŻNA

Puchacz u bram Ligi Mistrzów. Gra o marzenia

Jakub Jabłoński

Tymoteusz Puchacz, niesiony niezwykłym wsparciem żony Oliwii, zagra w pierwszym meczu o awans do fazy ligowej Ligi Mistrzów. Rywalem azerskiego Sabah Baku w Bukareszcie będzie Hapoel Beer Szewa. Początek dzisiaj o godz. 21.00.

Tymoteusz Puchacz i o rok młodsza Oliwia Nincević poznali się na zwykłej imprezie w jednym z warszawskich klubów. Szybko dały o sobie znać strzały Amora. Partnerka piłkarza – prywatnie influencerka – przyznała, że początkowo nie wiedziała, iż spotyka się ze znanym zawodnikiem. Z każdym miesiącem nie było już jednak jej trudno się domyślić. Towarzyszyła mu także przy przeprowadzce do Azerbejdżanu. W maju tego roku para zakochanych wzięła ślub. Lewy obrońca nie zwlekał z decyzją długo, po której zaczął... regularnie grać. Kibice szybko to zauważyli i domagają się jego powrotu do reprezentacji, w której brakuje piłkarzy na jego pozycję.

– Wyczuwam konotację tutaj. Kiedyś nie myślałem o tym, że może tak to wpłynąć na mnie, ale małżeństwo i to, że spotkałem swoją drugą połówkę, ukształtowało mnie jako osobę i pomaga mi w rozwoju jako człowiek, ale też jako piłkarz – mówił ostatnio w Kanale Sportowym. – Dlatego myślę, że jest to duże połączenie i ta dobra forma, to, co się teraz dzieje, ma duży wpływ. Oliwka ma duży wpływ na mnie – mówił zakochany piłkarz w rozmowie z Mateuszem Borkiem.



FOT. DAVE ROWNTREE/PPAUK/SHUTTERSTOCK

Dwumecz z izraelskim Hapoelem Beer Szewa dzieli Tymoteusza Puchacza od awansu do elitarnej Ligi Mistrzów

Do pięknych obrazków z udziałem pary doszło po końcowym gwizdku meczu z Aarhus GF (4:0), w którym Puchacz pomścił Lecha Poznań (którego jest wychowankiem) za wstydliwe odpadnięcie już na etapie II rundy eliminacji do Ligi Mistrzów. W pewnym momencie podszedł pod trybunę, na której czekała jego partnerka, a następnie ją ucałował.

Polak jest podstawowym wyborem trenera Sabah Baku, z którym sięgnął po mistrzostwo Azerbejdżanu. W tegorocznych eliminacjach do elitarnej Ligi Mistrzów notował kapitalne liczby. Zagrał we wszystkich sześciu meczach. Bramki jeszcze nie zdobył, ale już na koncie ma trzy asysty. Teraz znalazł się u bram elitarnych rozgrywek. Ostatnią przeszkodą będzie izraelski Hapoel Beer Szewa – zdecydowany faworyt starcia z Sabah Baku. Puchacz zagra o spełnienie marzenia. Jeszcze nigdy nie wystąpił w Lidze Mistrzów. Dotąd szczytem była Liga Europy i Konferencji.

Gdzie obejrzeć mecz Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku?

Początek pierwszego meczu na wyjeździe w Bukareszcie Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku zaplanowano na dziś, 19 sierpnia, o godz. 21.00. Transmisja będzie dostępna wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 2. Spotkanie skomentują Gabriel Rogaczewski oraz Dawid Szymczak. Stream za opłatą – na stronie i aplikacji Canal+Online. Rewanż tydzień później w Baku.

Również dzisiaj NK Celje, którego piłkarzem jest kontuzjowany Łukasz Bejger, zagra na wyjeździe ze Slovanem Bratysława. Natomiast Bodo/Glimt zmierzy się z holenderskim NEC Nijmegan.

TENIS

Iga Świątek wciąż bez porażki na amerykańskiej ziemi. Do wzięcia ponad pół miliona

Paweł Wiśniewski

Iga Świątek jest już w 4. rundzie prestiżowego turnieju tenisowego WTA 1000 „Cincinnati Open" (pula nagród: 7 433 076 dolarów). O ćwierćfinał zmierzy się dzisiaj z Francuzką Diane Parry. To oznacza również premię w wysokości 154 210 dolarów, czyli ok. 575 000 złotych.

Do imprezy rozgrywanej na kortach twardych kompleksu „Lindner Family Tennis Center" w Mason – około 35 km na północ od centrum Cincinnati w stanie Ohio – przystąpiły w sumie aż cztery nasze tenisistki.

Pierwsza odpadła – już w 1. rundzie – Magda Linette (po porażce z Rumunką Eleną-Gabrielą Ruse 0:6, 3:6).

Nieco dłużej pograły Maja Chwalińska i Magdalena Fręch. Pierwsza przekonująco wygrała z Hiszpanką Cristiną Bucșa 6:2, 6:2, ale w 3. rundzie musiała uznać wyższość rosyjską tenisistką Diany Sznajder 2:6, 6:7(3).

Z kolei 28-letnia Łodzianka najpierw odprawiła Antonię Ruzić z Chorwacji 6:2, 7:5, potem Łotyszkę Jelenę Ostapenko (z którą od niedawna współpracuje były trener Igi Świątek Piotr Sierzputowski) 6:1, 6:3, aby następnie przegrać z wiceliderką rankingu światowego tenisistek, Rosjanką z paszportem kazachskim Jeleną Rybakiną 4:6, 6:7(2).

W Mason na przedmieściach Cincinnati Iga Świątek broni tytułu wywalczonego przed rokiem – wówczas wygrała w finale z Włoszką Jasmine Paolini 7:5, 6:4.

Raszynianka przyjechała do Stanów Zjednoczonych opromieniona zwycięstwem w turnieju rangi WTA 1000 w Toronto (6:2, 6:3 z... Rybakiną). Tym samym Polka wywalczyła 26. tytuł w karierze, a 12. w turniejach rangi WTA 1000, które rangę ustępują tylko Wielkim Szlemom (Australian Open, French Open, Wimbledon i US Open).

W „Cincinnati Open" Iga Świątek przystąpiła do rywalizacji – z racji rozstawienia – od drugiej rundy.

Mecze z Kolumbijką Emilianą Arango (6:3, 6:0) i Greczynką Marią Sakkari (4:6, 6:1, 6:1) były praktycznie bez historii.

Kolejną rywalką Igi będzie praworęczna Diane Parry, z którą zmierzy się po raz drugi w karierze. Dwa lata temu, na paryskich Igrzyskach XXXIII Olimpiady, nasza tenisistka pokonała Francuzkę 6:1, 6:1.

W Mason grali również nasi panowie. Niestety, nie za długo... Już w pierwszej rundzie Kamil Majchrzak przegrał z australijskim kwalifikantem Christopherem O'Connell 4:6, 6:7(5).

Hubert Hurkacz wygrał z Japończykiem Sho Shimabukuro 6:2, 6:4, ale kilkanaście godzin później uległ Amerykaninowi Tommy Paulowi 4:6, 7:6(3), 3:6. To było ich szóste spotkanie i czwarta wygrana Jankesa.

Paul zrewanżował się „Hubiemu" za lipcową porażkę w 3. rundzie Wimbledonu.

„Cincinnati Open" jest praktycznie ostatnim sprawdzianem światowej czołówki przed wielkoszlemowym US Open w Nowym Jorku, który rozpocznie się 30 sierpnia.

WTA 1000 „Cincinnati Open". Kasa wypłaci:

1. runda = 16 260 dolarów;
2. runda = 26 255 dolarów;
3. runda = 47 375 dolarów;
4. runda = 81 752 dolarów;
ćwierćfinał = 154 210 dolarów;
półfinał = 297 315 dolarów;
finalistka = 564 920 dolarów;
zwyciężczyni = 1 085 220 dolarów.

LEKKOATLETYKA

Ewa Swoboda kontra reszta świata. Kosmiczne Amerykanki i Jamajki

Paweł Wiśniewski

Galaktycznie zapowiada się najszybsza żeńska konkurencja zbliżającego się mityngu lekkoatletycznego Diamentowej Ligi – „Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej" – którego gospodarzem będzie Chorzów.

Już w najbliższą niedzielę, 23 sierpnia, najszybsza Polka w XXI wieku, Ewa Swoboda, po raz ósmy w karierze wystartuje w tych zawodach.

Na liście zgłoszeń biegu na 100 metrów w wykonaniu pań, kończącego rywalizację na Stadionie Śląskim (planowany start o godz. 17.53), aż roi się od największych gwiazd światowego sprintu.

Zatem kogo zobaczymy w „Kotle Czarownic"?

– Melissa Jefferson-Wooden (USA – rekord życiowy: 10,61 s);
– Shericka Jackson (Jamajka – 10,65);
– Sha'Carri Richardson (USA – 10,65);
– Julien Alfred (Saint Lucia – 10,72);
– Tina Clayton (Jamajka – 10,76);
– Tia Clayton (Jamajka – 10,82);
– Zoe Hobbs (N. Zelandia – 10,93);
– Brianna Lyston (Jamajka – 10,91).

„Życiówka" Ewy Swobody to 10,94 s, ustanowiona 16 lipca 2023 roku – oczywiście z Chorzowie.



FOT. JEWEL SAMAD/AFP/EAST NEWS

Julien Alfred i Melissa Jefferson-Wooden. Najszybciej na polskiej ziemi biegały Amerykanka i Shelly-Ann Fraser-Pryce z Jamajki – 10.66 s!

eprasa.pl acb19b6049

SPORT

• **Obrońca Zagłębia w jedenastce kolejki Ekstraklasy.** Josip Ćorluka strzelił gola w wygranych 2:1 derbach ze Śląskiem

DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM SPORTU

Ze Szczawna-Zdroju na ratunek Jakuszycom

Adrianna Szurman

Tomasz Durjaczyk, dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Szczawnie - Zdroju potwierdza, że od połowy września obejmie stanowisko szefa Dolnośląskiego Centrum Sportu Polana Jakuszycka. Wałbrzyszanin, miłośnik sportu, przez lata związany z tenisem stołowym, planów ma całą masę.



FOT. MOSIR SZCZAWNO-ZDRÓJ

Tomasz Durajczyk ma sprawić, że wszyscy będą zadowoleni z Dolnośląskiego Centrum Sportu

Wałbrzyszanin Tomasz Durajczyk, szef Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Szczawnie-Zdroju odchodzi z uzdrowiska i zajmie się sportem na dużą skalę. W rozmowie z portalem walbrzych.naszemiasto.pl potwierdził, że został powołany na stanowisko dyrektora Dolnośląskiego Centrum Sportu Polana Jakuszycka, a stanowisko obejmie w połowie września.

Jak mówi, na pierwszy ogień pójdzie sprawa związana z nieporozumieniami między stowarzyszeniem organizującym Biegi Piastów (letnie, zimowe i rowerowe edycje). Już nawet spotkał się nieoficjalnie z przedstawicielami stowarzyszenia, by rozeznać problem i dojść do porozumienia.

Strony nie mogły się dogadać m.in. co do tras biegowych, zarzucając nadmierną komercjalizację centrum i skupienie uwagi na turystach, a nie sportowcach, a także brak promocyjnych cen w obiekcie dla współorganizatorów biegów czy sędziów sportowych oraz kwestii udostępnienia pomieszczeń magazynowych, także innych spraw, jak ratrakowanie tras (spór dotyczył tego, kto i gdzie ma je przygotowywać). Jak podkreśla Durajczyk, obiekt powstał m.in. właśnie po to, by wspierać organizację Biegu Piastów, kultowej imprezy w Polsce.

- Tymczasem stowarzyszenie nie dawało np. logotypów Dolnośląskiego Centrum Sportu Polana Jakuszycka na materiałach promocyjnych, gdzie przecież organizowano biegi. Atmosfera była ciężka od wzajemnych animozji. Ja chcę ten temat uporządkować, podkreślam raz jeszcze, jestem „sportowy" i jestem sportowcem, a nie tylko menadżerem. Pokazałem w Szczawnie-Zdroju, że umiem połączyć obie rzeczy - tłumaczy Tomasz Durajczyk.

Jak zaznacza, zmierza do tego, aby DCS podpisał ze stowarzyszeniem umowę ramową na 10 lat, która będzie zabezpieczać interesy obu stron, da poczucie bezpieczeństwa i nie będzie wymagała corocznych negocjacji, tak jak to było do tej pory. Stowarzyszenie otrzyma pomieszczenia magazynowe, będzie zamieszczać logotypy, ustalone zostaną także kwestie noclegów.

- Przedstawicielom stowarzyszenia podoba się ta koncepcja, także wierzę że wszystko będzie dobrze. Odbyły się już rozmowy w tej sprawie. My nie chcemy kombinowania, ani stawania okoniem, chcemy dobrej współpracy. Nie wyobrażam sobie, żebym ze Stowarzyszeniem Biegu Piastów nie współpracował. Wymieniliśmy się już porozumieniami - podkreśla Durajczyk.

Nowy dyrektor Tomasz Durajczyk i nowy prezes zarządu spółki Dolnośląski Park Innowacji i Nauki S.A. (DPIN), która zarządza Dolnośląskim Centrum Sportu (DCS) na Polanie Jakuszyckiej, Piotr Waśniewski, mają zadbać o to, by DCS się rozwijał.

- Będą nowe trasy biegowe, zbudowana zostanie oczyszczalnia, będzie to obiekt frontem dla biegaczy i innych sportowców, ale także dla turystów, bo musi na siebie zarabiać. Będziemy dbać zarówno o komercję, o przychody i o część hotelową, jak i o imprezy sportowe na najwyższym poziomie - zaznacza Tomasz Durajczyk.

Jak podkreśla, otrzymał propozycję od Urzędu Marszałkowskiego, bo jest apolitycznym, dobrym menadżerem sportu.

- Mam doprowadzić do tego, by obiekt hulał, był dostępny dla zwykłego sportowca i współpracował z Polski Związkiem Biathlonu, oraz z europejską federacją. Żeby to była nasza chluba i perełka. I ja to zrobię. To będzie diament na Dolnym Śląsku. Już niebawem zwiększymy liczbę tras profesjonalnych - podkreśla Durajczyk.

Jak dodaje, będzie tęsknił za Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Szczawnie-Zdroju, ale nie mógł odmówić takiej propozycji.

- Kiedy obejmowałem MOSiR w Szczawnie-Zdroju, to właściwie tego ośrodka nie było. Musiałem instytucję gminną budować od zera. Po prostu dostałem dokument od burmistrza i miałem zbudować i rozwinąć MOSiR, czyli przejąć wszystkie obiekty szczawieńskie pod swoje skrzydła, rozkręcić je i sprawić, by dobrze działały. Płakałem, bo siedziałem przez całe dnie, ogarniałem sprawy od podatków, regulaminów obiektów i zatrudniania osób, finansów, po kwestie organizacyjne, obiegu dokumentów etc. Ale dziś po pięciu latach powiem, że nasz ośrodek jest najbardziej rozwinięty i najprężniej działający w regionie, a nawet na Dolnym Śląsku i ma najlepsze obiekty i wyposażenie - zaznacza.

Jak podkreśla, wcześniej nigdy nie było w Szczawnie-Zdroju obozów sportowych, a teraz są piłkarze, siatkarze, tenisiści, tancerze, cykliści, crossowcy, przyjeżdżają kadry. Organizowane są mistrzostwa Polski w akrobatyce sportowej, w tenisie stołowym (macierzysta dyscyplina Durajczyka), czy w biegach przełajowych. Oby ten sukces udało się powtórzyć w Jakuszycach.

©℗

FUTBOL AMERYKAŃSKI

41 do zera. Anglicy rozbici we Wrocławiu. Pantery myślą już o play-offach

JG

Futboliści Panthers Wrocław w ostatnim domowym spotkaniu w tym sezonie pokonali na Stadionie Olimpijskim London Warriors 41:0 w ramach rozgrywek AFLE - The League Europe.

Podopieczni trenera Dave'a Likinsa fantastycznie weszli w to spotkanie. Już w pierwszej kwarcie wypracowali bezpieczną przewagę, a w drugiej przypieczętowali losy meczu. W znakomitej dyspozycji był Amerykanin Mike Harley Jr., który popisał się aż trzema efektownymi przyłożeniami. Po jednym touchdownie dołożyli również Kacper Jaszewski, Edu Perez oraz Ott Eric Ottender. Wysokie prowadzenie pozwoliło sztabowi szkoleniowemu dać odpocząć podstawowym graczom w drugiej połowie. Na boisku pojawili się zmiennicy, dla których był to dobry moment na zebranie cennego doświadczenia.

- Na mecz wyszliśmy świetnie przygotowani i od początku dominowaliśmy po obu stronach boiska. Wszystko poszło zgodnie z planem, dzięki czemu już po pierwszej połowie mogliśmy dać odpocząć kluczowym zawodnikom przed play-offami. Spodziewaliśmy się co prawda większego oporu ze strony rywali, ale nasza konsekwencja i realizacja wszystkich założeń całkowicie zdominowały zespół z Londynu - powiedział po meczu Kamil Kotlarz, futbolista Panthers Wrocław.

Pojedynek z London Warriors był ostatnim domowym starciem Panthers Wrocław w sezonie 2026. Przed reprezentantami Polski w AFLE - The League Europe pozostało jeszcze jedno spotkanie wyjazdowe w rundzie zasadniczej oraz faza play-off. W sobotę o godz. 15 Pantery zmierzą się w Berlinie z miejscowymi Thunder. Tydzień później w Duisburgu rozegrają półfinał, w którym ich rywalem będzie drużyna Rhein Fire. O awansie do finału europejskich rozgrywek (Gold Bowl) zadecyduje jeden mecz.

©℗



FOT. MAT. PRASOWE

Pantery nie dały szans rywalom

eprasa.pl acb19b6049

Gazeta bezpłatna
Środa, 19 sierpnia 2026

bolesławiec
naszemiasto.pl



Bolesławiec na talerzu

BT/GETTY IMAGES

eprasa.pl acb19b6049

#KRÓTKO

Jak odpoczywać nad wodą, to z książką w dłoni

Kultura.
MOSiR informuje, że na Spacerowej można skorzystać z czytelni pod chmurką. Teraz odpoczywając na basenie można zajrzeć do plenerowej biblioteczki i znaleźć idealną dla siebie lekturę. Pamiętajcie tylko, by książki wracały na swoje miejsce i... nie korzystały z basenowych kąpieli.

Krystyna Gay-Kutschenreiter zasłużona kulturze

Kultura.
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego regularnie przyznaje Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis", honorując wybitne postacie. W tym roku Srebrnym Medalem Zasłużony Kulturze Gloria Artis uhonorowana została Krystyna Gay-Kutschenreiter. Wielkie gratulacje!

nasze miasto.pl

Adres redakcji
02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45
tel. 502 499 074
redakcja.warszawa@naszemiasto.pl
PROJEKT GRAFICZNY/DYR. ART.
Tomasz Bocheński
BIURO REKLAMY
02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45
Artur Mielcarek, tel. 502 499 945
Ewa Badowicz, tel. 698 635 707

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45
tel. 22 201 41 00
p.o.Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
DRUK
Drukarnia ZPR Media S.A.
04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10
DYSTRYBUCJA
Seb Trans Log Sebastian Słomczyński
tel. 606 420 741
Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

#FOTO



FOT. URZĄD MIASTA W BOLESŁAWCU

Przed bolesławieckimi termami solankowymi pojawiła się nowa instalacja, która zachęca do... cyknięcia sobie zdjęcia. Selfie, fotka z bliskimi? To właśnie tutaj jest idealne miejsce na pamiątkowe zdjęcie. Jak podkreślają władze miasta, kolorystyka i forma tego napisu nie są przypadkowe. - Biały, przestrzenny napis z charakterystycznym kobaltowym sercem nawiązuje do popularnego motywu spotykanego w wielu miejscowościach turystycznych. W Bolesławcu ma jednak swój wyjątkowy, lokalny charakter. Serce zdobi tradycyjny wzór inspirowany dekorami ceramiki bolesławieckiej - informują urzędnicy.

#KSIĄŻKI

Czytanie książek to prawdziwa przyjemność. Te poniżej polecamy na każdą porę roku

Urszula Kosiór



„Lizbona. Sardynki i słonie"
Janka Wollny

„ Ten nietypowy przewodnik zabiera nas w podróż w czasie i przestrzeni po niezwykle kosmopolitycznym, tłocznym i fascynującym miejscu, które może też stać się domem. Zachęca, by zaufać przypadkowi i odnaleźć to, czego nawet nie próbuje się świadomie szukać, w mieście, w którym trudno odróżnić traf od przeznaczenia". Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

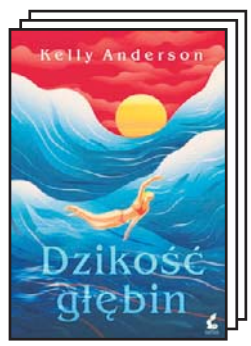
WYDAWNICTWO BEZDROŻA



„Sztab"
Joakim Zander, Moa Berglöf

„Julia, dziennikarka »Aftonposten«, wpada na pewien trop związany z charyzmatycznym premierem Christianem Brattem. Praca i gorący temat pochłaniają ją bez reszty, aż Julia przekracza wszelkie granice w pogoni za prawdą. W efekcie zostaje odsunięta od pisania na tematy polityczne". Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

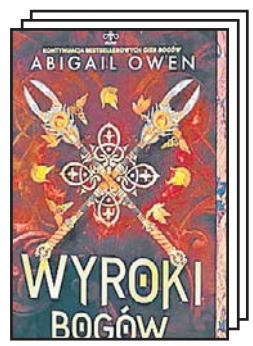
WYDAWNICTWO SONIA DRAGA



„Dzikość głębin"
Kelly Anderson

„Annie MacLeod zawsze wiedziała, że jest inna – nie tylko dlatego, że dorastała na żaglówce. Wraz z rodzicami i najlepszym przyjacielem Evanem nawigowała według gwiazd i pływała z morskimi stworzeniami. Jednak gdy tsunami zniszczyło jej świat, utknęła na lądzie i postanowiła stąpać twardo po ziemi".
Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

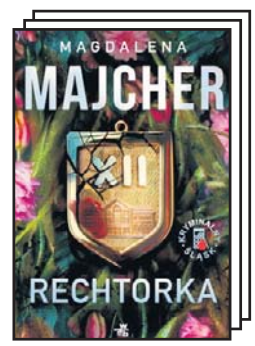
WYDAWNICTWO SONIA DRAGA



„Wyroki bogów"
Abigail Owen

„Opierając się na pamiętnikach, tajnych komunikatach, księgach rachunkowych niewolników oraz dokumentach plantacji Larson przedstawia mroczną historię polityczną ukazującą siły, które zaprowadziły Amerykę na skraj przepaści. Autor przybliża kluczowe pięć miesięcy między wyborem Abrahama Lincolna na prezydenta a wybuchem wojny secesyjnej". Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

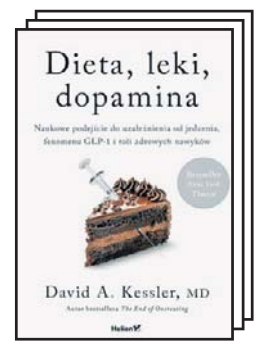
WYDAWNICTWO SONIA DRAGA



„Rechtorka"
Magdalena Majcher

„W życiu prywatnym Dyrdy nastał trudny moment. Dziennikarz przeżywa głęboki kryzys osobisty, odsuwa się od swojej partnerki Krysi i pomieszkuje w redakcji. Tymczasem katowicka policja prowadzi śledztwo w sprawie zabójstwa nauczycielki jednego z liceów. Kobieta została brutalnie zamordowana w piwnicy własnego domu". Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

WYDAWNICTWO W.A.B.



„Dieta, leki, dopamina. Naukowe podejście do uzależnienia od jedzenia..."
David A. Kessler, MD

„Oto książka, która wyjątkowo klarownie przedstawia wiele kontrowersyjnych zagadnień: od restrykcyjnych diet po jedzenie intuicyjne, od pozytywnego postrzegania ciała po szkodliwy tłuszcz trzewny, a także agonistów receptora GLP-1 jako potencjalnie przełomowego narzędzia w walce z otyłością".
Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

WYDAWNICTWO HELION

eprasa.pl acb19b6049

#WYDARZENIE

Bachus przejmie klucze do miasta. Będą koncerty gwiazd, spektakle i inne atrakcje

Redakcja

Przed nami Winobranie - największy festiwal wina w Polsce, który już niebawem (5-13 września) odbędzie się w Zielonej Górze. Atrakcji będzie ogrom, sprawdźcie!

Winobranie, czyli Dni Zielonej Góry to największa tego typu impreza w kraju! W tym czasie w Winnym Grodzie trwa Jarmark Winobraniowy, odbywają się koncerty, wydarzenia plenerowe, zawody sportowe, wydarzenia kulturalne, wyjazdy na winnice. Ogromnym zainteresowaniem zawsze cieszy się barwny korowód, który jest zwieńczeniem całego święta.

WYJĄTKOWY KOROWÓD

Tegoroczny korowód winobraniowy komentować na żywo będą: Agnieszka „Marylka" Litwin oraz Przemysław „Sasza" Żejmo (znani nam dobrze z kabaretu Jurki i nie tylko). O oprawę muzyczną zadba zespół Prababa. Pojawią się teatry uliczne z wielu polskich miast. Jedna z postaci będzie nam robić psikusy, a Teatr „Zza Boru" pójdzie w odwrotną stronę... Zobaczymy lalki, szczudlarzy i... będzie też ogień.

Widowisko będziemy mogli podziwiać w drugą sobotę świętowania. Start o godz. 12.00.

TRZY SCENY, MOC ZABAWY

Kto zawładnie winobraniowymi scenami w tym roku?

Na dużej scenie winobraniowej przy Filharmonii Zielonogórskiej zobaczymy:

- 5 września, godz. 20.30 - „Oskary wśród winorośli" - Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Zielonogórskiej
- 6 września, godz. 20.30 - Margaret
- 7 września, godz. 20.30 - Zakopower
- 8 września, godz. 20.30 - Łona Konieczny Krupa
- 9 września, godz. 20.30 - Oskar Cyms
- 10 września, godz. 20.30 - Grubson
- 11 września, godz. 20.30 - Patrycja Markowska
- 12 września, godz. 20.30 - Ewa Farna

Na małej scenie na Placu Teatralnym usłyszymy m.in.:

- 5 września, godz. 18.00 – Taxita, 19.30 – FluID
- 6 września, godz. 18.00 – RetroWizja, 19.30 – Patrycja Kosiarkiewicz
- 7 września, godz. 18.00 – Karolina Tuz, 19.30 – Przebiśniegi
- 8 września, godz. 18.30 – The Analogs, 20.00 – Farben Lehre (40 urodziny zespołu)
- 9 września, godz. 18.00 – Andriej Kotin & Załoga, 19. 30 – Kuba i Kuba
- 10 września, godz. 18.00 – Jessica Merstein Band, 19.30 – Soul Beat Cover Band
- 11 września, godz. 18.00 – Muzykopozytywni, 19.30 – Alien x Majtis
- 12 września, godz. 18.00 – zespół 5 Rano, 19.30 – Misia Furtak.
- 13 września, godz. 13.00 - formacje taneczne.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Korowód Winobraniowy każdego roku przyciąga tłumy

WINOBRANIOWE SPOTKANIA TEATRALNE

Kolejnym ważnym punktem Winobrania są spektakle:

- 5.09.2026 / sobota, godz. 16:00 i 19:00 - „GENIALNY POMYSŁ", reż. Wojciech Adamczyk. Teatr Capitol, Warszawa
- 6.09.2026 / niedziela, godz. 16:00 i 19:00 - „TAJEMNICA 16 PIĘTRA", reż. Jarosław Grzelka, Agencja Artystyczna Przemysław Galant
- 12.09.2026 / sobota, godz. 19:00 - „TANGO", reż. Paweł Szkotak, Teatr im. J. Osterwy w Gorzowie Wlkp.
- 13.09.2026 / niedziela, godz. 16:00 i 19:00 - „OPIEKUNKA NA ZABÓJ", reż. Aldona Jankowska, Teatr Kamienica, Warszawa. Bilety na spektakle są już w sprzedaży online, kupicie je tutaj: https://repertuar.teatr.zgora.pl/repertuar lub w kasie biletowej teatru.

DODATKOWE ATRAKCJE

Wokół Ratusza pojawi się Miasteczko Winiarskie. Będą spotkania z winiarzami, degustacje lokalnych win, regionalne specjały i rękodzieło.

Kursować będą też WinoBusy – miasto zaprasza na wyjątkowe wycieczki do winnic lubuskich, gdzie uczestnicy poznają sekrety uprawy winorośli i będą mogli spróbować wina prosto u źródła.

Natomiast na 5 września zaplanowano Drużynowy Bieg Winobraniowy - sportową imprezę, która cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Chętni? To ostatni dzwonek, by się zapisać! Szczegóły na www.gazetalubuska.pl.

REKLAMA 0011560383



eprasa.pl acb19b6049

#DZIEJE SIĘ

Święto Ceramiki pełne rozmaitych atrakcji

Alina Gierak, (sndr)

Oto garść praktycznych informacji, które ułatwią Wam udział w 32. Święcie Ceramiki.



FOT. MAŁGORZATA TRZCIONKOWSKA

Największym zainteresowaniem każdego roku cieszą się stoiska z ceramiką oraz rękodziełem. Ale nie zabraknie też tych z przekąskami

● Bolesławieckie Święto Ceramiki co roku przyciąga tysiące entuzjastów ręcznie malowanej ceramiki bolesławieckiej. Przez kilka dni miasto staje się wielką sceną artystyczną, warsztatową i handlową.

Tegoroczna edycja ma też symboliczny wymiar — odbędzie się pod hasłem 80. rocznicy przybycia do Bolesławca Polaków z Bałkanów, przypominając o historii, która współtworzy tożsamość miasta. Z tej okazji tegoroczna trasa koncertowa Gorana Bregovića z Wedding and Funeral Band zawita do Bolesławca.

Jak tłumaczy Piotr Roman, prezydent Bolesławca, to symboliczny gest wobec tysięcy reemigrantów, którzy po II wojnie światowej przybyli do Bolesławca z terenów dawnej Jugosławii, przede wszystkim z Bośni. To oni współtworzyli powojenną historię miasta, wnosząc do niego swoje tradycje, kulturę i bałkańskiego ducha, który do dziś jest ważnym elementem bolesławieckiej tożsamości.

PROGRAM

Tegoroczna edycja Święta Ceramiki rozpoczyna się 19 sierpnia i potrwa do 23 sierpnia.

● 19–23 sierpnia (Rynek, ul. Prusa) - Targi Ceramiki.

● 21–23 sierpnia, BOK-MCC, ul. Bankowa 10 / boisko szkolne, godz. 09:00–19:00 – Giełda Staroci, Rynek - godz. 10:00–18:00 – Pokazy toczenia na kole garncarskim (Mateusz Grobelny). Ogród ceramiczny za BOK-MCC - godz. 12:00–18:00 – Warsztaty z gliną dla dzieci i dorosłych. BOK-MCC. 20.30, kino na leżakach.

19 SIERPNIA, ŚRODA

● Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Głowackiego 5, 12:00–14:00. Roślinne historie w zakładce – warsztaty manualne tworzenia zakładek z wykorzystaniem suszonych roślin.

● BOK-MCC, pl. Piłsudskiego 1c, hol (I piętro), 19:00. Wernisaż wystawy poplenerowej 61. Międzynarodowego Pleneru Ceramiczno - Rzeźbiarskiego, wystawa czynna 20-23 sierpnia, godz. 10:00–18:00.

20 SIERPNIA, CZWARTEK

● Biblioteka, 12:00 – 14:00. Bransoletka z serca Bolesławca – warsztaty manualne tworzenia pamiątkowej ekobransoletki.

BOK-MCC, scena na Rynku, skwer zielony,

● 18:00 Victory Brass Quintet

● 20:00 Thunder Road Rock Band

● BOK-MCC, pl. Piłsudskiego 1c, Galeria „W sam raz", hol – Kino FORUM, 18:00. Wernisaż wystawy „Nowe wzornictwo w ceramice bolesławieckiej" (wystawa czynna 21-23 sierpnia, godz. 10:00–18:00)

21 SIERPNIA, PIĄTEK

● Biblioteka, 12:00 – 14:00. W parku znalezione – możliwość wykonania „breloczka szczęścia".

● Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Pl. Piłsudskiego, 9:00 – 19:00. Mistrzostwa Województwa Dolnośląskiego Strażaków PSP w Siatkówce Plażowej.

● Muzeum Ceramiki, ul. Zgorzelecka 28/29 (09:00-17:00): 10:00-17:00 historyczny quiz „Śladami bolesławieckich osadników"; 11:00-17:00 warsztaty „Odbuduj z nami bolesławiecką starówkę"; 11:00-17:00 stanowisko do wybijania monety jubile-

REKLAMA 0011567214



eprasa.pl acb19b6049



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Goran Bregović, światowej sławy kompozytor wystąpi 22 sierpnia z koncertem pełnym energii, żywiołowych bałkańskich rytmów i emocji

uszowej poświęconej pierwszym polskim osadnikom (warsztaty płatne).
● Centrum Dawnych Technik Garncarskich, ul. Kutuzowa 14 (10:00-17:00), 11:00- 16:00 warsztaty „Mozaikowe historie" (warsztaty płatne, liczba miejsc ograniczona).

BOK-MCC, scena na Rynku, skwer zielony, program:
● 14:30 Deminutive
● 16:20 Maja Kitić and dance group „Gema", students of Music School „Konstantin Babić"
● 17:00 Uroczysta inauguracja Bolesławieckiego Święta Ceramiki „Z Bośni do Polski" - program artystyczny z okazji 80. rocrnicy powrotu Polaków z byłej Jugosławii
● 17:45 Sto Procent
● 19:30 BanhofBoyz
● 21:00 Off The Line

BOK-MCC, scena główna, ul. Asnyka:
● 18:00 NADIJA
● 20:00 TABU

22 SIERPNIA, SOBOTA
● Biblioteka, 12:00 – 14:00. Kamyki z duszą ceramiki – malowanie i ozdabianie.
● MOSiR, 09:30 – 20:00. Turniej Siatkówki Plażowej dla Dzieci kat. U12 dziewcząt i chłopców
● Muzeum Ceramiki: 11:00-17:00 historyczny quiz „Śladami bolesławieckich osadników"; 11:00-17:00 warsztaty „Odbuduj z nami bolesławiecką starówkę"; 11:00-17:00 stanowisko do wybijania monety jubileuszowej poświęconej pierwszym polskim osadnikom (warsztaty płatne).
● Centrum Dawnych Technik Garncarskich: 10:00, 11:30, 13:00, 14:30 warsztaty dekorowania naczyń metodą stempelkową (warsztaty płatne, liczba miejsc ograniczona).
● ul. Bankowa, plac przy stawie miejskim, 11:00 – 15:00: Miasteczko Teatru Glina Da, malowanie gliną, występy artystów, konkursy, animacje i inne atrakcje; 16:00 Bolesławiecka Parada z miłości do gliny Teatr Glina Da Ci skrzydła prowadzona przez Papę Bogdana Nowaka.

BOK-MCC, SCENA NA RYNKU, SKWER ZIELONY
● 12:00 Pokaz Kulinarny Karola Okrasy
● 14:00 Mejkap
● 16:30 Ok.No
● 18:30 Mirosław Kuc i przyjaciele
● 22.00 - 24.00 Bałkańskie Afterparty

BOK-MCC, scena główna, ul.Asnyka
● 18:00 SVAHY
● 20:00 GORAN BREGOVIC & HIS WEDDING AND FUNERAL BAND

23 SIERPNIA, NIEDZIELA
● Biblioteka, 12:00 – 14:00. Magnes natury – warsztaty manualne tworzenia pamiątkowego magnesu.
● MOSiR: 9:30 – 20:00 3. Turniej Siatkówki Plażowej o Puchar Prezydenta Miasta Bolesławiec kat. OPEN Mężczyzn; 10:00 – 14:00 Bolesławiecki Bieg po Schodach – Bieg po Ceramiczną Filiżankę / wieżowiec Urzędu Miasta Bolesławiec; 11:00 – 15:00 Predator Gravel 2026 pod Patronatem Honorowym Prezydenta Miasta Bolesławiec / Wiadukt Plaza, ul. Wróblewskiego
● Muzeum Ceramiki: 10:00-16:00 wystawa „Jubileusz 80-lecia Zakładów Ceramicznych „Bolesławiec"; 11:00-16:00 historyczny quiz „Śladami bolesławieckich osadników"; 11:00-16:00 warsztaty „Odbuduj z nami bolesławiecką starówkę"; 11:00-16:00 stanowisko do wybijania monety jubileuszowej poświęconej pierwszym polskim osadnikom (warsztaty płatne)
● Centrum Dawnych Technik Garncarskich, 11:00-15:00 warsztaty „Mozaikowe historie" (warsztaty płatne, liczba miejsc ograniczona)

BOK-MCC, scena na Rynku, skwer zielony
● 11:00 Teatr Rozrywki Trójkąt z Zielonej Góry – „Smocze prawo"
● 13:00 Pokazy Pracowni – Hip Hop, Taniec Orientalny, Breakdance, Pracownia Wokalu, Występ Łucji Szuchalskiej
● 15:00 Koncert Miejskiej Orkiestry Dętej „Bolesławiec" pod batutą kapelmistrza Jana Chojnackiego
● 17:00 Tomek Wachnowski Trio

BOK-MCC, SCENA GŁÓWNA, UL. ASNYKA
● 18:00 WIKTORIA KIDA
● 20:00 ZEPPELINIANS

GDZIE ZAPARKOWAĆ SAMOCHÓD?
Poza parkingami miejskimi zostaną wyznaczone dodatkowe miejsca dla samochodów. Dodatkowe parkingi udostępnione zostaną przy:
● ul. Bielskiej, teren Szkoły Podstawowej nr 4 (dawne Gimnazjum nr 2)
● teren I Liceum Ogólnokształcącego (wjazd od strony ul. Bielskiej).

REKLAMA 0011560670



REKLAMA 0011563443



eprasa.pl acb19b6049

#Z MIASTA

Bolesławiec doceniony przez ekspertów. Świetnie wykorzystuje swój symbol

Alina Gierak, (sndr)

Historyczne centrum Bolesławca po raz kolejny zostało dostrzeżone przez ekspertów z zakresu urbanistyki i planowania przestrzennego.

Ceramiczna rewitalizacja Rynku Starego Miasta w Bolesławcu otrzymała Honorowe Wyróżnienie w I edycji konkursu na najlepiej zagospodarowaną przestrzeń publiczną na Dolnym Śląsku, organizowanego przez Towarzystwo Urbanistów Polskich oraz Instytut Rozwoju Terytorialnego.



FOT. UM BOLESŁAWIEC

Ceramiczne wzory, które znamy z bolesławieckiej ceramiki odnajdziemy w miejskiej przestrzeni. To odróżnia Bolesławiec od innych miast

WZORCOWE POŁĄCZENIE PRZESZŁOŚCI Z NOWOCZESNOŚCIĄ

Doceniona została kompleksowa przemiana bolesławieckiego Rynku, w której z powodzeniem połączono ochronę historycznego charakteru miejsca z nowoczesnymi rozwiązaniami poprawiającymi jakość przestrzeni publicznej.

Szczególne uznanie w oczach ekspertów i kapituły zyskało wykorzystanie motywów ceramicznych – znaku rozpoznawczego miasta – w elementach małej architektury, nawierzchniach i detalach przestrzeni, dzięki czemu rewitalizacja podkreśla lokalną tożsamość i wzmacnia unikalny charakter Bolesławca.

Dodatkowym sukcesem jest kwalifikacja do II etapu konkursu o zasięgu ogólnopolskim, w którym najlepsze przestrzenie publiczne z całego kraju będą rywalizować o najwyższe wyróżnienia.

W konkursie oceniano realizacje ukończone do 2025 roku w trzech kategoriach:

- nowo wykreowana przestrzeń publiczna w zieleni,
- przestrzeń publiczna komunikacji,
- rewitalizowana miejska przestrzeń publiczna.

Spośród 10 zakwalifikowanych realizacji Kapituła Konkursu przyznała jedynie pięć najważniejszych wyróżnień – dwie Honorowe Nagrody oraz trzy Honorowe Wyróżnienia. W gronie laureatów znalazł się Bolesławiec, którego projekt zgłoszono w kategorii „Rewitalizowana miejska przestrzeń publiczna".

Kapituła I edycji konkursu obradowała pod przewodnictwem Jacka Godlewskiego, Prezesa Oddziału Jeleniogórskiego Towarzystwa Urbanistów Polskich.

Od redakcji: Czy te laury są zaskoczeniem? Absolutnie nie. Fakt, że w miejskiej przestrzeni można natknąć się na elementy bolesławieckiej ceramiki cieszy się dużym uznaniem nie tylko w gronie specjalistów, ale także mieszkańców oraz przede wszystkim turystów.

REKLAMA 0011565784 — KOPIA

Kompleksowe doradztwo i montaż
PODŁOGI
DRZWI
BRAMY
FARBY
59-800 Lubań ul. Papieża Jana Pawła II 10
biuro@elektraluban.pl | www.elektraluban.pl
tel. kom. 570 889 958
Autoryzowany punkt sprzedaży WIŚNIOWSKI BRAMY | OKNA | DRZWI | OGRODZENIA
BEL-POL PODŁOGI - DRZWI - PANELE sklep partnerski
elektra dla domu
art.wykończeniawnętrz
Znajdź nas w Google
PanPodloga.pl PODŁOGI • PANELE • WYKOŃCZENIE WNĘTRZ
PORTA DRZWI · POL-SKONE DRZWI I OKNA · QUICK STEP FLOOR DESIGNERS · DRE · BERRY ALLOC · Barlinek · METAMORPHOSE · TIKKURILA · SWISS KRONO · balterio

#INWESTYCJE

Zabytki piękniejąw oczach. Te budynki odzyskują dawny blask

oprac. Redakcja

Od wielu lat Bolesławiec konsekwentnie wspiera ochronę zabytków, dbając o ich konserwację i remonty. Obecnie prowadzone są prace w trzech kolejnych budynkach.



FOT. UM BOLESŁAWIEC

Celem modernizacji jest m.in. wzbogacenie przestrzeni miasta i podkreślenie jego historycznego charakteru

- Aby zachować wyjątkowe dziedzictwo Bolesławca dla kolejnych pokoleń, w mieście trwają prace konserwatorskie, restauratorskie oraz roboty budowlane przy obiektach zabytkowych, realizowane dzięki wsparciu finansowemu z budżetu miasta Bolesławca w ramach programu dotacji na prace przy zabytkach - informuje Urząd Miasta w Bolesławcu.

Dotacje przyznawane są każdego roku, by ochronić cenne obiekty historyczne oraz by poprawić ich stan techniczny.

- To inwestycja nie tylko w przeszłość, ale również w estetykę i rozwój Bolesławca. Obecnie prowadzone są remonty elewacji budynków zarządzanych przez Towarzystwo Budownictwa Społecznego Sp. z o.o. w Bolesławcu - czytamy w miejskim komunikacie.

W tym roku dotacje z budżetu miasta otrzymały:

- budynek przy ul. Ogrodowej 5 – 100 tys. zł,
- budynek przy ul. B. Kubika 12 – 200 tys. zł,
- budynek przy ul. B. Kubika 14/14a – 100 tys. zł.

Na tym jednak nie koniec, bo prowadzone są obecnie także prace konserwatorskie przy czterech portalach zewnętrznych plebanii kościoła pw. Matki Bożej Nieustającej Pomocy przy Placu Zamkowym. Na ten cel samorząd miejski Bolesławca przeznaczył 100 tys. zł.

eprasa.pl acb19b6049

#INWESTYCJE

Boisko będzie jak marzenie! Szykujcie już korki i piłki

oprac. Redakcja

Metamorfoza boiska przy ulicy Granicznej trwa w najlepsze. Układana jest już nowa nawierzchnia, dzięki której miłośnicy sportowych aktywności będą mieli komfortowe warunki do gry przez cały rok.



FOT. URZĄD MIASTA BOLESŁAWIEC

To była wyczekiwana przez wielu mieszkańców inwestycja. Jest już coraz bliżej finiszu

Prace budowlane prowadzone są w ramach zadania „Utworzenie wielofunkcyjnych miejsc aktywności społeczności lokalnej poprzez budowę otwartego toru dla rolkarzy i wrotkarzy na Bulwarze nad Bobrem oraz boiska przy ul. Granicznej w Bolesławcu". Wykonawcą inwestycji jest TAMEX Obiekty Sportowe S.A. z Warszawy, a wartość robót budowlanych wynosi 5 129 222,80 zł. Co istotne, projekt ten otrzymał dofinansowanie z Programu Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska 2021–2027, w wysokości 2 901 900,05 zł.

COŚ DLA GRACZY I COŚ DLA KIBICÓW

- Zakres inwestycji jest kompleksowy. W pierwszym etapie prowadzone były rozbiórki istniejących obiektów oraz dotychczasowego boiska. W ich miejscu powstaje pełnowymiarowe boisko piłkarskie o wymiarach 110 × 61 metrów z nowoczesną nawierzchnią z trawy sztucznej. Nowy obiekt zostanie wyposażony w energooszczędne oświetlenie, system nagłośnienia oraz monitoring, zwiększający bezpieczeństwo użytkowników. Powstanie także dwurzędowa trybuna z 101 miejscami siedzącymi, boksy dla zawodników rezerwowych i sędziów oraz elementy małej architektury, takie jak stojaki rowerowe, kosze na odpady i tablice informacyjne - informuje Urząd Miasta w Bolesławcu.

ZMIENI SIĘ TEŻ TEREN WOKÓŁ OBIEKTU

Jak czytamy w komunikacie, w ramach prowadzonej inwestycji powstaną także nowe dojścia i zjazdy, odpowiednio ukształtowane zostaną skarpy, a cały obiekt zostanie ogrodzony i wyposażony w piłkochwyty o zróżnicowanej wysokości. Pomyślano także o nowoczesnej infrastrukturze technicznej: instalacjach elektroenergetycznych, oświetleniu, monitoringu CCTV, systemie nagłośnienia oraz instalacji odgromowej i uziemiającej.

#KRÓTKO

Na węźle Bolesławiec będzie nowa nawierzchnia

Inwestycje.

Wrocławski oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad poinformował, że ogłosił przetarg na remont nawierzchni na łącznicach węzła Bolesławiec w ciągu autostrady A4. - Prace na węźle obejmą rozbiórkę nawierzchni jezdni, poprawę systemu odwodnienia drogi, a następnie wykonanie warstwy wiążącej i ścieralnej. Wyremontujemy też pobocza i odnowimy oznakowanie poziome. Celem prac jest poprawa parametrów nawierzchni i bezpieczeństwa osób korzystających z autostrady - informuje GDDKiA we Wrocławiu.
Prace będą powadzone etapami, a na czas prowadzenia robót będzie obowiązywał objazd poprzez węzły Godzieszów i Krzywa.



FOT. UM BOLESŁAWIEC

Modernizacja Placu Wolności w toku

Inwestycje.

Nowa podbudowa i nawierzchnia jednego z chodników już są. Druga strona chodnika zostanie wykonana po Święcie Ceramiki.
- Modernizacja obejmuje również przestrzeń placu, na którym znajdują się pomnik „Solidarności" oraz obelisk Repatriantów i Reemigrantów. Obecnie Miejski Zakład Gospodarki Mieszkaniowej prowadzi tam prace związane z odnowieniem alejek dla pieszych - informują urzędnicy.

#REGION

Teraz wędrówka tym szlakiem to czysta przyjemność

Alina Gierak

Ścieżka nad Reglami to słynny karkonoski zielony szlak o długości prawie 30 km. Karkonoski Park Narodowy wyremontował odcinek tego szlaku w rejonie Śnieżnych Kotłów.

Prace objęły naprawę i stabilizację kamiennej nawierzchni oraz wykonanie kładek w miejscach, w których przejście było szczególnie trudne. Jedna z nich prowadzi przez fragment gęstej kosodrzewiny, druga znajduje się na obrzeżu Śnieżnego Stawku, gdzie przy wyższym poziomie wody szlak bywał zalewany.

- Turyści, próbując ominąć mokre lub trudne odcinki, schodzili z wyznaczonej trasy, wchodzili w kosodrzewinę i niszczyli chronioną roślinność. Kładki skupiają ruch w jednym miejscu, pozwalają przejść suchą stopą, a jednocześnie ograniczają wydeptywanie i erozję - tłumaczył dyrektor Karkonoskiego Parku Narodowego Andrzej Raj.

Zielony szlak zachował swój naturalny, górski charakter. To jedna z najpiękniejszych tras w Karkonoszach. Pozwala oglądać Mały Śnieżny Kocioł, Śnieżne Stawki oraz polodowcową rzeźbę terenu. Jego przebieg nawiązuje do historycznego szlaku wytyczonego jeszcze przed II wojną światową.

Całkowita wartość projektu wynosi około 6,6 mln zł, z czego około 5 mln zł stanowi dofinansowanie z Funduszy Europejskich.

Ścieżka nad Reglami to słynny karkonoski zielony szlak o długości prawie 30 km. Przebiega on na wysokości 1100-1200 m n.p.m., a jego większa część prowadzi przez tereny KPN. Jego przejście zajmuje około siedmiu godzin. Ścieżka wiedzie m.in. dnem kotłów polodowcowych Czarnego Kotła Jagniątkowskiego i Śnieżnych Kotłów. W czasie wędrówki przetniemy stoki wielu szczytów karkonoskich. Szlak prowadzi na granicy dwóch pięter roślinnych: regla górnego i piętra subalpejskiego.



FOT. KARKONOSKI PARK NARODOWY

Zakończył się remont zielonego szlaku prowadzącego przez rejon Śnieżnych Kotłów i brzegi Śnieżnych Stawków

REKLAMA 0011566172



eprasa.pl acb19b6049

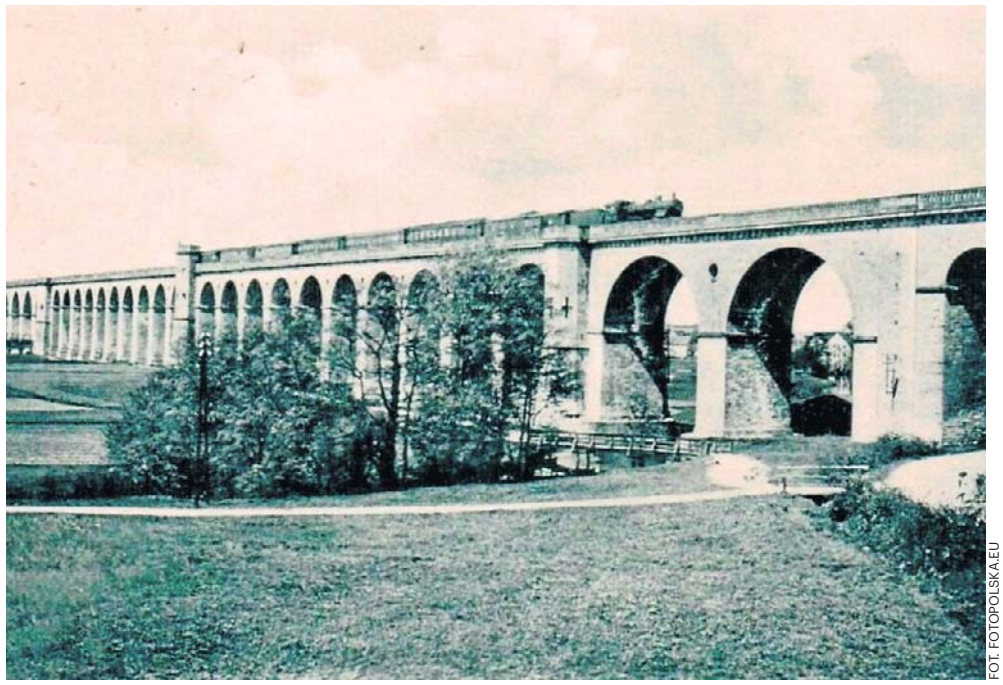
#HISTORIA

Końca nie widać! Najdłuższy wiadukt w Polsce znajduje się w Bolesławcu



FOT. JERZY WÓJCIK

Najdłuższy w Polsce wiadukt kolejowy znajduje się na Dolnym Śląsku. Jest wciąż czynny. Pociągi pokonują dzięki niemu rzekę Bóbr



FOT. FOTOPOLSKA.EU

Wiadukt kolejowy nad Bobrem w Bolesławcu na archiwalnej fotografii. To zdjęcie pochodzi z lat 20. XX wieku

Jerzy Wójcik

Ten kolos ma blisko pół kilometra długości i składa się z 35 efektownych, kamiennych łuków. Z daleka przypomina starożytny akwedukt przerzucony nad doliną i robi duże wrażenie. Tak prezentuje się najdłuższy wiadukt kolejowy w Polsce. Oficjalna nazwa to wiadukt, ale formalnie można przyjąć, że jest to most, bo pozwala - niejako po drodze - pokonać rzekę Bóbr. Okazała konstrukcja znajduje się w Bolesławcu, a górą prowadzi czynna linia kolejowa.

● Dolny Śląsk jest pełen historycznych obiektów, inżynieryjnych zabytków z przeszłości. Co więcej, wiele z tych budowli spełnia swoją pierwotną funkcję do dziś, a dzięki remontom znajdują się w doskonałym stanie. Tak właśnie jest w przypadku najdłuższego wiaduktu kolejowego w Polsce i jednego z najdłuższych tego typu obiektów w całej Europie. Mowa o wiadukcie kolejowym nad rzeką Bóbr, położonym na terenie miasta Bolesławiec.

Niezwykle efektowna przeprawa, pozwoliła już w połowie XIX wieku pokonać Bóbr i poprowadzić kolej z Bolesławca do Węglińca. A w szerszym kontekście, udało się wówczas połączyć Wrocław z Dreznem, przez Bolesławiec.

Architektem tej potężnej przeprawy był pochodzący z Bolesławca - Fryderyk Engelhardt Gansel. Po skończeniu szkoły w tym dolnośląskim mieście, kształcił się na wielu europejskich uczelniach, by ostatecznie wrócić do Bolesławca i projektować tutaj m.in. kościoły czy szkołę. Jednak zdecydowanie najważniejszym jego projektem był właśnie bolesławiecki wiadukt. Gensel wzorował się na rzymskich akweduktach, a do budowy przeprawy wybrał kamień z pobliskiego kamieniołomu w Dobrej pod Bolesławcem. Piękny wygląd zawdzięcza ona piaskowcowi kredowemu. Ale nie tylko wygląd był tu decydujący, a koszty budowy. Obniżono je znacząco (niektóre źródła mówią, że nawet o połowę), dzięki temu że kamieniołom w Dobrej był położony zaledwie około dwóch kilometrów od miejsca budowy wiaduktu.

Wiadukt kolejowy budowano przez dwa lata od 1844 do 1846 roku. Tak można ją przedstawić w liczbach:

- koszt budowy - 400 tysięcy talarów, zawrotna kwota, jak na tamte czasy
- 12 tysięcy pni drzew - tyle zużyto na rusztowania
- 600 osób budujących bezpośrednio i kolejnych 3200 pośrednio związanych z budową
- 17-metrowe nasypy ziemne pozwoliły doprowadzić z obu stron, bezpośrednio do kamiennej konstrukcji wiaduktu

17 września 1846 roku potężny bolesławiecki wiadukt został oficjalnie otwarty przez samego króla pruskiego Fryderyka Wilhelma IV. Natomiast nieoficjalnie, ruch pociągów zgodnie z rozkładem, został puszczony przez przeprawę 1 września 1846.

- Wiadukt składa się z 35 półkolistych przęseł wspierających się na potężnych filarach. Filary te nie są rozmieszczone w regularnych odległościach, ale ich oddalenie wynosi 15 m, 11,5 m lub 5,65 m. Kilka filarów wybudowano w kształcie wieży, a na trzech z nich rozlokowano wartownie, na które można było się dostać pokonując 92 stopnie - pisze Zbigniew Lipiński na portalu pkp.bolesławiec.pl



FOT. JERZY WÓJCIK

17 września 1846 roku potężny wiadukt został oficjalnie otwarty przez samego króla pruskiego Fryderyka Wilhelma IV. Nieoficjalnie, ruch pociągów zgodnie z rozkładem, został puszczony przez przeprawę 1 września 1846

Wymiary najdłuższego wiaduktu kolejowego w Polsce:

- długość całkowita: 490 metrów
- wysokość: 26 metrów
- szerokość: 8 metrów
- liczba torów na wiadukcie: 2

Bolesławiecki wiadukt został w swojej historii zburzony, na szczęście - nie w całości, a tylko na niewielkim fragmencie. Dokonały tego, wycofujące się z Dolnego Śląska wojska hitlerowskie, w lutym 1945 roku. Przeprawę odbudowano w 1947 roku, a w 2009 zakończył się remont generalny wiaduktu. Dzięki temu pociągi jadące po nim, mogą rozwinąć prędkość nawet do 160 km/h.

REKLAMA 0011566940



eprasa.pl acb19b6049

REKLAMA 0011556181

CUPRUM arena

LUBIN

WPADNIJ W TRENDY, MASZ PO DRODZE!



PANDORA eobuwie MANGO SEPHORA HalfPrice

eprasa.pl acb19b6049

#DOLNY ŚLĄSK

Gruszkowem zachwycił się Erich Fuchs, artysta który uwieczniał karkonoskie pejzaże



FOT. ALINA GIERAK

W Gruszkowie znajduje się kilka gospodarstw agroturystycznych, w których można przenocować



FOT. ALINA GIERAK

Niezmieniony wiejski charakter miejscowości sprawia, że można tu doskonale wypocząć z dala od miejskiego zgiełku

Alina Gierak

Ludzie, którzy przyjeżdżają do Gruszkowa w Rudawach Janowickich, szukają ciszy, czystego powietrza, pustych szlaków i cudownych krajobrazów. Zachwycił się nimi Erich Fuchs, malarz i pejzażysta, który 80 lat temu przemierzał Karkonosze. Obrazy i szkice tego artysty są kopalnią wiedzy o naszym regionie, jego mieszkańcach, zwyczajach, ciekawych miejscach. Dzisiaj tymi samymi pejzażami upajają się turyści.

Wieś leży z daleka od popularnych szlaków w Rudawach Janowickich. Gdy na trasach z Trzcińska, Karpnik, Strużnicy jest sporo osób, to w Gruszkowie zaskoczą was pojedynczy turyści. Nie ma tu szkoły, kościoła, dużego sklepu ani poczty. Bez samochodu, trudno stąd się wydostać. Ale to nikomu nie przeszkadza. Wszystko wynagradzają przepiękne widoki. Liściaste lasy gwarantują niezapomniane wrażenia zwłaszcza jesienią.

KRÓTKA HISTORIA GRUSZKOWA

Początki wsi sięgają XIV wieku gdzie, jako wieś razem z Radocinami, należała do pobliskich Kowar a te z kolei do słynnego rodu Schaffgotschów. W 1635 r. dobra kowarskie wraz z Gruszkowem zostały skonfiskowane przez cesarza, a następnie sprzedane hrabiemu Hansowi von Tschernowi. W rękach tych pozostawały przez blisko 100 lat, przeżywając w tym czasie, bunt chłopów przeciwko wysokiej pańszczyźnie nałożonej przez zarządcę Dotzmana.

Z historycznych zapisów wynika, że w 1765 roku we wsi mieszkało 16 kmieci, 10 zagrodników, 86 chłopów. W tamtym okresie wieś słynęła ze znakomitego warzonego na miejscu piwa. W 1786 roku we wsi wybudowano szkołę, dwa młyny, a liczba mieszkańców wzrosła do 620.

W pierwszej połowie XIX wieku Gruszków był dość sporą osadą. Jednak mimo swojego niepowtarzalnego i malowniczego położenia, nigdy nie stał się miejscowością letniskową. I nie jest nią dzisiaj. Dlatego na wycieczkę warto zabrać kanapki i picie. Przenocować możecie w gospodarstwach agroturystycznych i potraktować Gruszków jako bazę wypadową na wycieczki w Rudawy Janowickie i Karkonosze.

GRUSZKÓW I PRZESIEKA NA OBRAZACH ERICHA FUCHSA

Erich Fuchs zamieszkał w Gruszkowie w 1914 roku. Jako dziecko chorował na polio i trochę kulał. Przemierzanie na piechotę Karkonoszy i odwiedzanie wsi miało też więc dla niego charakter ćwiczeń zdrowotnych. Wszędzie nosił ze sobą szkicownik. Tak powstały grafiki, na których zatrzymał świat odchodzący w zapomnienie.

Agata Rome-Dzida, właścicielka Pałacu Staniszów, historyk sztuki, w swojej pracy doktorskiej „Niemieccy artyści w Karkonoszach w latach 1880-1945", poświęciła Erichowi Fuchsowi jeden rozdział.

Fuchs stworzył ponad 7 tysięcy prac (rysunki, obrazy olejne, akwarele, grafiki), w których ukazywał wszelkie przejawy życia i kultury mieszkańców. Jego sztandarowym dziełem jest seria kompozycji „Lud śląski" oraz cykl „Tkacze śląscy" (zainspirowany głośnym dramatem Gerharta Hauptmanna „Tkacze"). Fuchs to artysta, który związał się z regionem całym sercem i poświęcił mu swą twórczość bezgranicznie, stał się archiwistą i kronikarzem regionu. Malarz został uznany za głównego przedstawiciela Heimatkunst w Karkonoszach. - pisze autorka.



FOT. ALINA GIERAK

Wieś Gruszków powstała prawdopodobnie na przełomie XIV i XV wieku, będąc częścią miasta Kowary. Można stąd podziwiać panoramę Karkonoszy

Z GRUSZKOWA NA WYCIECZKI

Gruszków do rewelacyjna baza wypadowa w okoliczne góry. Gęsta siec szlaków turystycznych i ich bezpośrednie położenie w Rudawach Janowickich sprawia, że turyści mają szybki dostęp do najważniejszych atrakcji turystycznych i przyrodniczych.

CO ZWIEDZAĆ?

- Góry Sokole
- Kolorowe Jeziorka
- zamek Bolczów
- Starościńskie Skałki
- Sokolik w Rudawach Janowickich
- schronisko Szwajcarka
- Kowary i Park Miniatur
- żółty szlak z Karpnik do Gruszkowa jest uważany za jeden z najpiękniejszych w Rudawach Janowickich
- Skalnik 945 m n.p.m.
- Mała Ostra, malownicza skałka z przepięknymi panoramami na Karkonosze, Rudawy Janowickie oraz Kotlinę Jeleniogórską.

eprasa.pl acb19b6049

#AKTYWNIE

To się dzieje z Twoim ciałem, gdy jeździsz na rowerze. Efekty już po jednej godzinie!

Monika Góralska

Lato - także jego schyłek - to świetny moment na rowerowe przejażdżki. Spędzajmy czas na świeżym powietrzu, bądźmy aktywni. To niesie ogrom korzyści!

Piękna aura często sprawia, że chcemy zadbać o naszą sylwetkę bardziej niż zwykle. Świetnym sposobem na rozruszanie się i rozpoczęcie przygody z aktywnością, który również ułatwia odchudzanie, jest oczywiście jazda na rowerze.

Jazda na rowerze to świetne ćwiczenie, dzięki któremu nie tylko możesz szybciej niż pieszo dotrzeć w określone miejsce z punktu a do punktu b, ale też spalić zbędne zapasy tkanki tłuszczowej. I to w niezłych ilościach! Jak mówią eksperci, godzina jazdy rowerem z prędkością ok. 20 km/h (czyli takim zwyczajnym, rekreacyjnym tempem) pozwala spalić ok. 500 kalorii. Oznacza to, że w ciągu godziny możesz spalić jeden posiłek (a jeśli jesz nieco mniej to nawet z nawiązką). Brzmi kusząco, prawda?

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO JAZDY NA ROWERZE? ZASTOSUJ TE WSKAZÓWKI

Oprócz zakupu i przygotowania odpowiedniego roweru warto również zadbać o przygotowanie się do jazdy na rowerze. Dobrze jest więc wcześniej przemyśleć niektóre aspekty związane z tego rodzaju aktywnością. Oto niektóre z nich:

- zamiast jeździć do pracy samochodem, autobusem, czy tramwajem wybierz rower – powstaje coraz więcej ścieżek rowerowych, a w czasie porannych i popołudniowych godzin szczytu często rowerem łatwiej i szybciej dotrzesz do celu omijając korki,



FOT. PEXELS.COM

Jazda na rowerze niesie ogrom korzyści: od spalania zbędnych kilogramów po obniżenie ciśnienia krwi

- rower możesz również zabrać do autobusu czy tramwaju, więc w razie zmęczenia możesz wsiąść do środka komunikacji miejskiej i odpocząć,

- zapoznaj się z przepisami ruchu drogowego, aby wiedzieć, jak prawidłowo zachowywać się na drodze i być bezpiecznym,

- bądź widoczny na drodze, używaj odblasków (to bardzo ważne!) – na rowerze, ubraniu czy plecaku zawsze miej elementy odblaskowe. Nawet jeśli nie planujesz nocnych wycieczek, zawsze może się zdarzyć, że zastanie cię wieczór. Odblaski pozwalają również dostrzec rowerzystę w szary, deszczowy dzień,

- w słoneczne dni nie zapominają o używaniu kremu z filtrem, aby zapobiec poparzeniom słonecznym. Zakładaj też okulary przeciwsłoneczne, aby chronić wzrok oraz zadbać o swoje bezpieczeństwo - jazda pod słońce utrudnia widoczność,

- nie musisz używać specjalnego stroju, ale jeśli wybierasz się na dłuższą przejażdżkę rowerem, warto założyć wygodny, niekrępujący ruchów strój, który nie będzie ci przeszkadzał w czasie jazdy,

- zawsze miej przy sobie butelkę z wodą – w czasie wysiłku fizycznego bardziej się pocimy, dlatego organizm potrzebuje większej ilości płynów. Odpowiednie nawodnienie chroni przed nadmiernym odczuwaniem zmęczenia czy bólami głowy, które mogą wystąpić na skutek odwodnienia.

Ana koniec najważniejsze, czyli korzyści, jakie daje jazda na rowerze: pomaga w odchudzaniu; dba o płuca; nie obciąża stawów; wzmacnia odporność; wysmukla sylwetkę, rzeźbi mięśnie; poprawia nastrój, zmniejsza stres; chroni serce, obniża ciśnienie i przedłuża życie; obniża poziom cholesterolu; ułatwia zasypianie.

REKLAMA 0011559641



eprasa.pl acb19b6049

REKLAMA 0011567714



eprasa.pl acb19b6049