

Pod Wrocławiem zlikwidowali nielegalną fabrykę tytoniu. Trzy osoby w areszcie **str. 5**



FOT. KAS

Kurki to grzyby dla zdrowych, a także chorych. Poznaj zalety lawendy. Wycisza, leczy i goi **str. 8-11**

STRONA
ZDROWIA

Środa
21.08.2024
Nr 194

www.gazetawroclawska.pl
Cena 4,50 zł
(w tym 8% VAT)

Gazeta WROCLAWSKA

Każdego lata na Podwalu wygina się tramwajowa szyna. Zaplanowano kolejny remont... **str. 4**



FOT. DAVID ANTECKI / ŚLĄSK WR.

Już nie trzeba mieć fortuny, by stać się współwłaścicielem Śląska. Prywatyzacja po nowemu **str. 3**

Na Dolnym Śląsku kolejne przystanki „na żądanie”. To dla pasażerów z małych miejscowości **str. 5**



FOT. KO

SPORT

Adrianna Sułek-Schubert.
Igrzyska pół roku po porodzie **str. 16**



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

DOLNY ŚLĄSK SZCZĘLIWY FINAŁ SPRAWY 35-LATKI, KTÓRA ZNIKNĘŁA NA AUTOSTRADZIE A4

Izabela odnalazła się - zapukała do znajomych w Bolesławcu

Michał Perzanowski
Wrocław

Wczoraj tuż po południu błyskawicznie rozeszła się wieść, że zaginiona 11 dni wcześniej Izabela P. jest cała i zdrowa! Kobieta jechała autostradą A4 do Wrocławia. Na tej trasie ślad po niej zaginął. We wtorek zapukała do znajomych...

Jak nieoficjalnie dowiedziała się „Gazeta Wrocławska”, znajomi, gdy tylko zobaczyli wymęczoną kobietę, od razu zadzwonili na policję i pogotowie.

Relację znajomych potwierdziła nam prokurator Ewa Węglarowicz-Makowska z Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze.

- Nie mogę zebrać myśli, ale przede wszystkim cieszę się, że Izabela się odnalazła i nic już jej nie grozi - mówi nam pan Tomasz, mąż kobiety.

Do momentu rozmowy z dziennikarzem „Gazety Wrocławskiej” małżonek 35-latkę nadal nie miał kontaktu z panią Izabelą. Mężczyzna przyznał



FOT. MATEUSZ ROŻAŃSKI

W rejonie Kwiatowa wczoraj od rana trwały policyjne poszukiwania

również, że nie zna tych osób, do których dotarła kobieta.

Co dalej? Lekarz ma ocenić stan fizyczny i psychiczny odnalezionej, zapowiada prokuratura. Niezbędne będzie też przesłuchanie Izabeli P. jako

świadek, ponieważ śledztwo z jej udziałem dalej się toczy. W zależności od tego, co powie 35-lątka, będzie kontynuowane lub umorzone.

Wokół sprawy zaginięcia Izabeli narastają pytania. Gdzie była przez te 11

dni? Czy była bezpieczna? Czy groziło jej jakieś niebezpieczeństwo lub w ogóle pamięta to, co wydarzyło się 9 sierpnia?

We wtorkowe popołudnie zakończyła się prowadzona na szeroką skalę od wielu dni akcja poszukiwawcza. Wczoraj przez wiele godzin policja dokładnie przeczesała teren w rejonie autostrady, gdzie kobieta miała pozostawić zepsuty samochód i zniknąć.

Centrum dowodzenia poszukiwań znajdowało się w miejscowości Strupice, po zachodniej stronie autostrady A4, nieopodal miejsca, gdzie znaleziono samochód pani Izabeli.

Pojechaliśmy na miejsce. Na boisku w Strupicach stacjonowały wozy policyjne, straży pożarnej i Wodnej Służby Ratowniczej. Okoliczny teren został podzielony na sektory, które były dokładnie przeszukiwane, zarówno w rejonie Strupic, Kwiatowa, jak i Lubiatowa. Funkcjonariusze przeczyszczyli okoliczne lasy, zarośla, sprawdzane były wszystkie zbiorniki.

Czytaj str. 2

Po godzinach

Codzienna krzyżówka, horoskop i ciekawostki ze świata celebrytów **str. 14**

Przetarg na Wschodnią Obwodnicę Wrocławia - później

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Już kilka miesięcy opóźnienia ma przetarg na budowę ostatniego odcinka Wschodniej Obwodnicy Wrocławia. Zainteresowane firmy przesłały ponad 750 pytań i wniosków do inwestora, które wymagały odpowiedzi i zmian w procedurach.

Odcinek domykający Wschodnią Obwodnicę Wrocławia prowadzi od autostradowego węzła bielańskiego

do ul. Grot-Roweckiego. Ta inwestycja czeka na realizację od lat. Jeszcze w 2017 roku rozważano możliwe zakończenie prac i zamknięcie obwodnicy na al. Karkonoskiej na przełomie 2020 i 2021 roku. Ale dopiero pod koniec 2023 r. udało uzyskać się zezwolenie na budowę, po czym niemal od razu ogłoszono na nią przetarg.

O tym, kto może wybudować brakującą drogę mieliśmy dowiedzieć się w lutym, następnie w czerwcu br. Aktualny termin otwarcia ofert to

sierpień. Jak tłumaczy nam inwestor, Dolnośląska Służba Dróg i Kolei, jego kilkukrotne przesunięcia wynikały z bardzo dużej liczby pytań składanych przez zainteresowanych wykonawców.

„W czasie trwania całego postępowania, Dolnośląska Służba Dróg i Kolei we Wrocławiu otrzymała ponad 750 szczegółowych pytań i wniosków. Niektóre uwagi wykonawców wiązały się z koniecznością formalnej zmiany warunków realizacji zamówienia. Każda zmiana procedury

przetargowej również wymaga zachowania określonych przepisami terminów” - czytamy w przesłanej do nas odpowiedzi na pytania dotyczące aktualnego stanu inwestycji.

Kiedy rozpocznie się i zakończy budowa? Według ostatnich informacji, planowano z nią ruszyć w drugiej połowie tego roku i zakończyć pod koniec 2026 lub na przełomie 2026/2027.

Ale czy jest jeszcze szansa na dotrzymanie tego terminu?

Czytaj str. 4

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Młot na heretyków. Zimny, fanatyczny i bezlitosny. Taki obraz Bernarda Gui został utrwalony w kulturze popularnej dzięki powieści Umberto Eco.

Zamów prenumeratę

Gazeta Wrocławska ☎ 71 727 62 37
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl

Zatrzymał autobus i ruszył na pomoc chłopcu, gdy inni tylko patrzyli

K. Kwiatek, A. Kolesińska
Wrocław

Właśnie odjeżdżał z przystanku przy pl. Jana Pawła II, gdy zauważył jak mały chłopiec dusi się w wózku na oczach matki i tłumy gapiów.

Prerażona kobieta dzwoniła po pomoc, karetka miała być już w drodze, jednak nikt nie próbował uratować dziecka. Pan Marcin nie zawahał się ani przez moment. „To jest instynkt” - opowiada w rozmowie z nami.

„Chcę wyrazić uznanie i podziw dla Pana Kierowcy, który 18 sierpnia 2024 r. uratował życie dziecku. Dostrzegł niepokojącą sytuację na chodniku, zatrzymał pojazd i natychmiast przystąpił do akcji ratunkowej” - pisze do redakcji pani Beata, pasażerka autobusu 102, który po g.17 odjeżdżał z przystanku na pl. Jana Pawła II.

Kobieta skontaktowała się z nami 19 sierpnia. Była świadkiem wyjątkowej akcji ratunkowej, którą przeprowadził Marcin Krupa, kierowca MPK. Ona wezwała pogotowie ratunkowe. - Kierowca bez paniki udzielał pierwszej pomocy do czasu przyjazdu ambulansu. Dopiero

gdy ratownicy przejęli dziecko i stwierdzili, że będzie dobrze, kontynuował jazdę autobusem. Bardzo proszę o docenienie postawy Pana Kierowcy. Bez jego akcji nie wiadomo, jakby się to zdarzenie zakończyło - opisuje pani Beata.

Marcin Krupa nie uważa, że zrobił coś wyjątkowego. Twierdzi, że zadziałał instynktownie, tak jakby to było w przypadku jego własnego dziecka. Podkreśla przy tym, że gdyby nie przeszedł obowiązkowych szkoleń w firmie, to nie wiedziałby, jak się zachować. Dziecko potrzebowało pomocy i musiałem zareagować. To jest instynkt. Wokół wózka zebrała się spora grupa, ale nikt nie reagował, dosłownie nikt. Chłopiec zadławił się bułką. Zapaliła mi się czerwona lampka i pierwsze co, tak jak uczyli nas na szkoleniu: przechyliłem dziecko i klepałem po plecach, by wykrztusiło to, czym się zadławiło - mówi Marcin Krupa, kierowca MPK. Opowiada, że gdyby zaszła konieczność, to pewnie musiałby zrobić sztuczne oddychanie. Był na to gotowy. Na szczęście przyjechali medycy. Dodaje, że nie jest bohaterem, ale czuje dumę z tego, że mógł pomóc.

Zaginiona kobieta zapukała do drzwi swoich znajomych

M. Perzanowski, R. Różański
Dolny Śląsk

Zaginiona 11 dni wcześniej Izabela P. jest cała i zdrowa! Kobieta jechała autostradą A4 do Wrocławia. Na tej trasie ślad po niej zaginął. Co się z nią działo do chwili, gdy zapukała do znajomych?

Dokończenie ze strony 1

Policjanci wrócili do miejsca początkowego, gdzie kobieta porzuciła samochód i udała się w nieznanym kierunku. Rozmawiali z mieszkańcami.

- Potężna tragedia. Od kilku dni cała gmina żyła tą sprawą. Przecież ta kobieta nie mogła ot, tak sobie zniknąć. Modlimy się za nią. Wierzę, że wróci do domu cała i zdrowa - usłyszeliśmy od mieszkanki Kwiatowa, która jakby przewidziała nadchodzące zdarzenia.

Policjanci mieli również do dyspozycji drony, czy quady pozwalające szybko dojechać w trudno dostępne miejsca.

W pobliżu miejscowości Lubiatów i Kwiatów działały też



Wczoraj do południa trwały intensywne poszukiwania

inne grupy poszukiwawczo-ratownicze, w tym ratownictwo wodne i straż pożarna.

- Zgłosiły się cztery jednostki OSP z powiatu złotoryjskiego, łącznie 27 osób. Podzieliliśmy obszar poszukiwań na sektory i zaangażowaliśmy te zespoły do pracy w określonych miejscach. W gotowości jest też samolot jednostki poszukiwawczo-ratowniczej ze Stanisławowa. Jesteśmy do dyspozycji policji - mówił „Gazecie Wrocławskiej” mł. bryg. Piotr Dąbrowa z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Złotorii.

35-latką zaginęła w piątek 9 sierpnia około godziny 19.30. Jechała autostradą A4 z Krużyny pod Bolesławcem do Wrocławia, aby odebrać ze szpitala swojego ojca. Na wysokości Kwiatowa jej samochód się zepsuł. Taką informację przekazała ojcu. Pozostawiła na poboczu swoje auto, a w nim telefon komórkowy i przepadła bez wieści. Aż do wtorkowego południa, gdy odnalazła się w Bolesławcu.

FOT. MATEUSZ RÓŻAŃSKI (2)

Fatalna jakość wód w Odrze koło Gliwic. Czy zagrożą dolnośląskiemu odcinkowi rzeki?

Karolina Kwiatek
Wrocław

Masowe śnięcie ryb w górnośląskich dopływach Odry. A jaka jest sytuacja w tej rzece na Dolnym Śląsku?

Ilość śniętych ryb, które ostatnio wyłowiono ze śląskich dopływów Odry, przywołuje na myśl katastrofę ekologiczną z 2022 roku. Jak podaje Polska Agencja Prasowa, wczoraj Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Katowicach przekazało, że od początku miesiąca tylko z Dzierżna Dużego i IV sekcji Kanału Gliwickiego wyłowiono ponad 115 ton śniętych ryb. Podjęto więc decyzję o przedłużeniu zakazu korzystania z tych wód do 26 sierpnia.

Jakość Odry i jej dopływów jest w tym miejscu najgorsza. Nie oznacza to jednak, że pro-

blem nie przeniesie się na pozostałe odcinki rzeki. Aby zapobiec rozlaniu zakwitów złotej algi do głównego nurtu Odry, podjęto się eksperymentu z wykorzystaniem perhydrolu.

Według Ministerstwa Klimatu i Środowiska eksperyment spowodował zniszczenie komórek złotej algi i redukcję z efektywnością na poziomie 90-99,9%. To jednak nie koniec działań. - W bieżącym roku powstanie pierwszy kompleksowy plan budowy inwestycji w urządzenia odsalające tam, gdzie są one zasadne. Tak, żebyśmy mogli odsalać i oczyszczać polskie rzeki, zaczynając od Odry. Alga nie wzięła się tu znikąd. Złota alga jest tu przede wszystkim z powodu wysokiego zasolenia ślaskich dopływów rzek, dużej dostępności biogenów. Ponad 90% wód powierzchniowych w Polsce ma



Wody Polskie zapewniają, że Odra jest monitorowana

stan zły lub bardzo zły i musimy się nad tym pochylić i właśnie to robimy - mówiła podczas konferencji prasowej Urszula Zielińska, wiceminister klimatu i środowiska.

Tymczasem 20 sierpnia stacje pomiarowe wskazywały na ekstremalnie wysokie zasolenie Kanału Gliwickiego. O g. 9 rano przewodność wynosiła tu aż 14550 S/cm, co jest wynikiem 10-krotnie wyższym od pomiaru przeprowadzonego na Jazie Rędzińskim we Wrocławiu, określanego jako „wysoki”.

Jak jest u nas? Paulina Pierzchała z Wód Polskich we Wrocławiu poinformowała nas, że stan Odry jest na bieżąco monitorowany. - Na ten moment nie widać takiego zagrożenia dla Odry, jakie obserwujemy chociażby w Dzierżnie Dużym. W rzece nie wykryto obecności prymneryzyny, czyli toksyny wydzielanej przez złotą algę, która mogłaby skutkować śnięciem ryb - mówi Paulina Pierzchała, rzeczniczka prasowa Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie.

FOT. J. JAKUBCZAK, FOT. ILLUSTRACYJNE



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

”

Rada Liderów wskazała Sławomira Mentzena, jako kandydata Konfederacji w wyborach na Prezydenta RP, które zostaną przeprowadzone w 2025 roku.

Konfederacja na X

nasz REGION

POŁKOWICE Trzydniowa żałoba w KGHM po śmierci górnika

50-letni górnik kopalni Polkowice-Sieroszowice w poniedziałek nie wyjechał po swojej zmianie. Znaleźli go pod ziemią ratownicy. Badana jest przyczyna śmierci.

WROCŁAW Ujęto 30-latkę, który zrywał kobietom łańcuszki z szyi

Atakował starsze kobiety na Ołbinie. W sumie policja udowodniła mu 5 takich zachowań kradzieży i usiłowanie kolejnej. 30-latkowi grozi do 8 lat więzienia.



RADWANICE W b. roszarni sala fitness, siłownia i wieża widokowa

Mury starej roszarni k. Głogowa będą zachowane. Obiekt ma być przebudowany i służyć jako Centrum Usług Społecznych. Możliwe, że powstanie też świetlica.

FOT. GMINA RADWANICE

I Ty możesz stać się współwłaścicielem Śląska

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Miasto próbuje po raz kolejny sprywatyzować klub i zaprasza do negocjacji. Co ciekawe, nie trzeba być globalną spółką, aby wziąć w nich udział. Jakie warunki należy spełnić? Znamy szczegóły.

Zaproszenie do kupna akcji Śląska Wrocław to kolejna próba sprywatyzowania klubu. Teraz jest on w rękach miejskich władz, które wyceniły go na około 55 mln zł. WKS rok w rok był dotowany z budżetu miasta kwotą 13 mln. Stawka wzrosła w 2023 r. do 17 mln, a w 2024 r. do 24 mln zł. Oddanie Śląska w prywatne ręce uwolni miasto z ogromnych kosztów konieczności utrzymania klubu. Pozwoli też podnieść poziom sportowy i organizacyjny.

Wcześniej jedyną możliwością kupna Śląska Wrocław mógł wykazać się inwestor większościowy. Taktyka uległa zmianie i do stołu zaproszono także inwestorów mniejszościowych. To efekt nowej uchwały z lipca tego roku.

- Rozszerzamy formułę postępowania. Ma być w pełni inkluzywna, dać możliwość zainteresowanym pakietem mniejszościowym. Chcemy zaprosić wszystkich: lokalnych i globalnych partnerów, którzy są zainteresowani - zapowiadał wiceprezydent miasta Jakub Mazur.

Co trzeba zrobić, aby stać się współwłaścicielem Śląska? Przede wszystkim przystąpić do przetargu organizowanego przez Urząd Miejski Wrocławia i do 13 października wpłacić wadium 80 tys. zł. Następnie do 14 października złożyć wniosek, w którym opisać należy m.in.



FOT. DAWID ANTECKI/ŚLĄSK WROCŁAW

Miasto wyceniło Śląsk Wrocław na 55 mln zł. Opinie na ten temat są różne

swoją działalność, źródło finansowania, wykazać doświadczenie w prowadzeniu klubów sportowych i zaproponować swoją cenę za akcję. Minimalnie może być to 372,91 zł. Inwestor będzie mógł kupić od 5 do 90

proc. akcji imiennych. Oferty będą ocenione pod względem formalnym i merytorycznym, a powołany zespół zaprosi ich lub nie do dalszych negocjacji. Zespołowi przewodniczy Jakub Mazur.

Wszyscy inwestorzy (lub jeden duży inwestor) dowiedzą się o zaproszeniu na negocjacje do 8 listopada. Dopiero po tym, jak będą udane, miasto podpisze umowę na sprzedaż akcji Śląska i zakończy przetarg.

Ostatnie plany prywatyzacji, czyli negocjacje ze spółką Westminster spaliły na panewce. To efekt wzrostu ceny z 8,5 mln zł do 55 mln zł, po tym jak klub został wicemistrzem Polski. Z obecną wyceną Śląska uważaną powszechnie za zbyt dużą (55 mln zł), po części zgadza się niezależny ekspert od rynku biznesu sportowego - Grzegorz Kita. - Śląsk Wrocław to nadal futbolowe srebro rodowe. Silna marka, wielki stadion, aglomeracja i bliskość rynków zachodnich. Potencjał tej marki nadal nie ujawnił się w pełni. Na pewno trzeba jednak uważać na jakość inwestorów. Mali inwestorzy często

rzucają się z motyką na słońce i po prostu zadławiają się zbyt dużym kęsem - przestrzega.

Inne zdanie mają miejscy radni. - Jeśli wycena ma w sobie bardzo dużo zmiennych, to co, jeśli kolejny sezon Śląsk Wrocław zakończy w dole tabeli? Wycena znów spadnie? Gdybym był miliarderem i zdecydował się na kupno akcji klubu, dlaczego miałbym nie poczekać i za rok zapłacić mniej? - pyta Jakub Nowotarski z klubu KO.

Podobnego zdania jest Andrzej Kilijanek z PiS.

- Wahania ceny w branży sportowej następuje w zasadzie co kilka miesięcy. Obawiam się, że w sytuacji, gdy przez kilka miesięcy nie wybierzemy inwestora, cena, którą zaakceptujemy, będzie podważana i znów za 8 miesięcy do sprzedaży może nie dojść - komentuje sprawę radny Kilijanek.

MATERIAL INFORMACYJNY XXXIII FORUM EKONOMICZNE, KARPACZ 2024

XXXIII Forum Ekonomiczne.

Czas nowych liderów: razem kształtując przyszłość

Już niebawem, 3 września, w hotelu Gołębiowski w Karpaczu rozpocznie się XXXIII Forum Ekonomiczne - jedno z najważniejszych wydarzeń gospodarczo-politycznych w Europie Środkowo-Wschodniej. Tegoroczna edycja przebiegnie pod hasłem „Czas nowych liderów: razem kształtując przyszłość”.

Podczas tego Forum planowany jest udział ponad 6 000 gości z Polski i z zagranicy. Agenda wydarzenia obejmuje 350 debat, 6 sesji plenarnych, a także liczne panele dyskusyjne, warsztaty, konferencje prasowe, gale oraz koncerty. Głównym wydarzeniem towarzyszyć będzie szerokie zainteresowanie mediów, które będą relacjonować przebieg konferencji.

Szczególnym punktem programu będzie **Forum AI**, organizowane wspólnie z Ministerstwem Cyfryzacji oraz czołowymi polskimi uczelniami. Tematem przewodnim będzie wpływ sztucznej inteligencji na rewolucję technologiczną, zachodzącą zarówno w sektorze publicznym, jak i komercyjnym. Uczestnicy skupią się na kluczowych wyzwaniach i problemach, przed jakimi staje rynek w obliczu dynamicznej

go rozwoju AI. Dyskusje będą dotyczyć także inwestycji w badania naukowe oraz innowacyjne technologie, które mogą wzmocnić konkurencyjność Unii Europejskiej na tle globalnych gospodarek, zapewniając jednocześnie bezpieczeństwo.

W trakcie Forum zaprezentowany zostanie **„Raport SGH i Forum Ekonomicznego 2024”**, stanowiący kompleksowe opracowanie stanu gospodarki w Polsce i krajach Europy Środkowej i Wschodniej. Raport przygotowany przez ekspertów Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie dostarczy aktualnych danych oraz analiz społeczno-ekonomicznych, ułatwiając liderom podejmowanie kluczowych decyzji.

Integralną częścią Forum od 15 lat jest **Forum Ochrony Zdrowia**, które skupia czołowych przedstawicieli



sektora medycznego w Polsce. To platforma dyskusji na temat zagadnień zdrowotnych, uwzględniająca aspekty ekonomiczne, fakty oraz dostępne dane, z udziałem wszystkich interesariuszy

sektora zdrowotnego w Polsce i Europie. Tematyka obejmuje trzy główne obszary: finansowy, regulacyjny oraz innowacyjny.

Ważnym elementem Forum Ekonomicznego są

nagrody przyznawane przez Radę Programową wybitnym osobom, firmom i organizacjom w kategoriach: **Człowiek Roku, Firma Roku** oraz **Organizacja Pozarządowa Roku**.

Forum Ekonomiczne, organizowane od ponad trzech dekad, jest jednym z kluczowych wydarzeń tego typu w naszej części Europy. Wśród gości znajdują się prezydenci, premierzy, ministrowie, politycy, samorządowcy, prezesi korporacji, ludzie kultury, naukowcy, dziennikarze oraz przedstawiciele organizacji pozarządowych. Przez trzy dni Karpacz staje się centrum dyskusji na temat najważniejszych wyzwań kształtujących przyszłość Europy Środkowo-Wschodniej.

Głównym partnerem Forum Ekonomicznego jest Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, a wśród pozostałych partnerów znajdują się Miasto Karpacz, Miasto Wrocław, Port Lotniczy Wrocław im. Mikołaja Kopernika oraz Dolnośląska Agencja Współpracy Gospodarczej.

0011148930



Czy za rok na Podwalu znowu wygnie się szyna? Planują kolejny remont

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Szyna torowiska na ul. Podwale co roku podczas upałów wygina się i unosi na ok. 20-30 cm. W tym roku też doszło do tej niebezpiecznej sytuacji. I znów zapowiedziano remont...

Szyna na Podwalu - między pl. Jana Pawła II i pl. Orłąt Lwowskich - rok w rok wygina się do ekstremalnej pozycji. Ostatnio do tej poważnej i niebezpiecznej awarii doszło 17 czerwca 2024 r. Wcześniej takie sytuacje miały miejsce:

- * 13 sierpnia 2020 r.;
- * 19 czerwca 2021 r.;
- * 4 maja 2022 r.;
- * 22 czerwca 2023 r.

MPK Wrocław zawsze tłumaczy to wysoką temperaturą,

powodującą wygięcie metalu. Po ostatniej awarii przewoźnik ogłosił przetarg na remont felernego odcinka torowiska. Według wstępnych planów torowisko na Podwalu będzie wyremontowane w około 2,5 miesiąca, z czego od 4 listopada do 29 grudnia zostanie wyłączone z ruchu tramwajów.

Te terminy zostaną dotzymane, jeśli przetarg dojdzie do skutku. Na razie MPK jest na etapie wybierania jednej z czterech ofert firm. Najtańszą z nich zaproponował Zakład Sieci i Zasilania z Wrocławia, jest jednak o prawie pół miliona większa niż budżet (3 mln zł) przewidziany na remont torowiska na ul. Podwale.

Jeśli MPK Wrocław nie dopłaci do remontu, całą procedurę przetargową trzeba będzie rozpocząć od nowa.



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Do wygięć szyny dochodzi na odcinku 2-5 metrów, najczęściej koło kładki nad fosą

Kiedy przetarg na Wschodnią Obwodnicę Wrocławia?

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Już kilka miesięcy opóźnienia ma przetarg na budowę ostatniego odcinka Wschodniej Obwodnicy Wrocławia. Czy uda się rozpocząć budowę jeszcze w tym roku?

Dokończenie ze strony 1
W Urzędzie Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego dowiedzieliśmy się, że jest szansa, że terminów tych uda się dotrzymać - jeśli obecne postępowanie przetargowe pójdzie sprawnie i nie będzie żadnych odwołań. W oficjalnej odpowiedzi DSDiK jednak nie poinformował o datach, a jedynie ogólnym terminie prac: 30 miesięcy od dnia podpisania umowy z wybranym wykonawcą.

Nowy odcinek Wschodniej Obwodnicy Wrocławia będzie miał około 3,6 km. To całkowicie nowa droga wojewódzka od węzła Bielany Wrocławskie autostrady A4 do ul. Grota-Roweckiego. Na odcinku od skrzyżowania z aleją Karkonoską do ul. Kutrzeby i zaraz przed rondem na skrzyżowaniu z ul. Grota-Roweckiego będzie miała dwie jezdnie, każda z dwoma pasami ruchu. Na pozostałym odcinku będzie jedna jezdnia z jednym pasem w każdą stronę, z pozostawioną rezerwą na budowę drugiej jezdni w przyszłości.



FOT. JERZY WOJCIK

Rondo na ul. Grota-Roweckiego. Tu kończy się obwodnica. Ostatni, 3,6-kilometrowy odcinek poprowadzi ruch do węzła Bielany Wrocławskie autostrady A4

Jak pobiegnie ostatni odcinek?

* Droga rozpocznie się od skrzyżowania z ul. Szwedzką - przy alei Karkonoskiej, tuż obok Parku Handlowego Auchan. Powstanie tutaj rondo turbinowe. Tędy na nową drogę będą mogli

Nowy odcinek to całkowicie nowa droga wojewódzka od węzła Bielany Wrocławskie autostrady A4 do ul. Grota-Roweckiego

wjechać kierowcy zjeżdżający z autostrady A4 czy jadący z centrów handlowych w Bielanych Wrocławskich.

* Za skrzyżowaniem droga lekko zakręci i poprowadzi wiaduktem nad torami kolejowymi do skrzyżowania z ul. Niebieską. Na skrzyżowaniu zaplanowano kolejne rondo. Dalej przez most nad Słężą kierowcy, mijając tor wyścigów konnych na Partynicach, dojadą do kolejnego ronda: na skrzyżowaniu z ul. Radosną.

* Z tego skrzyżowania obwodnica prowadzi koryta-

rzem między ulicami Konną i Brzozową i dalej obok szkoły i kompleksu sportowego w Wysokiej, do ronda na skrzyżowaniu z ulicą Kutrzeby (po drodze będą jeszcze mniejsze skrzyżowania z ul. Brzozową i Bratnią).

* Z ronda na Kutrzeby zostanie już ostatni kilometr prostej drogi, do ul. Grota-Roweckiego, gdzie jest rondo.

Na długości całego odcinka obwodnicy powstaną chodniki i drogi rowerowe. Będzie także kładka dla pieszych i kładka pieszo-rowerowa w okolicach ulicy Bratniej.

REKLAMA

0110707709

0011151423

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

● **„ANUBIS”** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe

przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● **„ARCHON”** – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67, ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **„ARKA”** – całodobowe przewozy zmarłych, kompleksowe usługi. Własna chłodnia. Bardzka, Włodkowica, 71/344-65-84, 601-732-075.

● **„Bożena Witwicka”** – Usługi Pogrzebowe, Producent Trumien.

Całodobowy przewóz zmarłych. Bezgotówkowo - rozliczamy ZUS w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Borowska 254, Wrocław - naprzeciw Akademii Medycznej, 71/336-12-65, Kościuszki 67/1a (róg Gwarnej) Wrocław 691-220-203, Krzyżowice ul. Główna 14, 71/311-84-40, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

● **BARDZKA** – Zakład Pogrzebowy. Całodobowe przewozy. Kompleksowe usługi. Formalności USC, ZUS, bezgotówkowe rozliczenia. Całodobowy telefon: 71/795-67-89.

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

● **KREMATORIUM – ARCHON**, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43 - całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób

zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

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

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

● **„RÓŻA”** – Zakład Pogrzebowy. Organizujemy pogrzeby, kremacje oraz transport zmarłych. Kompleksowa organizacja ceremonii pogrzebowych. ul. Kleczkowska 3, 50-227 Wrocław telefony całodobowe: 71 79 328 80, 601 280 750

Z wielkim żalem i smutkiem
żegnamy naszego pracownika

Andrzeja Tasa

Łącząc się w bólu i żałobie
Rodzinie i Bliskim Zmarłego
składamy wyrazy
najszczęstszego i głębokiego współczucia.



Zarząd KGHM Polska Miedź S.A.,
Rada Nadzorcza KGHM Polska Miedź S.A.,
Dyrekcja Oddziału
Zakłady Górnicze Polkowice-Sieroszowice
Koleżanki i Koledzy z KGHM Polska Miedź S.A.

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 21 sierpnia

● GRABISZYN

Franciszek Kumor g. 10.00
Jan Czubaszek g. 11.00
Józef Kapala g. 12.00
Jerzy Denker g. 13.00
Krystyna Suchocka g. 14.00

● OSOBOWICE

Bronisława Możejko g. 10.00
Pelagia Kłaczynska g. 10.40
Janina Irena Smolińska g. 11.20
Juliusz Michał Grobelny g. 12.00
Zofia Stawska g. 12.40
Mieczysław Józef Leśniewski g. 13.20
Zofia Pychowska g. 14.00
Tadeusz Napiórkowski g. 15.20

● JERZMANOWO

Henryk Wiederhoft g. 13.00

● PSIE POLE

Tadeusz Łukasiak g. 10.00
Krystyna Głowczyńska g. 11.00

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

Od 1 września dłuższa lista przystanków kolei „na żądanie”

Aneta Kolesińska
Wrocław

Wraz z wrześniową korektą rozkładu jazdy na Dolnym Śląsku pojawią się dwa nowe przystanki „na żądanie”: w Pszenniu oraz na odbudowanym przystanku Strzelce Świdnickie.

Koleje Dolnośląskie wprowadziły przestanki „na żądanie” w 2019 r. i jest ich 29. Lista powiększy się o kolejne wraz z jesenną korektą rozkładu jazdy pociągów. Są to przystanki: Strzelce Świdnickie oraz Pszenno. Zmiany będą obowiązywać od 1 września. - Dzięki przystankom „na żądanie” zmniejszyliśmy koszty eksploatacyjne, obserwujemy mniejsze zużycie elementów hamulcowych, zmniejszone jest także zużycie energii, a więc kolej jest jeszcze bardziej eko - mówi Damian Stawikowski, prezes zarządu Koleje Dolnośląskie S.A.

Aby wsiąść „na żądanie”, pasażerowie muszą czekać



FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

Od 1 września pociągi będą się zatrzymywać na 31 dolnośląskich przystankach, na żądanie pasażerów

w miejscu widocznym dla maszynisty. Aby wsiąść, trzeba zgłosić to kondukto-

rowi, najpóźniej na stacji poprzedzającej przystanek „na żądanie”.

Lista dotychczasowych przystanków „na żądanie”:

- Batowice Lubańskie;
- Bierkowice;
- Błazkowa;
- Boguszów-Gorce;
- Dzikowiec;
- Bolesławice Świdnickie;
- Gierałtów;
- Gorzelnin;
- Gorzuchów Kłodzki;
- Górzyniec;
- Jedlina Górna;
- Jelenia Góra Przemysłowa;
- Jezierzany;
- Kłodzko Książek;
- Kłodzko Zagórze;
- Krzyżowa;
- Kulin Kłodzki;
- Kwieciszowice;
- Lewin Kłodzki;
- Młyńsko;
- Nowa Ruda Przedmieście;
- Nowa Ruda Zdrojowisko;
- Nowa Wieś Legnicka;
- Piechowice Dolne;
- Stary Wielisław;
- Studzianka;
- Suszka;
- Ubocze;
- Unisław Śląski;
- Wierzbiце;
- Wierzchowice.

Zlikwidowali fabrykę „lewego” tytoniu

Redakcja
Wrocław

Mocne uderzenie mundurowych w nielegalny biznes tytoniowy. Wytwórnia wraz z magazynem wpadły w ręce służb, a trzy osoby trafiły do aresztu tymczasowego.

Funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej i CBŚP wspólnie w podwrocławskiej miejscowości zlikwidowali nielegalną linię produkcyjną krajanki tytoniowej wraz z magazynem.

Zabezpieczono ponad 10 ton tytoniu, ponad 1000 kg

odpadów tytoniowych i 40 kg suszu tytoniowego.

Podczas akcji zatrzymano pięć osób podejrzanych o udział w nielegalnym procesie produkcji krajanki tytoniowej.

Trzy osoby, decyzją sądu, zostały tymczasowo aresztowane. Grozi im kara pozbawienia wolności do 8 lat. Postępowanie nadzoruje Prokuratura Okręgowa we Wrocławiu.

Działalność grupy przestępczej mogła narazić Skarb Państwa na straty ponad 10 mln zł z tytułu podatku VAT i akcyzy.



FOT. KRAJOWA ADMINISTRACJA SKARBOWA

W podwrocławskiej miejscowości działała kompletna instalacja do produkcji wyrobów tytoniowych

AUTOPROMOCJA

0011138216

Cudze chwalimy ... nasze poznajmy!



2024 **N** naszeDOBRE
DOLNOŚLĄSKIE

Zgłoś produkt do prestiżowego projektu
📍 gazetawroclawska.pl/nasze-dobre

Partner Konkursu:



KRÓTKO

WARSZAWA

Szef MON: Służby sprawdzają spółkę Polska Amunicja

- Służby weryfikują, czy mogło dojść do naruszenia prawa - powiedział we wtorek wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany o spółkę Polska Amunicja. Zaznaczył, że Agencja Uzbrojenia nie zawarła żadnego kontraktu ze spółką, a w sprawie chodzi raczej o sposób działania ówczesnej władzy.

Portal Onet napisał w poniedziałek, że rządowy program „Narodowa Rezerwa

Amunicyjna”, służący wybudowaniu fabryki produkującej amunicję kal. 155 mm, rząd Mateusza Morawieckiego powołał w pierwszej połowie ubiegłego roku, a „do jego realizacji wyznaczona została spółka Polska Amunicja, tworzona przez rządową Agencję Rozwoju Przemysłu oraz trzy podmioty prywatne, które nie miały w tym zakresie doświadczenia”.

Oprac. Anna Nagel | PAP

ZDROWIE

„Mpox nie jest nowym Covid-19”



FOT. PAP/EP/JOISE KASERKA

- Małpia ospa nie jest nowym Covid-19 - oświadczył we wtorek dyrektor Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na Europę Hans Kluge. Wyjaśnił, że niezależnie od wariantu choroby, która dotknęła między innymi kraje centralnej Afryki, transmisja wirusa jest pod kontrolą. | PAP

TEL AWIW

Izraelska armia odnalazła ciało polskiego obywatela

Sześć ciał zakładników porwanych do Strefy Gazy przez terrorystyczny Hamas 7 października 2023 roku sprowadzono do Izraela we wtorek nad ranem - powiadomiła izraelska armia, potwierdzając doniesienia medialne.

Są to zwłoki Nadawa Popplewella, Jagewa Buchstawa,

Jorama Matzegera, Haima Periego, Awrahama Mundera i Alexa Dancyga - przekazała izraelska armia.

Dancyg, urodzony w Warszawie w 1948 r. w rodzinie ocalałych z Holocaustu, był obywatelem polskim i izraelskim.

Oprac. Anna Nagel | PAP

YORK

Podczas spotkania z wyborcami w jednej z fabryk robotniczego miasta York w Pensylwanii Donald Trump ogłosił, że zniesie limit zanieczyszczeń dla elektrowni, jeśli wygra listopadowe wybory. Po spotkaniu udzielił wypowiedzi Reutersowi. Stwierdził m.in., że jeżeli zostanie prezydentem, to zaproponuje Elonowi Muskowi (właścicielowi SpaceX, Tesli i X) stanowisko rządowe lub doradcze. | PAP

”

Jeśli zostanie wybrany na prezydenta, zaproponuję Elonowi Muskowi stanowisko rządowe lub doradcze

Donald Trump był prezydentem USA

Warszawa zalana wodą.
Potężne utrudnienia w stolicy

Michał Mieszko Skorupka
Warszawa

Całkowicie zalane i zamknięte ulice, gigantyczne korki oraz utrudnienia w komunikacji miejskiej - to skutki wielogodzinnych ulew, jakie przeszły nad Warszawą w nocy z poniedziałku na wtorek.

W poniedziałek, 19 sierpnia, Warszawę i okolice nawiedziła gwałtowna zmiana pogody. Ogromna burza, a także intensywne opady deszczu, które utrzymywały się do późnych godzin nocnych sprawiły, że mieszkańcy stolicy od wtorku rana borykali się z potężnymi utrudnieniami na drogach. Takiej sytuacji w Warszawie nie było od wielu lat.

Zalanych i kompletnie nieprzejezdnych było wiele ulic. Najpoważniejsza sytuacja miała miejsce na trasie S8 między węzłami Marymoncka i Wiślostrada. Jak podała Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, jezdnia została zablokowana w obu kierunkach. Otwarto tam jedynie lewe pasy dla samochodów ciężarowych.

Służby nieustannie pracowały nad usuwaniem wody. Z informacji przekazanych przez mundurowych wynika, że utrudnienia we wspomnianym miejscu trwały kilka godzin.

Wspomniany fragment trasy S8 to niejedyny miejsce



FOT. PAP/RAFAŁ GUZ

Służby apelowały do mieszkańców Warszawy, by we wtorek nie korzystali z samochodów

w Warszawie, w którym pojawiły się spore utrudnienia w związku z ulewami. Podobna sytuacja miała miejsce na węźle Marynarska oraz na węźle Warszawa Lotnisko, gdzie zalane były łącznice zjazdowe: z S2 na S79 w kierunku portu oraz z S7 na S2 w kierunku Terespoła. Duże problemy pojawiły się także na Drodze Krajowej nr 7 w okolicach Nowego Dworu Mazowieckiego. W Cempkowie wyłączony był prawy pas w kierunku Gdańska.

Podobne utrudnienia we wtorek rano miały miejsce

w bardzo wielu miejscach stolicy oraz w okolicznych miejscowościach, takich jak np. Wołomin.

Trzaskowski: Sztab kryzysowy działał w nocy

- W związku z deszczami w Warszawie od godz. 2 w nocy działał sztab kryzysowy. W tej chwili trwa akcja tam, gdzie konieczne jest przede wszystkim wypompowanie wody - powiedział we wtorek przed południem prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski.

Prezydent stolicy na konferencji prasowej podziękował służbom za działania w związku z ulewnymi deszczami, które przeszły nad Warszawą.

Ponowił apel, który wystosowała również policja, o korzystanie z komunikacji miejskiej.

- Komunikacja szynowa działa bez zarzutu - podkreślił.

Alarmująca sytuacja w Warszawie spowodowała, że stołeczna policja postanowiła wydać specjalny komunikat do kierowców. Mundurowi zaapelowali do mieszkańców o to, aby pozostawili we wtorek swoje samochody w miejscu zamieszkania.

- Od wczesnych godzin rannych, a właściwie od godzin nocnych otrzymaliśmy ponad 1000 różnego rodzaju zgłoszeń i wszędzie staraliśmy się interweniować jak najszybciej się da - zapewnił prezydent Warszawy.

- Po opanowaniu sytuacji przystępujemy do sprzątania miasta - dodał.

Od poniedziałku do wtorkowego poranka w związku z frontem burzowym strażacy w całej Polsce interweniowali 2,9 tys. razy. W poniedziałek było 2,5 tys. interwencji, a od północy do godziny 6 w całym kraju odnotowano 394 zgłoszenia, w tym 385 w Warszawie.

PAP

Szymon Hołownia: Mam nadzieję, że wkrótce rozpocznie swoje prace tak zwana rada koalicji

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

- Mam nadzieję, że wkrótce rozpocznie prace tzw. rada koalicji, grupa naszych najbliższych współpracowników - powiedział marszałek Sejmu Szymon Hołownia.

Marszałek Sejmu przekazał na konferencji prasowej w Sejmie, że rozmawiał w zeszłym tygodniu z premierem Donaldem Tuskiem o utworzeniu tzw. rady

koalicji. Hołownia wyjaśnił, że chodzi o pewien zespół roboczy, który będzie spotykał się częściej niż liderzy partii tworzących koalicję rządzącą.

- Będzie to grupa naszych najbliższych współpracowników, którzy co tydzień będą naradzać się wspólnie, koalicyjnie nad rzeczami, które możemy zrobić razem, które trzeba zrobić osobno, jaki jest protokół rozbieżności, który mają rozstrzygnąć liderzy - powiedział marszałek Sejmu.

Wyraził też nadzieję, że ten zespół szybko rozpocznie prace, bo - jak ocenił - „nie ma na co czekać”.

- Przed nami za chwilę rocznica (utworzenia - przyp. PAP) koalicji 15 października i trzeba bardzo konkretnie powiedzieć, co zrobiliśmy i co zamierzamy zrobić w ciągu kolejnego roku - zaznaczył Hołownia.

Pytany o kwestię braku zgody w koalicji rządzącej co do projektu dekryminalizującego aborcję, marszałek zwrócił uwagę, że

kwestia ta nie była przedmiotem umowy koalicyjnej.

- My jasno o tym mówiliśmy, rozmawiamy o rencie wdowiej, rozmawiamy o składce zdrowotnej, ale nie było żadnego uzgodnienia koalicyjnego w sprawie prawa aborcyjnego. Tutaj było jasno powiedziane, że każdy głosuje zgodnie ze swoim sumieniem. To było jasno i uczciwie powiedziane ludziom, którzy nas wybierali - podkreślił Hołownia.

PAP

Pożar na Maderze strawił już 7,2 tys. hektarów lasów. To dzieło podpalacza

Oprac. Anna Nagel
Funchal

Szalejący od tygodnia na portugalskiej wyspie Madera pożar strawił do poniedziałkowego wieczora ponad 7,2 tys. hektarów lasów. Ogień został podłożony przez podpalacza.

Jak poinformowało dowództwo regionalnej obrony cywilnej, utrzymujące się nad Maderą silne wiatry przyspieszają przesuwanie się ognia w kierunku kolejnych miejscowości.

W poniedziałek późnym wieczorem zarządzono ewakuację ludności w Sitio da Furna, gdzie ogień zbliżył się do budynków mieszkalnych.

Kierownictwo maderskiej obrony cywilnej szacuje, że

od soboty swoje domy musiało opuścić blisko 300 osób. Wśród nich jest 150 turystów ze schroniska górskiego w Encumeada.

Obszar pogorzelisk przekracza już o ponad 2 tysiące hektarów powierzchnię lasów, które spłonęły tam w całym 2023 roku. Według ustaleń władz Madery szalejący od środy pożar w centralnej części wyspy jest dziełem podpalacza.

Podczas konferencji prasowej premier autonomicznego rządu Madery Miguel Albuquerque poinformował, że „ogień został podłożony w trudno dostępnej części lasu” w środkowej części wyspy. Nazwał mianem „niewystarczającej” dotychczasową pomoc rządu Portugalii dla walczącej z pożarem Madery.

PAP



Strażacy z Madery nie radzą sobie z gaszeniem pożaru. Władze wyspy apelują do rządu o większą pomoc

Biden: Kamala Harris nie skłoni się przed Putinem

Oprac. Karolina Wrońska
Chicago

– Żaden prezydent nie powinien kłaniać się dyktatorom, tak jak Donald Trump Władimirowi Putinowi. Kamala Harris tego nie zrobi – powiedział Joe Biden na konwencji wyborczej demokratów.

Biden został przywitany na konwencji w Chicago kilkuminutową owacją na stojąco i hasłem „Kochamy Joe”. Prezydent USA wykorzystał swoje przemówienie do podkreślenia swoich osiągnięć, podsumowania 50-letniej kariery politycznej i przedstawienia stawki nadchodzących wyborów, którą jego zdaniem jest sama demokracja. Wspominał, że w 2021 roku został zaprzysiężony przed Kapitołem, który dwa tygodnie wcześniej był sceną dramatycznych wydarzeń. Pod koniec przemówienia przyznał, że jest zbyt stary, by pozostać prezydentem przez kolejne cztery lata, lecz dodał: Ameryko, dla ciebie dałem z siebie wszystko.

– Donald Trump mówi, że jesteśmy upadającym narodem. Mówi, że przegrywamy. To on jest przegrywem. (...) Ameryka wygrywa i świat na tym korzysta – powiedział Biden. Dodał też, że wbrew twierdzeniom byłego prezydenta statystyki pokazują, iż przestępczość spada w najszybszym w historii tempie.



Kamala Harris podziękowała Joe Bidenowi za jego „historyczne przywództwo”. – Jesteśmy ci dogonnie wdzięczni – powiedziała kandydatka na prezydenta USA

Mówiąc o polityce zagranicznej, prezydent wyraził niesmak podziwem wyrażanym przez Donalda Trumpa dla dyktatorów, zwłaszcza dla przywódcy Rosji.

– Żaden prezydent nie powinien kłaniać się dyktatorom, tak jak Donald Trump kłaniał się Władimirowi Putinowi. Ja tego nie zrobiłem, Kamala Harris też tego nie zrobi – zapewnił Biden, zapowiadając, że jego następczyni będzie prezydentem szanowanym przez świat.

Po zakończeniu przemówienia, przyjętego głośną

owacją, Biden i jego żona Jill wymienili uściski z Harris i jej mężem Dougiem Emhoffem.

Przemówienie Bidena zakończyło pierwszy z czterech dni konwencji demokratów w Chicago i stanowiło symboliczne przekazanie przywództwa w partii Kamali Harris.

Na konwencji przemówienie popierające Harris i krytykujące Trumpa wygłosił trener koszykarskiej reprezentacji USA Steve Kerr

Wcześniej przed Bidenem na scenie pojawiła się sama Harris. W krótkim wystąpieniu wyszła na scenę i podkreśliła zasługi Bidena dla kraju.

– Joe, dziękujemy ci za twoje przywództwo i za całe twoje życie służby dla naszego kraju. Jesteśmy ci dogonnie wdzięczni – powiedziała Harris, na co tłum odpowiedział skandowaniem: „Dziękujemy, Joe!”

Główne wystąpienie Harris jest planowane na czwartek, ostatni dzień konwencji demokratów. Wtedy też ma ona oficjalnie przyjąć nominację partii.

PAP

Polak został zastrzelony w Szwajcarii przez sąsiada

Marcin Koziestański
Wohlen

„Na korytarzu bloku mieszkalnego w Wohlen w północnej Szwajcarii znaleziono ciało 39-letniego Polaka” – podał portal Blick. Według policji został on zastrzelony przez swojego sąsiada.

„W niedzielę rano w bloku mieszkalnym w Wohlen (około 40 km na południowy zachód od Zurychu) padło kilka strzałów. Jak ustalili funkcjonariusze policji, którzy przybyli na miejsce, 40-letni Szwajcar zastrzelił na korytarzu 39-letniego sąsiada, który pracował jako dozorca budynku i mieszkał tam wraz z dwójką dzieci. Policja ustaliła, że zabity mężczyzna był obywatelem Polski” – czytamy na portalu Blick.

Jak podał portal, w zająsci ranna została również 7-letnia córka Polaka, którą sprawca uderzył. Zdaniem lekarzy jej życie nie jest zagrożone.

Według ustaleń szwajcarskich dziennikarzy 39-letni Polak został zastrzelony po kłótni ze Szwajcarem. Wcześniej sprawca miał głośno zachowywać się w swoim mieszkaniu. „Mieszkańcy bloku przekazali funkcjonariuszom policji, że Polak zadzwonił do drzwi sąsiada i zwrócił mu uwagę na hałas. Szwajcar w pewnym momencie miał chwycić za pistolet i oddać strzały” – pisze Blick.

Szwajcarska prokuratura wszczęła śledztwo przeciwko 40-latkowi za umyślne zabójstwo. Podejrzany przebywa obecnie w zakładzie psychiatrycznym w Königsfelden.

PAP

Włosi apelują do rządu o przedłużenie wakacji do października z powodu upałów

Oprac. Anna Nagel
Rzym

W związku ze skrajnymi upałami we Włoszech kilka związków zawodowych i stowarzyszeń nauczycieli zaapelowało do ministra oświaty o przełożenie inauguracji roku szkolnego na październik.

W petycji wystosowanej do szefa resortu oświaty Giuseppe Valdity przedstawiciele różnych środowisk nauczycielskich argumentują, że konieczność zmiany kalendarza szkolnego wymuszają zmiany klimatyczne, a w tym roku dotkliwie upały we Włoszech.

Jak napisali, należy uniknąć ryzyka omdleń i innych problemów zdrowotnych, na jakie mogą być narażeni z powodu wysokich tempera-



Upały we Włoszech są w tym roku ekstremalne

tur zarówno uczniowie, jak i nauczyciele.

– W tym upale absurdem jest rozpoczynanie lekcji w pierwszej połowie września, lepiej w październiku. Potrzebny jest zdrowy rozsądek i dalekowzroczność – po-

wiedział prezes Krajowego Stowarzyszenia Nauczycieli i Wychowawców Marcello Pacifico.

Inicjatorzy apelu do ministra oświaty zwrócili się do włoskich stowarzyszeń pedagogów o wydanie opinii naukowych, czy ich propozycja jest uzasadniona.

Rodzice przeciwko przedłużonym wakacjom

Agencja Ansa odnotowuje, że są też stowarzyszenia rodziców uczniów, według których wakacje, trwające od początku czerwca do pierwszej połowy września, są bardzo długie. Zaznaczają, że kosztami organizacji tego czasu obciążone są w całości rodziny.

Zwraca się również uwagę, jak dużym wyzwaniem dla ro-

dziców jest pogodzenie pracy i opieki nad młodszymi dziećmi przez całe trzy miesiące, dlatego przedłużenie wakacji uważają za nie do przyjęcia.

– Bardzo długa przerwa wakacyjna zwiększa nierówności, sprzyja utracie zdolności poznawczych oraz relacji z rówieśnikami – twierdzą autorzy kontrpetycji. Przypominają, że zorganizowana aktywność dla dzieci w ramach tzw. lata w mieście jest bardzo kosztowna, a przedłużenie jej o kolejny miesiąc oznaczałoby dodatkowe potężne wydatki.

Jeśli rząd nie podejmie innej decyzji, to najwcześniej, bo 5 września, rok szkolny rozpocznie się w Bolzano na północy Włoch. W kolejnych dniach zacznie się nauka w innych regionach kraju.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Zaskakuje i smakuje

Wpisany na listę produktów tradycyjnych Roztocza miód fasolowy jest mało znany, ale godny uznania. Nie jest to żadna miazga z ziaren, ale dzieło pszczół, które zbierały

nektar z kwiatów na plantacjach fasoli. Miód ma lekko kwaskowaty smak i słodki aromat, ale najważniejsze, że wyjątkowo sprzyja zdrowiu. Poprawia odporność, wspomaga serce i układ pokarmowy, uważa się go za polski miód manuka. Str 4

ZA TYDZIEŃ:

- Uwaga na kolorowe oznaczenia żywności - czy należy im wierzyć? Kto je ustala?
- Krwiodawco, jesteś potrzebny, najbardziej z AB Rh minus. Apel Narodowego Centrum Krwiodawstwa.



FOT. FABRIKACRIMEA/T23RF

Optymizm z kroplą pesymizmu - to recepta na lepsze życie i zdrowie

Ewa Zwolak

redakcja@stronazdrowia.pl

Komu żyje się lepiej, optymistom czy pesymistom? Ci pierwsi mniej się martwią, ale ci drudzy przeżywają mniej rozczarowań.

Dlaczego lepiej być optymistą? Eksperci twierdzą, że optymiści są zdrowsi, głównie z powodu większej odporności na stres, który przyczynia się do wielu chorób. Nic dziwnego, że różne poradniki namawiają nas stale do optymistycznego spojrzenia na świat. Ale są też inne badania, które doceniają kroplę pesymizmu; amerykańscy naukowcy Charles Carver i Michael Scheier twierdzą na przykład, że pesymiści są lepszymi kierowcami, a także pacjentami, bo nie liczą na cud bez leczenia. Optymiści skrajni mają natomiast silne tendencje do samooszukiwania się. Ale z kolei pesymiści skrajni narażają się na depresję, która wycofuje chorych z życia. W obu postawach zalecane jest więc umiarkowanie.

Jaki jest typ twojego optymizmu?

Trzech na czterech Polaków jest zadowolonych z życia, częściej są to mężczyźni niż kobiety. Do grona optymistów należą zwłaszcza osoby w wieku 25-44 lata, z dużych aglomeracji miejskich i z lepszym wykształceniem. Najmniejszą satysfakcję życiową deklaruje młoda generacja „na dorobku”, w wieku 18-24 lata. Badania potwierdziły, że poczucie zadowolenia związane jest ze statusem materialnym, ale także z religijnością. Tak wynika z analiz Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) z 2022 roku. Według Eurostatu (Europejskiego Systemu Statystycznego) - zadowolenie z życia ustawia nas na drugim miejscu w Europie.

Wśród Polaków jest więcej optymistów niż pesymistów, ale najnowszych badań na ten temat jeszcze nie ma. Cudzoziemcy zauważają, że Polacy dużo narzekają i nie uśmiechają



FOT. ANDREA PIACQUADIO / PEXELS

Optymizm jest postawą, która pomaga nie tylko w profilaktyce chorób związanych ze stresem, ale też w leczeniu istniejących schorzeń

się do siebie, tymczasem CBOS twierdzi, że życie nas cieszy i jesteśmy weseli. Eurostat podał, że nasz optymizm jest na tym samym poziomie co u Finów i Rumunów. Na czele tej listy jest Austria, a na końcu Bułgaria.

Skąd brać optymizm, skoro nie z ładnej pogody? W Finlandii bywa bardzo zimno, w Bułgarii pogoda nie zawodzi. Ta postawa to zwykle skutek wychowania, a także dobrych kontaktów nie tylko z rodzicami, ale też z najbliższym otoczeniem, z rówieśnikami. Jest rezultatem poglądu, że istnieje związek między wiarą we własne możliwości a osiągnięciami na polu zawodowym i prywatnym.

Jest kilka podstawowych typów optymizmu, w tym:

- Optymizm sprawczy - to własne przekonanie o silnej zależ-

ności między staraniami człowieka a zdobywaniem wyznaczonych sobie celów.

- Optymizm esencjonalny - poczucie, że świat działa tak, żeby sprzyjać jednostce, niezależnie od jej działania.

- Optymizm dyspozycyjny - założenie, że dobre zjawiska dominują nad złymi.

- Optymizm realistyczny - pozytywna postawa wobec świata z jednoczesną świadomością własnych ograniczeń oraz pogodzenie się z tym.

- Optymizm nierealistyczny - rozbieżności między oczekiwa-

Optymiści rzadziej zapadają na choroby układu krążenia, oddechowego i depresję, bo znacznie lepiej radzą sobie ze stresem

niami a prawdopodobieństwem ich realizacji.

- Optymizm sytuacyjny - daje o sobie znać w określonych przypadkach i tymczasowo.

- Optymizm strategiczny - pozytywne nastawienie wobec rzeczywistości, ale z poczuciem kontroli.

Pogodni są zdrowsi i natura temu sprzyja

Według badań Tali Sharot i Elizabeth Phelps z New York University, optymistyczne myślenie o przyszłości związane jest z komunikacją kory czołowej z obszarami podkorowymi, znajdującymi się w głębi mózgu. Prof. Tali Sharot twierdzi, że ludzki mózg posiada osobliwy mechanizm neuronalny, który sprzyja pozytywnemu odbieraniu rzeczywistości. Dowodem na to może być sytuacja, w której człowiek zmu-

szony jest wybierać pomiędzy dwiema bardzo atrakcyjnymi ofertami. Choć początkowo postrzega je jako równe, gdy na którąś się zdecyduje, ta właśnie niemal od razu wydaje mu znacznie atrakcyjniejsza.

Natura wymyśliła więc wiele sposobów na to, żebyśmy w sumie byli optymistami i życie tak nas nie bolało. Według amerykańskiego psychologa Martina Seligmmana, optymizm daje człowiekowi różne konkretne korzyści zdrowotne:

- Lepsze funkcjonowanie układu odpornościowego. Negatywne emocje skutkują obniżeniem poziomu katecholamin i endorfin, co wpływa na osłabienie układu odpornościowego i większą podatność na infekcje.

szony jest wybierać pomiędzy dwiema bardzo atrakcyjnymi ofertami. Choć początkowo postrzega je jako równe, gdy na którąś się zdecyduje, ta właśnie niemal od razu wydaje mu znacznie atrakcyjniejsza.

Natura wymyśliła więc wiele sposobów na to, żebyśmy w sumie byli optymistami i życie tak nas nie bolało. Według amerykańskiego psychologa Martina Seligmmana, optymizm daje człowiekowi różne konkretne korzyści zdrowotne:

- Stosowanie profilaktyki przeciwcchorobowej. Osoby pozytywnie nastawione do rzeczy-

wistości wierzą w to, że mają wpływ na swoje życie i chętniej podejmują działania sprzyjające utrzymaniu dobrego stanu zdrowia.

● Niwelowanie negatywnych skutków stresu. Stres podnosi ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym chorób układu krwionośnego. Optymiści skuteczniej sobie z nim radzą, zwykle mają niższy poziom kortyzolu - hormonu stresu.

Ustalono jednak, że tak umiarkowani optymiści, jak i umiarkowani pesymiści mają podobne cechy, na przykład mniejszą podatność na załamania nerwowe i ryzykowne zachowania, dobrze też radzą sobie z traumatycznymi przeżyciami. Najlepiej więc, raz przechylając się w stronę pesymizmu, a częściej optymizmu, starać się zachować zdrową równowagę.

Kurki to grzyby dla zdrowych i chorych. Tak delikatne, że nikomu nie zaszkodzą

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Sezon na kurki trwa w najlepsze, skończy się dopiero w październiku. Nie dość, że z tych małych grzybków można zrobić tysiąc potraw, to nigdy nie mają robaków.

Kurki, czyli pieprzniki jadalne od wieków cenione są za niepowtarzalny smak i aromat. Często dodaje się je do sosów, jajecznicy i past kanapkowych, czasem robi z nich wykwintną zupę grzybową. Co sprawia, że kurki są tak cenne dla naszych żołądków? Wiele osób uważa, że grzyby nie mają żadnych wartości odżywczych, ale to nieprawda. Zawarte w nich składniki są korzystne dla organizmu. Co prawda, pieprznik jadalny prawie w 80 proc. składa się z wody, ale resztę stanowi witaminy i związki mineralne.

Kurki są niskokaloryczne, porcja 100 g stanowi tylko 20 kcal. Jest w nich również 1,5 g białka, 6,9 g węglowodanów i trochę tłuszczu - 0,5 g. Warto też wspomnieć o dość dużej zawartości błonnika pokarmowego - 3,8 g na 100 g, który reguluje pracę układu pokarmowego, a dzięki temu zmniejsza ryzyko powstawania rozwoju raka jelita grubego.

Znachor też polecał

Grzyby są królestwem całkowicie odrębnym od roślin i zwierząt. Chociaż ze względu na wysokość zawartość wody i właściwości użytkowe bywają często uznawane za warzywa, jest to jednak klasyfikacja całkowicie umowna.

WARTO WIEDZIEĆ

Kurkowa jajecznica

Może każdy smaży jajecznicę z kurkami po swojemu, ale wypróbuj nasz przepis. 80 g kurki, trzy jajka, 49 g twarogu, masło, trzy pomidorki koktajlowe. Kurki zalać wrzątkiem i pozostawić w wodzie na 60 sekund, po czym dokładnie odsączyć. Na rozgrzaną patelnię włożyć masło i kurki, mieszać. Dodać roztrzepane jajka, gdy zaczynają się ścinać, dodać pokruszony ser twarogowy i drobno pokrojone pomidorki. Doprawić do smaku i wyłożyć na talerz.



Grzyby są źródłem witamin z grupy B, a kurki zapewniają też związki karotenowe

Co jeszcze zawierają kurki? W 100 g tych grzybów znajdziemy również:

- beta-karoten - 0,8 mg,
- witaminę B1 - 0,015 mg,
- witaminę B2 - 0,215 mg,
- witaminę B3 - 4,08 mg,
- witaminę B6 - 0,044 mg,
- witaminę D - 212 jednostek międzynarodowych (IU).

Poza tym porcja tych grzybów to potas, wapń, magnez, żelazo i cynk. Należy zwrócić uwagę na fakt, że kurki zawierają sporo beta-karotenu, który wpływa na wzrok i chroni płamkę żółtą oka przed zwyrodnieniem. W medycynie ludowej podawano pacjentom kurki, jeśli chorowali na zapalenie spojówek.

Kurki są źródłem błonnika pokarmowego, który na dłuższą metę daje uczucie sytości. W porównaniu do innych grzybów leśnych znacznie szybciej są trawione, dlatego rzadko wywołują objawy niestrawności, takie jak ból brzucha, zgagę lub nudności. Zawierają witaminę B2, która korzystnie wpływa na pracę układu nerwowego. Wykazano, że jej niedobór zwiększa ryzyko pojawienia się migren oraz napięciowego bólu głowy. Dlatego osoby cierpiące na te dolegliwości powinny włączyć do jadłospisu kurki. Tym bardziej że porcja pieprznika jadalnego stanowi dobre źródło niacyny, czyli witaminy B3, która pełni w organizmie ważną funkcję. Wchodzi w skład osłonek mielinowych, chroniących komórki nerwowe przed uszkodzeniem.

W licznych badaniach naukowych wykazano, że kurki zawierają hitinmannozę czyli związek o silnym działaniu przeciwpasożytniczym, który jednak jest wrażliwy na temperaturę powyżej 55 stopni C. Dlatego, żeby korzystać z tych cennych właściwości, należy kurki suszyć w maksymalnie 50 stopniach C., aż zrobią się suche i ciemne. Pieprznik jadalny może także wspomagać leczenie zakażeń bakteryjnych, wywołanych przez *Bacillus cereus* (zatrucia pokarmowe) i *Staphylococcus aureus* (zakażenie prowadzi do nudności, spadku ciśnienia krwi, wstrząsu, a nawet śmierci).

Kurki stanowią również źródło żelaza, który jest niezbędny do prawidłowego działania układu krwiotwórczego. Jego niedobór w organizmie zwiększa ryzyko rozwoju anemii, a także pojawienia się silnych krwotoków z nosa. Ekspertki medycyny naturalnej zalecają, aby osoby chore na anemię częściej sięgały po kurki.

Radzi się tak również osobom cierpiącym na dnę moczową. Chorzy na podagry muszą wyeliminować produkty bogate w puryny, bo podnoszą stężenie kwasu moczowego we krwi, więc powodują ból i sztywność stawów. Nie mogą jeść grzybów leśnych, ale wyjątek stanowią właśnie kurki i smardze - one zawierają znacznie mniej puryn niż inne gatunki. Porcja 100 g kurki to źródło 17 mg kwasu moczowego, taka sama ilość smar-

dów zawiera 30 mg, a borowiki zawierają go aż 92 g, czyli prawie 77 proc. maksymalnego zalecanego spożycia kwasu moczowego w przypadku dny moczowej.

Pieprzniki idealnie nadają się do marynowania. Tak przygotowane grzyby można również dodawać do sałatek lub sosów. Jeśli kurki marynuje się w occie jabłkowym, to w małych porcjach mogą je jeść także osoby chore na podagrę.

Uwaga na fałszywki

Kurki o charakterystycznej żółtej barwie występują powszechnie w lasach iglastych i liściastych, najczęściej jednak rosną wśród mchu pod świerkami albo na piaszczystych i kwaśnych glebach.

Ale należy zbierać tylko te okazy, co do których ma się pewność, że są jadalne. O pomylkę łatwo. Kurki są bardzo podobne do trujących lisówki pomarańczowej, a ona wywołuje silne zatrucia pokarmowe, gorączkę, nudności, wymioty. Gdy nie jesteśmy pewni jakiegoś grzyba, dla nauki i przyszłych grzybobrań, warto podejrzany egzemplarz przynieść do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej, w której dyżury pełnią grzyboznawcy lub klasyfikatorzy grzybów. Specjalista bezpłatnie oceni czy grzyby są jadalne, niejadalne, czy też trujące. Nie wolno ryzykować. Co roku w Polsce zatruciu grzybami ulega do tysiąca osób, a kilkadziesiąt z nich taki posiłek nie przeżywa.



120-129/70-79 mmHg to obecnie norma dla osób do 65. roku życia. Przedtem było 140/90 mmHg dla dorosłych

Cichy zabójca daje znaki, że już tu jest

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Nadciśnienie tętnicze według NFZ ma w Polsce 10 milionów dorosłych, natomiast kardiolodzy mówią o 12 milionach chorych.

Nadciśnienie tętnicze dotyczy niemal co trzeciej dorosłej osoby w Polsce, ale zdaje sobie z niej sprawę najwyżej połowa tych chorych. Objawy hipertensyj często bywają lekceważone, dlatego nazywa się ją „cichym zabójcą”. Jak się nie dać podejść temu wrogowi?

Rozwój nadciśnienia tętniczego wiąże się ze zwiększonym wysiłkiem serca, pompującego krew w ciele. Obciążenie ma związek także z innymi narządami, dlatego dochodzi do stopniowego uszkodzenia naczyń krwionośnych. Brak leczenia prowadzi do groźnych powikłań, na przykład choroby niedokrwiennej serca, chorób nerek, niewydolności mięśnia sercowego, zawałów i udarów. Uszkodzeniem ulegają także drobne naczynia krwionośne w nosie, co z czasem prowadzi do zmian w ich działaniu. Okoliczne tkanki stają się bardziej podatne na obrzęki, pojawia się uczucie zatłoczenia nosa. Jest to wyrażone zwłaszcza przy nagłym skoku ciśnienia

tętniczego. Związek zapchanego nosa z nadciśnieniem jest jednak skomplikowany. Hipertensja może być też powiązana z nieżytem nosa, w tym z katar siennym, co potwierdzono u mężczyzn. Nadciśnienie występowało 2,6 razy częściej u osób z takimi dolegliwościami. Niedrożność nosa może być też skutkiem przyjmowania leków przeciw nadciśnieniu, diuretyków z grupy leków oszczędzających potas, bloków kanału wapniowego czy leków z grupy powodujących rozszerzenie obwodowych naczyń krwionośnych lub tych rozluźniających mięśniówkę gładką naczyń krwionośnych. Alarmującym znakiem ostrzegawczym są jednak obfite krwotoki z nosa, które według badań występują u połowy chorych na nadciśnienie. U osób z tym schorzeniem krwawienie z nosa zdarza się częściej i jest trudniejsze do zatarowania. Chociaż większość osób z nadciśnieniem na co dzień czuje się całkiem dobrze, powinny jednak stale profilaktycznie się badać. Tym bardziej jeśli w rodzinie występowały choroby układu krążenia. Badania są bezwzględnie konieczne, jeśli ktoś ma częste krwotoki z nosa, a u których nie znaleziono innych przyczyn tej dolegliwości.



Dolegliwości przy nadciśnieniu mogą być mylące, zbyt często objawy przypisuje się innym zaburzeniom

Lawenda wycisza, leczy i goi, w perfumach daje nutę serca. Pij herbatkę, odgoń smutki



Lawenda wąskolistna to jedna z najważniejszych roślin zielarskich. Pełnia jej kwitnienia przypada na sierpień. Jest stosowana jako składnik perfum (nuta serca), w kosmetyce, dermatologii i leczeniu wielu problemów zdrowotnych

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Idealny napój po dusznym, letnim dniu, kiedy boli głowa. Relaksuje i pozwala pogodzić się z tym, że lato zbliża się już ku końcowi.

Napar z lawendy uspokaja, łagodzi napięcie psychiczne, ułatwia zasypianie i koi nerwy. Regularne picie tej lekko fioletowej herbatki zmniejsza uporczywe zmęczenie, bóle głowy i migreny, a także pomaga zapobiegać depresji i stanom lękowym. Dzięki swoim dobroczynnym zaletom lawenda wzmacnia też odporność, przyspiesza leczenie infekcji i gojenie się ran, wspomaga trawienie, działa rozkurczowo i łagodzi bóle brzucha. A w dodatku pięknie pachnie.

Lawenda (Lavandula), roślina z rodziny jasnotowatych pochodzi z basenu Morza Śródziemnego. Obejmuje 41 gatunków, najbardziej znany to lawenda lekarska, nazywana też lawendą wąskolistną (Lavandula angustifolia). Roślinę ceniono za przyjemny zapach, jej nazwa pochodzi od łacińskiego słowa „lavo, lavare”, co oznacza myć, kąpać się. Na polskich wsiach lawendę nie bez powodu nazywano może mało romantycznie, ale konkretnie - czyszczecz. Już w starożytnej Grecji i Rzymie używano jej do przygotowywania aromatyz-

nych i relaksujących kąpieli. Lawenda jest uprawiana także w Polsce.

Surowcem zielarskim lawendy są głównie jej kwiaty, ale także liście i niezdrzewiałe pędy. Kwiat lawendy zawiera około 1,5 proc. olejku eterycznego, w tym między innymi geraniol, linalol, borneol, pinen, cyneol, furfural. Ma także garbniki, kwasy fenolowe (kwas rozmarynowy), fitosterole, antocyjany, kumaryny (kumaryna, herniaryna, umbeliferon), flawonoidy (luteolina), triterpenoidy (kwas ursolowy) i sole mineralne.

To właśnie olejkiem eterycznym lawenda zawdzięcza swoje cenne prozdrowotne właściwości, a także bardzo miły aromat. Jej intensywny kolor - od purpurowoliliowego do fioletowego, nadają jej antocyjany, które są również silnymi przeciwutleniaczami. Zwalczają wolne rodniki, opóźniają procesy starzenia, wspierają produkcję kolagenu, więc wygładzają skórę i przywracają jej młody wygląd.

Sławna lawendogra, czyli upiększająca „woda królowej węgierskiej” składała się z lawendy, rozmarynu i czasem drzewa sandałowego, całość macerowano w alkoholu. Podobno stosowała ją królowa Elżbieta, córka Władysława Łokietka i żona króla węgierskiego Karola Roberta. Opowiadano, że dzięki wyjątkowym właści-

wościom tego płynu królowa zachowała przez kilkadziesiąt lat urodę, młodość i zdrowie. Świadkowie twierdzili, że wyglądała młodziej o 20 lat, dożyła 75 lat i do tego wieku jeszcze tańczyła, co w średniowieczu było bardzo rzadkie.

Dzisiaj wiemy, że lawenda działa przede wszystkim:

- uspokajająco,

- relaksująco,
- przeciwbólowo,
- pobudzająco na trawienie oraz wydzielanie soków żołądkowych,
- antyseptycznie,
- przeciwbakteryjnie,
- przeciwwirusowo,
- żółciopędnie,
- nasennie,
- gojąco na rany,
- rozkurczowo.

Do zrobienia herbatki lawendowej nie potrzeba niczego więcej, jak tylko jednej łyżki suszonych kwiatów lawendy i szklanki (250 ml) wrzącej wody. Lawendę należy zalać wrzątkiem i parzyć pod przykryciem minimum pięć minut. Susz można zalać również gorącym mlekiem. Po odcedzeniu można wypijać na noc jako naturalny środek relaksujący i nasenny, przywołujący przyjemne sny.

Lemoniada lawendowa jest orzeźwiającym, oryginalnym napojem na letnie wieczory. Napar należy schłodzić, dodać do niego sok z cytryny i kostki lodu, ale lemoniadę można też przyrządzić w inny sposób tak zwany cold brew, czyli na zimno. Potrzebujemy 10 gram lawendy, litr zimnej wody, sok z cytryny do smaku, listki mięty, kostki lodu. Lawendę należy wtedy zalać zimną wodą i wstawić do lodówki na około 10-12 godzin. Po tym czasie odcedzić i dodać sok z cytryny, lód i listki mięty.

Nowoczesny bandaż działa po dodaniu kropli wody. To przełom w leczeniu ran

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Opatrunek nowego typu wykorzystuje prąd elektryczny o niewielkim natężeniu, przyspieszając gojenie przewlekłych ran.

Elektryczny opatrunek przyda się zwłaszcza osobom z cukrzycą, bo chroni przed amputacjami. Amerykańscy naukowcy z North Carolina State University, na łamach pisma „Science Advances” przedstawili nowe rozwiązanie, które jest skuteczne, łatwe w użyciu i niedrogie. Opracowali opatrunek, który wspomaga proces gojenia za pomocą niewielkiej dawki prądu. Chcieli technologii na tyle prostej, żeby pacjenci mogli jej używać samodzielnie w domu, a nie tylko w warunkach klinicznych. Te lekkie bandaże zapewniają stymulację elektryczną po dodaniu do nich wody, co powoduje, że rany goją się szybciej, z podobną prędkością, jak przy zastosowaniu trudniejszych w użyciu i droższych metod. Nie ma niebezpieczeństwa porażenia prądem. Opa-

trunek nie zawiera elektroniki, a do działania potrzebuje tylko kropli wody, która reaguje z biokompatybilną baterią. Z raną stykają się elektrody, które przez kilka godzin aplikują napięcie. Mogą zginać się razem z bandażem i dopasowywać do ran, które często mają nieregularne ukształtowanie. Naukowcy odkryli, że stymulacja elektryczna przez opatrunek nie tylko przyspiesza tempo zamknięcia rany, promuje też tworzenie nowych naczyń krwionośnych i zmniejsza stany zapalne. Ale kiedy takie bandaże trafiają do aptek, nie wiadomo.



Bandaże elektryczne o 30 proc. lepiej niż tradycyjne pomagają goić rany

Domowe sposoby na skaleczenia. Znajdziesz je w kuchni i w ogródku

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Nie tylko środki z apteki skutecznie odkażają ranę. Natura potrafi nam pomóc.

W przypadku drobnych ran często wystarczą domowe sposoby, które nie dopuszczają do zakażenia i złagodzą ból. Wykorzystać można to, co mamy pod ręką. Na przykład aloes regeneruje i nawilża skórę, działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo, antybakteryjnie i odkażająco. Przekrojony lub rozgnieciony

ząbek czosnku przyłożony do rany działa antybakteryjnie, hamuje krwawienie i przyspiesza gojenie. Cebula oczyszcza rany i działa przeciwzapalnie. Rozgnieciony liść białej lub czerwonej kapusty przyłożony do rany zmniejszy obrzęk i zadziała antybakteryjnie. Miód pomoże jak balsam, zmniejszy ból i krwawienie, zdezynfekuje ranę delikatniej niż środki z apteki. Gdy do skaleczenia dojdzie w plenerze, szukajmy babki zwyczajnej, której sok działa antybakteryjnie lub skrzypu, który działa ściągająco.



Świeży sok z kapusty działa przeciwoobrzękowo, hamuje rozwój patogenów i przyspiesza gojenie. Kapustę można zastosować na świeże rany i trudno się gojące

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

REAKCJE SKÓRNE

Moja mama seniorka po antybiotykach dostała wysypki. Ale uważa, że to nic takiego. Słusznie?

Nie wolno tych objawów lekceważyć. Powszechnie przepisywane doustne antybiotyki często wywołują wysypkę polekową, możliwe są także poważne reakcje skórne. Powikłania przyczyniają się do częstszych wizyt na szpitalnym oddziale ratunkowym i hospitalizacji wśród pacjentów powyżej 65. roku życia. Żeby zbadać, które antybiotyki najczęściej wywołują niepożądane reakcje skórne, naukowcy z Uniwersytetu w Toronto dokonali analizy danych ponad 3,2 miliona osób w wieku 66 lat i więcej, którzy w latach 2002-2022 stosowali przepisana

ambulatoryjnie antybiotykoterapię. Najczęściej były to penicyliny (około 29 proc. recept), cefalosporyny (18 proc.), fluorochinolony (16,5 proc.), makrolidy (14,8 proc.), a inne (w tym nitrofurantoina i sulfonamidy) stanowiły mniej niż 10 proc. W ciągu 60 dni od rozpoczęcia leczenia z powodu wysypek, uczestnicy odbyli 21 758 wizyt na SOR lub przyjęć do szpitala. Jak ustalono, zagrożenie reakcjami skórnymi w przypadku przyjmowania wymienionych leków rosło w następujący sposób: - sulfonamidy to ryzyko większe 2,9 razy, cefalosporyny 2,6 razy, nitrofurantoina 2,2 razy, penicyliny 1,4 razy, fluorochinolony 1,3 razy. Poważne skórne działania niepożądane antybiotyków obejmowały nie tylko wysypki polekowe, ale także Zespół Stevensa i Johnsona (SJS) i zespół toksycznej ne-

krolizy naskórka (TEN). To nagle reakcje przebiegające z martwicą naskórka, które zagrażają życiu pacjentów, w przypadku TEN ich śmiertelność wynosi 20-40 procent. W związku z reakcjami skórnymi na każde tysiąc wypisanych recept na antybiotyki, przypadła dwiema wizytom w szpitalu, które przeważnie jednak nie prowadziły do konieczności leczenia w placówce. Inaczej było w przypadku cefalosporyn, wtedy wskaźnik wizyt na SOR i hospitalizacji wyniósł 4,92 na sto recept, a dla sulfonamidów - 3,22. Pacjenci najczęściej wymagali pobytu w szpitalu przez sześć dni. Z powodu skórnych dolegliwości na skutek leczenia się anty-

biotykami, hospitalizowano jednego na ośmiu pacjentów, którzy zgłaszali się na oddział ratunkowy, z czego 9,6 proc. wymagało przeniesienia na OIOM, a 5,3 proc. zmarło w szpitalu. Wniosek jest taki, że antybiotyki wciąż przepisywane są zbyt często. Choć leczą wyłącznie zakażenia bakteryjne, wielu lekarzy zaleca je także w infekcjach wirusowych. Pacjenci często też biorą te leki na własną rękę. Tymczasem jest to jedna z tych grup leków, które wywołują najwięcej działań niepożądanych. Największe ryzyko stwarzają antybiotyki sulfonamidowe i cefalosporyny. Kanadyjskie badanie dodało kolejny po-



wód, dla którego należy w rozsądny sposób przepisywać i zażywać antybiotyki.

Mama nie chce iść do lekarza, bo mówi, że wysypka pojawiła się, gdy skończyła już brać antybiotyki.

Niestety, najpoważniejsze niepożądane skórne skutki po antybiotykach, to reakcje opóźnione, które objawiają się po kilku dniach lub nawet tygodniach leczenia. Żeby maksymalnie ograniczyć wszelkie działania niepożądane, naukowcy nawołują, żeby stosować antybiotyki o najwęższym spektrum działania spośród zalecanych w przypadku istniejącej infekcji bakteryjnej. A także korzystać z nich w najniższej koniecznej dawce terapeutycznej oraz przez najkrótszy

wymagany czas kuracji. Nalegają także, żeby unikać przepisywania pacjentom sulfonamidów i cefalosporyn, jeśli nie stanowią tak zwanych antybiotyków z wyboru w przypadku danego problemu. W każdej sytuacji należy też rozważyć działania uboczne innych możliwości do zalecenia antybiotyków, bo wszystkie mają swoje negatywne skutki. Na przykład w przypadku makrolidów, takich jak azytromycyna, chodzi o zwiększone ryzyko śmierci z powodów sercowo-naczyniowych. Ważna też jest dieta. Sok grejpfrutowy może wpływać na działanie niektórych antybiotyków. Picie alkoholu jest zwłaszcza szkodliwe przy zażywaniu Metronidazolu i Tinidazolu. Antybiotyków nie wolno popijać sokiem pomarańczowym wzbogaconym wapniem.

Słońce w płynie, skarb Roztocza

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ten miód jest naszym dziedzictwem narodowym i wizytówką Roztocza, gdzie powstaje. Wybierz go zamiast miodu manuka.

Miód fasolowy na razie nie jest zbyt znany, a ma wiele cennych właściwości zdrowotnych, piękny zapach i oryginalny smak. Figuruje na liście polskich produktów tradycyjnych, do niedawna jednak wiedzieli o nim głównie mieszkańcy Roztocza, zwłaszcza sąsiedzi Szczepieszyńskiego Parku Krajobrazowego. Tam są rozległe pola fasoli, z kwiatów tych roślin pszczoły pobierają nektar i tworzą żółty, płynny miód. Powinniśmy chwalić się nim na cały świat.

Pomaga przecież w czasie infekcji, w problemach trawiennych i przy osłabieniu. Można go porównać do sławnego miodu manuka z Nowej Zelandii, bo też wzmacnia odporność i służy urodzie. Ale nasz miód fasolowy nie ma tak silnego marketingu. W Polsce też bardziej znane są miody spadziowe, gryczane, lipowe, akacjowe czy rzepakowe. Ale miód fasolowy powoli przestaje być kopcuszką.

Zapach kwiatów

Powstaje najczęściej z nektarów z kwiatów fasoli tyczkowej „Piękny Jaś” lub wielokwiatowej. Na Roztoczu latem jest zwykle bardzo ładna, słoneczna pogoda, panują tam



Ze względu na właściwości lecznicze, miód fasolowy staje się coraz bardziej znany. Testuje wiernych smakoszy, także wśród „sercowców”, którzy doceniają, jak dobrze ten smakołyk wpływa na ich zdrowie. Roztocze dzieli się tym, co najlepsze

najlepsze warunki do uprawy fasoli. Miód z tego terenu znany jest od dziada pradziada, ale dopiero od 2005 roku znajduje się na liście tradycyjnych produktów woj. lubelskiego. Inaczej niż pozostałe miody nie jest bardzo słodki, ma też lekko kwaskowy smak. Wyróżnia go przyjemny zapach, taki sam jak kwiatów fasoli. W postaci płynnej ma kolor jasnożółty, czyli słoneczny, który po krystalizacji staje się biały jak krem. Proces krystalizacji, który zachodzi w każdym naturalnym miodzie,

w przypadku tego miodu pojawia się trochę później. Miód fasolowy dłużej zachowuje swoją pierwotną, płynną postać.

Przeciw wrogom

Skarb Roztocza składa się głównie z cukrów prostych czyli monosacharydów, takich jak fruktoza i glukoza. Poza tym zawiera witaminę C, witaminy z grupy B (B1, B2, B5, B6, kwas foliowy, biotyna), kwas nikotynowy, enzymy. Ma wiele zdrowotnych właściwości;

- spowalnia procesy starzenia,
- działa antyoksydacyjnie - likwiduje wolne rodniki i zwalczają stres oksydacyjny,
- działa antynowotworowo,
- ma właściwości bakteriobójcze i przeciwpalne,
- wzmacnia układ odpornościowy,
- wspiera pracę serca,
- usprawnia trawienie i łagodzi schorzenia żołądkowo-jelitowe,
- buduje korzystną mikroflorę jelitową, zwiększa stan dobrego samopoczucia.

Miód fasolowy tak jak inne miody, można jeść osobno lub dodawać do ciepłych napojów, ale o temperaturze poniżej 40 st. C, żeby nie zniszczyć jego właściwości. Jest smacznym i niebanalnym dodatkiem do herbaty, lemoniady czy koktajlów. Można nim smarować pieczywo, mieszać z owsianką i przetworami mlecznymi. Sprawdza się w słodkich daniach, ale też w wytrawnych, na przykład w dodatkach do mięs czy serów.

Zwłaszcza w zbliżającym się okresie jesiennym warto sięgnąć po miód fasolowy, bo przyspiesza leczenie infekcji, przeziębienia, grypy czy anginy. Pomaga złagodzić ból gardła i kaszel, zwalczyć katar, zapalenie zatok i oskrzeli. Miód fasolowy warto jeść przy problemach trawiennych, takich jak niestrawność i refluks. Miód koi układ pokarmowy, działa osłaniająco na żołądek i jelita, wspiera pracę trzustki i wątroby. Wskazany jest przy chorobach żołądka lub jelit, a także w trakcie antybiotykoterapii, bo odbudowuje naturalną florę bakteryjną jelit.

Dla urody i kondycji

Ten polski zamiennik manuki można również wykorzystać w kosmetyce do pielęgnacji skóry, twarzy, włosów i ust. Jest cennym dodatkiem do różnych kosmetyków w rodzaju balsamów do ciała czy włosów, szamponów, kremów odżywiających. Można przygotować maseczki do twarzy,

używać go do smarowania warg. Miód fasolowy sprawdzi się jako lek na poparzenia czy owrzodzenia, ze względu na właściwości antybakteryjne i gojące. Ale przede wszystkim warto jadać ten miód, żeby wzmocnić organizm i usprawnić pracę układu krążenia. Powinny więc sięgać po niego najczęściej osoby z chorobami serca, nadciśnieniem czy miażdżycą, a także rekonwalescenci, którzy chcą wstać po chorobie jak nowi.

WAŻNE

Ile kosztują miody

Miód fasolowy powstaje jako efekt zapylania przez pszczoły plantacji roślin strąkowych, które mają spore wymagania co do klimatu i ekologii. Fasole kwitną do września, posiadają motylkowate kwiaty w różnych kolorach, często są białe, ale też liliowe, fioletowe i czerwone. Ten miód ma znacznie niższą alergenność niż inne, jest drogi, ale nie najdroższy. Najwyższą cenę w kraju osiąga miód wrzosowy, za kilogram trzeba zapłacić ponad 100 zł. Kilogram miodu fasolowego kosztuje około 80 zł. Najtańsze są miody rzepakowe i wielokwiatowe, mają zwykle cenę o połowę mniejszą niż te drogie.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl

W Biurze Reklamy:

Biuro Ogłoszeń: **Wrocław**, ul. Świętego Antoniego 2/4
tel. 71/37-48-249, 71/37-48-132
Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-16.00

Gazeta WROCŁAWSKA

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Legnica, tel. 514 800 870

Syców, tel. 514 800 969

Lubin, tel. 514 800 969

Wałbrzych, tel. 502 499 983

Głogów, tel. 798 751 830

Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

ARPRO Sp. z o.o. Al. Kasztanowa 20, tel.71/341-23-53

DAMAK'S ul. Kniaziewiczza 23 B, tel. 71/341-07-87

EUROPARTNER Centrum Ogłoszeń Prasowych Wrocław,
ul. Stefana Czarnieckiego 13, tel. 71/789-44-00 -03

PRESTIGE ul. Kościuszki 128a, tel. 693-693-737

SEBAMAR ul. Sienkiewicza 43, tel. 71/321-29-04

SUNPRESS Biuro Ogłoszeń Prasowych Plac Pereca 3 lok. 1 B,
tel. 71/785-55-23

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

KUPIĘ mieszkanie 500-185-254 Maciej

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI, stare obrazy, meble, starocie
- kupię, 660-532-696.

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY cieśla murarz stolarz malarz
hydr spaw op. kop. dźwig: 601218955

OSOBY do sprzątania terenów
wokół budynków mieszkalnych, tel.
515-144-576.

PRACA - sprzątanie klatek
schodowych i posesji, tel. 515-144-576.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 71/347-91-54

NEUROLOGIA

NEUROLOG Ewa Gruszka. Rejestracja
telefoniczna: 606-984-197.

STOMATOLOGIA

EKSPRESOWA naprawa protez -
507-650-105.

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA lodówki, zamrażarki, lody,
montaż klimatyzacji, 792-016-323.

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

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
606-697-554.

DACHY, naprawy, itp. 663-933-639.

DRZWI tel. 71/341-83-03.

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

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

GIPSOGLADZIE, malowanie, glazura,
tapetowanie, panele, 607-669-424.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772

OKNA, drzwi, naprawy itp. 663933639.

OKNA, rolety, 71/341-83-03.

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

ROLETKI, żaluzje, moskitiery. Montaż,
produkcja, naprawa, 71/341-83-03.

INSTALACYJNE

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

ELEKTRYK, hydraulik 601-482-365.

HYDRAULICY wszystko, 500-890-180.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

HYDRAULIK, Cito 606-986-618.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE
BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie
złeczisz przez Internetowe Biuro
Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

OGRODNICZE

OGRODY, drzewa, 576-843-659

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 71/302-83-17.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 20% dofi dla
emer. /rent w sierpniu 950zł,
miodowyrzaj.pl 501-642-492.

PROMOCJA - pobyt - 85 zł ze
śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok.
z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605-905-969

AUTOPROMOCJA

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

ŁEBA- pokoje z łazienk., 606-687-996.

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

Towarzyskie

WANDY, 505-353-547.

Usługi kamieniarskie

KAMIENIARSTWO. Pomniki
granitowe. Całkowity koszt
z montażem 2.500 zł. 691-883-105.

REKLAMA

0011147436

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Wojewodziańska”
Wrocław, ul. Drukarska 34

OGŁASZA AUKCJĘ NIEOGRANICZONĄ
na wynajem następujących lokali użytkowych:

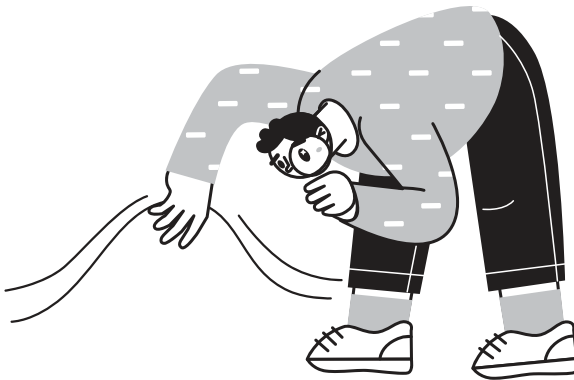
- ul. Drukarska 36 – I piętro - lokal usługowy (nr ewidencyjny 07-12-000-464) – aukcja 11.09.2024 r. godz. 10.00.
- ul. Powstańców Śl. 114 – I piętro - lokal biurowy (nr ewidencyjny 07-12-000-360) – aukcja 11.09.2024 r. godz. 10.30.
- ul. Skarbowców 51 – parter - lokal usługowy/biurowy (nr ewidencyjny 07-12-000-265) – aukcja 11.09.2024 r. godz. 11.00.

Szczegółowe warunki ogłoszonych aukcji dostępne są na stronie www.wojewodziańska.pl.

Informacje telefoniczne pod nr tel. 71 757 69 49.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Wojewodziańska” zastrzega sobie prawo odwołania, unieważnienia aukcji bez podawania przyczyn, uznania aukcji za niedającą rezultatu.

Gazeta
WROCŁAWSKA
Czwartek
z dreszczykiem



Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
gazetawroclawska.pl

Musiałam sobie na wszystko zapracować,
dlatego cenię to miejsce, w którym dziś jestem

Viki Gabor w Plejadzie, fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 129

Izabela Krzan
znalazła pracę

Popularna prezenterka została zwolniona z TVP minionej jesieni po zmianie władz stacji. Teraz serwis Wirtualne Media poda, że Krzan zadebiutuje jesienią w TVN Style. Będzie prowadzić program „Dobry Wieczór”, w którym omawiane będą najnowsze wieści z kraju i ze świata w konwencji talk-show – z udziałem gwiazd i ekspertów z różnych dziedzin.

Agata Rubik
nie wróci

Słynny kompozytor sfinalizował ostatnio sprzedaż domu w Wilanowie. Jedna z internetek zapytała na Instagramie jego żonę: – Nie szkoda pani sprzedawać tak pięknego domu? Jakby nie patrzeć, to zawsze było do czego wrócić. Rubik odpowiedziała: – Totalnie nie szkoda. My nie wrócimy.

Małgorzata Rozenek-
-Majdan płacze non stop

Najstarszy syn celebrytki skończył w czerwcu 18 lat. Po zdaniu matury postanowił kontynuować naukę za granicą. Kilka dni temu Rozenek-Majdan wyprawiła go na studia, relacjonując wszystko na Instagramie. – Jedziemy zawięzić Staśka na studia. Znowu kilka dni będziemy w trasie. (...) Tak się dzieje, dzieci dorastają. Cieszę się, że mamy jeszcze małego Henia i Tadeusza, bo faktycznie jest coś bardzo smutnego w tym – powiedziała. I podsumowała: – Płacę od wczoraj non stop. Fot. Sylwia Dąbrowa



Co się zdarzyło w Mount
Affinity?

Ale Kino+ HD, 18:00
Theo Richter, irlandzki detektyw, zanim przejdzie na emeryturę, ma przed sobą ostatnie śledztwo. Leci do Nowej Zelandii, by w Mount Affinity szukać dwojga zaginionych rodaków. Na miejscu pomaga mu policjantka maoryskiego pochodzenia.

Szczygieł
TVN 7, 20:00

Ekranizacja bestsellerowej powieści Donny Tartt. Theodore Decker ma 13 lat, kiedy jego matka ginie w zamachu terrorystycznym w Metropolitan Museum of Art. Tragedia zmienia życie Theodora w pełną smutku i poczucia winy podróż z Nowego Jorku przez zakątki Amsterdamu aż do chwili która pozwala mu w końcu uporać się z traumą.

Europa z powietrza
National Geographic, 21:00

Podczas tej wyprawy podziwiamy polskie Pomorze, pokazując je od nieznanej wcześniej strony. Zobaczymy gigantyczny port kontenerowy, bajkowy jarmark bożonarodzeniowy w Gdańsku oraz niezwykle pokaz światła w Toruniu.

Człowiek okiem orangutana
Planete+ HD, 21:50

Reporterskie śledztwo, w którym Aaron Gekoski, światowej sławy fotoreporter, dokumentuje i nagłaśnia przypadki, kiedy zwierzęta tracą wolność i są poddawane okrutnej nieraz tresurze.

Poziomo:

- 1) węgiel brunatny lub koks,
- 6) azjatycki region z Lhasą,
- 11) dochody rodziny królewskiej,
- 12) przestępstwo na dużą skalę,
- 13) warstwa komórek drewna widoczna na przekroju pnia jako pierścień,
- 14) pomieszczenie do wynajęcia,
- 15) domowe do odrobienia,
- 17) Rafael, hiszpański tenisista,
- 18) duży, skalny odłamek,
- 19) obóz wojsk tatarskich,
- 20) plac, na którym odbywają się zawody jeździeckie,
- 23) droga o asfaltowej nawierzchni,
- 25) nie garnie się do pracy, nierób,
- 26) efekt przemiału ziarna pszenicy, grysik,
- 27) ostatni przystanek autobusu lub tramwaju,
- 28) robotnik leśny jak ptak,
- 31) fartuch ochronny, kitel,
- 34) ... dziennikarska, nieprawdziwa wiadomość,
- 36) Marcin, dziennikarz TVN,
- 37) podsumowanie zysków i strat,
- 38) miejsce połączenia metali,
- 39) grono znajomych spędzających wspólnie czas,
- 40) gromada współtowarzyszy, paczka.

Pionowo:

- 2) Robert Lewandowski lub Kamil Glik,
- 3) amator tułaczek, włóczęga,
- 4) wyścig samochodowy lub motocyklowy,
- 5) rodzaj pilnika, raszpła,
- 6) depesza naszych dziadków,
- 7) roślina warzywna, oberżyna,
- 8) minerał używany w kosmetyce,
- 9) wesoły, pogodny nastrój,
- 10) miasto na portugalskiej Madrze,
- 16) udomowiony gatunek lamy,
- 21) legendarny brat Czecha i Lecha,
- 22) piersiowa lub schodowa,
- 23) ostry czubek buta,
- 24) pszenica o kłującym kłosie,
- 29) roślina warzywna podobna do ogórka,
- 30) ciężki koń pociągowy,
- 32) bicz z krótką rękojeścią,
- 33) miasto w województwie lubelskim,
- 34) jadowity wąż, okularnik,
- 35) krojony na kromki.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

Gazeta

WROCŁAWSKA

w prenumeracie

z Tele Magazynem

71 727 62 37

TELE MAGAZYN

ROZWIĄZANIE NR 128

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

OLIMPIZM PREZES PIESIEWICZ PO ZWARCIU Z MINISTREM SPORTU NITRASEM ZŁAGODZIŁ NASTAWIENIE

Nagła zmiana frontu szefa PKOl

Daniel Świdorski
redakcja@polskapress.pl**Atmosfera wokół prezesa PKOl Radosława Piesiewicza i dysponowania przez niego funduszem komitetu zagęszcza się. Szef PKOl próbuje ją rozrzedzić.**

Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz po poniedziałkowym prezydium zarządu PKOl, na którym omawiano wyniki polskich sportowców na igrzyskach w Paryżu, wydał oficjalne oświadczenie w obecności dziennikarzy. - Chcielibyśmy zakomunikować, że jesteśmy dopiero pierwszy tydzień po igrzyskach olimpijskich w Paryżu. Po zliczeniu wszystkich kosztów przedstawimy wszystkie dokumenty opinii publicznej. Nie wstydzimy się niczego, nie będziemy niczego ukrywać. Wszystko będzie transparentnie pokazane, na co zostały wydane środki PKOl - powiedział Piesiewicz, który wcześniej odgrażał się, że PKOl nie jest zależny od mini-

sterstwa sportu i nie musi dostarczyć ministrowi Sławomirowi Nitrasowi stosownych dokumentów.

Piesiewicz nagle zmienił zdanie i oznajmił, że każda sprawa finansowa zostanie dokładnie wyjaśniona. Ogień starał się też gasić członek prezydium PKOl, Mieczysław Nowicki, twierdząc, że PKOl nie ma nic do ukrycia. Nowicki, prezes Towarzystwa Olimpijczyków Polskich i były wybitny kolarz szosowy, odpowiedział na zarzuty ministra Nitrasa, który domagał się rozliczeń w polskim sporcie olimpijskim. - Nie idziemy w spór czy na wojnę z ministerstwem sportu. Wszystko chcemy wyjaśnić. Nieprawdą jest, że w tajemnicy coś próbujemy ukryć. W najbliższym czasie udostępnimy nasze wydatki - dodał Nowicki.

Podczas debaty prezydium PKOl padła propozycja zaproszenia ministra Nitrasa na prezydium zarządu PKOl, ale konkretnego terminu jeszcze nie ustalono. Nowicki podkreślił, że podczas debaty nie poruszano

**Radosław Piesiewicz: Po zliczeniu wszystkich kosztów przedstawimy wszystkie dokumenty opinii publicznej. Nie wstydzimy się niczego, nie będziemy niczego ukrywać**

kwestii ewentualnych nacisków ze strony ministra Nitrasa czy premiera Donalda Tuska. - Takiego wątku nie omawialiśmy. Skoncentrowaliśmy się na tym, do czego jest zobowiązany PKOl, a wynika to z zapisów statuto-

wych. Mówiliśmy o większej motywacji dla medalistów olimpijskich i nagrodach dla nich - ujawnił Nowicki.

Nowicki uznał, że medialna nagonka na PKOl wybuchła po wypowiedziach Darii Pikulik,

srebrnej medalistki olimpijskiej, która kilka dni wcześniej, po zajęciu siódmego miejsca w innej konkurencji, wraz z siostrą Wiktorią, skrytykowała organizację przed kamerami TVP Sport. - My, jako PKOl, odpowiedzialni

jesteśmy za transport na igrzyska, za stroje galowe, a w wiosce olimpijskiej jako jeden z nielicznych krajów zadbał o klimatyzatory - powiedział Nowicki. Dodał również, że doniesienia, jakoby na igrzyska zamiast lekarzy pojechali działacze PKOl, są bezpodstawne.

Po zakończeniu igrzysk w Paryżu minister Nitras opublikował na portalu X listę z danymi dotyczącymi wykorzystania środków publicznych przez poszczególne związki sportowe zrzeszone w PKOl w latach 2022-2024. Według Nitrasa Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz spółki Skarbu Państwa przekazały PKOl 92 163 180 zł, a polskie związki olimpijskie otrzymały z budżetu państwa 785 659 000 zł. Nitras zażądał od prezesa PKOl przekazania dokumentacji, w tym składu delegacji związków na igrzyska. Dane te miały trafić do ministra 14 sierpnia. Dwa dni po upływie tego terminu Nitras poinformował, że PKOl nie przekazał dokumentacji, co jest sprzeczne z oficjalnym dokumentem MKOl. ©

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Wychowanek Śląska błyszczy w Karkonoszach

Piotr Janas
Twitter: @Piotr_Janas**Marcin Przybylski dzieli i rządzi w sierpniowym Rankingu Piłkarskie Orły na Dolnym Śląsku. Napastnik Karkonoszy Jelenia Góra ma na koncie już 8 trafień, a to nie musi być koniec.**

Marcin Przybylski to nazwisko, które co jakiś czas przewija nam się w kontekście transferów czy bramek w niższych ligach. Urodzony we Wrocławiu niespełna 29-letni napastnik jest wychowankiem Śląska, który miał łatką dużego talentu. Strzelał wiele bramek na poziomie juniorskim, ale miał problem z przeniesieniem tego na piłkę seniorską. W pierwszej drużynie Śląska zanotował tylko dwa króciutkie epizody, a większość czasu spędzał w rezerwach.

**Marcin Przybylski w meczu z Odrą Bytom Odrzański zdobył 5 goli, a jego Karkonosze Jelenia Góra wygrały 5:3**

Szybko okazało się, że Przybylski jest de facto królem trzeciej ligi. Tak jakoś to w jego karierze było. Rozegrał 20 spotkań na poziomie 2. ligi (Legionovia Legionowo i Olimpia Zambrow), ale strzelił tam tylko

dwa gole. Zawsze najsukcesowniejszy był na czwartym poziomie rozgrywkowym w Polsce. Strzelał nie tylko w rezerwach Śląska, ale też w Podhalu Nowy Targ, Foto-Higienie Błyskawicy Gać, MKS-ie Kluczbork, a od

tego sezonu zdobywa bramki dla Karkonoszy Jelenia Góra.

Kibice w Jeleniej Górze szybko go pokochali, ale nie może być inaczej, jeśli facet, który przyszedł tam strzelać gole, po trzech występach ma ich na koncie aż osiem! Rzeczy wielkiej Przybylski dokonał w ostatniej kolejce, kiedy to do Jeleniej przyjechał tegoroczny beniaminek 3. grupy Betclis 3 ligi - Odra Bytom Odrzański. Karkonosze wygrały to spotkanie 5:3, a wszystkie pięć bramek strzelił właśnie Przybylski. Między 10. a 66. minutą pięciokrotnie pokonał bramkarza gości, po czym został zmieniony zbierając owację na stojąco od kibiców.

- Cały zespół ciężko pracuje na to, żeby zawodnicy ofensywni zdobywali bramki. Jestem napastnikiem, więc ciężar strzelania goli faktycznie

w pewnym stopniu leży na moich barkach, więc cieszę się, że się udaje - powiedział z niezwykłą skromnością autor pięciu trafień w jednym meczu.

Wcześniej Przybylski trzykrotnie wpisał się na listę strzelców w swoim debiucie, kiedy to Karkonosze ogrywały rezerwy Górnika Zabrze aż 5:1. Wtedy popularny Cinek najpierw wykorzystał rzut karny, a potem dołożył jeszcze dwa gole z gry. Tylko w wyjazdowym spotkaniu z Unią Turza Śląska, zakończonym porażką 0:1 (jeleniogórzanie stracili gola w 90. minucie), Przybylski nie strzelił bramki.

Co ciekawe, jest możliwość, że po opublikowaniu tego materiału, sierpniowy dorobek Marcina Przybylskiego powiększył się jeszcze bardziej, ponieważ wczoraj w późnych godzinach popołudniowych jego

klub podejmował Śląsk II Wrocław. To spotkanie zakończyło się jednak po zamknięciu tego wydania. Na pewno Przybylski będzie mógł powalczyć o kolejne gole do sierpniowego zestawienia w ostatni weekend sierpnia. W sobotę 31.08 Karkonosze podejmą Podlesiankę Katowice.

W sierpniowej klasyfikacji ogólnopolskiej „Piłkarskich Orłów” Przybylski zajmuje bardzo wysokie drugie miejsce. Jest jedynym zawodnikiem w pierwszej siódemce, który nie gra na poziomie centralnym. Prowadzi Angel Rodado z Wisły Kraków. Hiszpan wbił w tym miesiącu aż osiem bramek, przyczyniając się do sensacyjnego awansu pierwszoligowca do tej samej fazy Ligi Konferencji, co warszawska Legia. ©



RANKING

PATRONAT
HONOROWYMinisterstwo
Sportu i TurystykiPARTNER
MERYTORYCZNY

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 19.08

Multi Multi – godz. 22:00

5, 6, 8, 12, 19, 21, 22, [23], 25, 29, 32, 36, 40, 41, 45, 47, 50, 60, 68, 78

Mini Lotto

3, 7, 29, 35, 39

Kaskada – godz. 22:00

2, 4, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 21, 23

Ekstra Pensja

1, 3, 12, 16, 31 + 4

Ekstra Premia

6, 10, 11, 24, 27 + 2

WTOREK, 20.08

Multi Multi – godz. 14:00

1, [6], 14, 21, 24, 30, 31, 35, 37, 38, 45, 47, 50, 52, 55, 60, 70, 72, 74, 80

Kaskada – godz. 14:00

1, 3, 4, 5, 7, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 22

Nie lubię, gdy rywalki mówią mi: „mamuśka”!

Jakub Guder

jakub.guder@polskapress.pl

Pół roku po urodzeniu syna przez cesarskie cięcie wystartowała na igrzyskach. Rozmowa z siedmioboistką Adrianną Sułek-Schubert.

Start na igrzyskach pół roku po porodzie, to wyczyn godny medalu.

A mogę mi go dać? (śmiech; A. Sułek-Schubert zakończyła igrzyska na 12. miejscu z dorobkiem 6226 punktów przyp. JG). Mam nadzieję, że to jest rekord świata mamusi (śmiech).

Z perspektywy czasu na pewno będę zadowolona i wdzięczna za ten wielobój, ale ja zawsze celuję w medal. Jak mi teraz ktoś gratuluje, to jest takie nieszczerze: „dziękuję”. Przeprowadziłam ten okres na 100 procent. Nie mam sobie nic do zarzucenia. Ten wynik pokazuje mi, w jakim jestem miejscu. Na sześć miesięcy i jeden dzień po porodzie.

Czujesz ulgę, że to wszystko jest już za Tobą?

Tak. Nie chcę pamiętać tych sześciu miesięcy. Bardzo skrupulatnie prowadzę notes treningowy, ale nie wiem, czy go zatrzymam. Ta praca jest godna podziwu, ale nie chcę tego pamiętać. To było trudne. Wołałam przez te sześć miesięcy cieszyć się z bycia młodą mamą, która ma wsparcie rodziny, niż walczyć o każdą tysięczną na wszystkich treningach. Walczyć o każdy kawałek buraka czy kukurydzy na talerzu. To



A. Sułek-Schubert to wicemistrzyni Europy z 2022 roku

był najtrudniejszy okres mojego życia. Nie był przyjemny. Jakbym miała to zrobić drugi raz, to bym tego nie powtórzyła. To znaczy oczywiście urodziłabym syna, ale nie wróciłabym do startów w pół roku.

Czyli gdybyś miała jeszcze raz podjąć decyzję, to zrezygnowałabyś ze startu w igrzyskach w Paryżu?

Każdy, kto by przeżył, to co ja, podjąłby taką samą decyzję. To było bardzo ciężkie sześć miesięcy. Od problemów z nieograniczoną rana po wypadku samochodowym w dniu wyjścia ze szpitala z synem, poprzez wszelkie dolegliwości bolesne, aż po niewracającą wagę pomimo katorżniczej diety. A ja lubię słodczy i węglowodany. Na treningach wiecznemi były dwie jednostki treningowe, po cztery-pięć godzin. W przerwach bardzo chciałam być mamą na 100 procent więc albo dzwoniłam do syna, albo zje-

dzałam do domu i wracałam na drugi trening. Nikomu tego nie życzę. Powrót po ciąży jest dużo trudniejszy niż powrót po jakiegokolwiek kontuzji. Nie zaczynasz od zera. Zaczynasz z niższego poziomu.

Przez te pół roku inne kobiety pisały do Ciebie, że jesteś dla nich inspiracją?

Tak. Tych wiadomości były tysiące. Shaunae Miller-Uibo (dwukrotna mistrzyni olimpijska w biegu na 400m) wróciła do sportu znacznie później (urodziła w kwietniu 2023 roku). Dostawałam odzew od wielu zawodniczek, także tych na międzynarodowym poziomie, ale również od dziewczyn, amatorsko trenujących sport. Im lekarz zakazuje. Nie będę wypowiadała się na ten temat, czy powinny ćwiczyć. Wiem, że można jeśli ma się grono specjalistów wokół siebie i wcześniej uprawiało sport. Teraz to się zmienia. Widziałam, że w szer-

mierce startowała zawodniczka w szóstym czy siódmym miesiącu (Egipcjanka Nada Hafez będąc w siódmym miesiącu ciąży dotarła do 1/8 turnieju szablunek w Paryżu). Może wcześniej tego nie dostrzegałam, ale dziś kobiety nie boją się o tym mówić. Allyson Felix wprowadziła duże zmiany (amerykańska sprinterka urodziła wcześniej). To wszystko można doprecyzować. Jestem bardzo chętna, jeśli ktoś chciałby o tym porozmawiać. Udzielę informacji, odeślę do specjalistów. Jak się bardzo chce, to można się ze wszystkimi dogadać.

Koleżanki z bieżni zaczęły Cię na stadionie?

Tak! Nienawidzę określenia „mamusia” (ang. „mamuśka”) na starcie! Ja jestem lekkoatletką, która chce z nimi wygrywać! Tak im odpowiadam. Mówią, że jestem niesamowita, każda mnie przytula, chociaż nie wiem ile w tym jest prawdy... Bo ja tam przyjaźni na bieżni nie zawieram. Jestem im za to wdzięczna. No ale chcielibyście zobaczyć ich miny, jak pobiegłam płotki w czasie 13,32 i wszedłam do rest roomu. Wtedy było takie: „Ok, ty naprawdę wróciłaś...”

Robisz teraz sobie przerwę, czy myślisz o rekordzie świata?

Nie zamierzam sobie robić żadnej przerwy. Macierzyństwo mnie nauczyło, że doba ma 24 godziny i przez tyle czasu można być na nogach. Z drobnymi drzemkami. Nie wiem, czy rekord świata (w hali) zaata-

kuję w tym roku. Muszę porozmawiać z zespołem, bo sezon kończy się późno. Lubię wyzwanie. Nic nie będzie gorsze od porodu siłami natury, który kończy się cesarskim cięciem. Będę gotowa.

Kiedy padnie bariera 7000 punktów na stadionie?

Jak poprawię oszczep.

W Tokio na mistrzostwach świata w przyszłym roku?

Mówią, że mamy potrafią więcej. Kto wie...

Skończył się ten projekt, zaczyna się nowy - Los Angeles 2028?

Tak, ale dziś nie myślę o Los Angeles. Lubię pośrednie zadania i przystanki. Najbliższe zadania do zrealizowania. Muszę trochę pozbiierać krawków z imprez międzynarodowych i zabrać je dziewczynom, które nie do końca na to zasługują (śmiech). Nie mówię o medalistkach olimpijskich, ale o tych, które były przede mną w pierwszej dziesiątce (w Paryżu).

Przygotowywałaś się do igrzysk głównie za własne pieniądze?

Nie, to było podkreślone przez media. Rozumiem decyzję PZLA, nie walczyłam z nią. Otrzymałam wiadomość i nie miałem czasu z nimi walczyć. Są inne do tego powody. W pełni rozumiem, gdy kobiety wybierają prawo do macierzyństwa. Dostałam informację, że gdy skończy się fizjologiczny połóg, to powinienam stawić się

na badanie i wtedy otrzymam finansowanie. Ja to w pełni rozumiem. Dawałam radę trenować na własną rękę, ze wsparciem swoich sponsorów. Moje social media przepełnione są reklamą, ale tak to jest, gdy nie ma się wielkiego budżetu.

Za 12. miejsce na igrzyskach nie będzie stypendium. To kłopot?

Na pewno kłopot, ale będę myśleć, jak to rozwiązać. Teraz mogę jeździć na zgrupowania z synem, bo zakończył się katorżniczy wyścig z czasem. Mogę z wolną głową przygotować się do kolejnych imprez. Wtedy, kiedy będę gotowa, stanę na linii startu, a on może mi towarzyszyć.

Czułaś presję na igrzyskach? Bo wszyscy patrzyli i myśleli, że Ty nic nie musisz.

Wszyscy tak patrzyli, ale ja właśnie chciałam bardziej - że muszę! Chciałam zaznaczyć swoją obecność na starcie, żeby dziewczyny wiedziały, że nie można mnie lekceważyć tylko dlatego, bo jestem mamą. Te gratulacje przepełnione są takim niedosytem, że nie są jeszcze mamami. Większość z nich marzy o założeniu rodziny, ale każda chce też wykręcać z kariery jak najwięcej. Ja będę próbowała to pogodzić. Mam nadzieję, że na następnych imprezach to ja będę klepała po ramieniu i krzyczała do Leona: mama wygrała!

WParyżu notował i pytał

Jakub Guder

©©

Śląsk Wrocław z nowym rozgrywającym. Rozegrał 89 spotkań w NBA

Dawid Foltyniewicz

dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Isaiah Whitehead został nowym zawodnikiem Śląska. Rozgrywający związał się z WKS-em do końca sezonu 2024/25. W latach 2016-2018 był graczem Brooklyn Nets.

Nowy nabytek Śląska w 2016 roku został wybrany z 42. numerem w drafcie NBA przez Utah Jazz, który niedługo później wysłał go do Brooklyn Nets. W swoim pierwszym se-

zonie w najlepszej koszykarskiej lidze świata rozegrał 73 mecze w barwach Nets. W jednym ze spotkań zaliczył double-double. Jego punktowy rekord w jednym meczu NBA to 24 oczka (w starciu z Dallas Mavericks). Drugi sezon w NBA nie był dla niego tak udany. Whitehead zaliczył tylko 16 występów.

Przed sezonem 2018/19 przeniósł się do Europy, gdzie miał grać w Lokomotiwie Kuban. W barwach rosyjskiego klubu rozegrał tylko osiem meczów, po czym wrócił

do Stanów Zjednoczonych, a konkretnie do zespołu G League, Grand Rapids Gold.

W sezonie 2019/20 Whitehead dołączył do Astany, a po epizodzie w klubie ze stolicy Kazachstanu możemy znaleźć w jego CV już tylko europejskie kluby. Rozgrywający ma na koncie grę m.in. w lidze niemieckiej, tureckiej i adriatyckiej. Zanotował także dziesiątki występów na parkietach europejskich rozgrywek - EuroCupu i Ligi Mistrzów. W poprzednim sezonie Whitehead występował w izraelskim Ironi

Ness Ziona, gdzie notował średnio 14,2 punktu, 4,2 zbiórki i 4,7 asysty.

Whitehead to zawodnik o imponujących warunkach fizycznych. Ponad 190 centymetrów wzrostu i szeroki zasięg ramion sprawiają, że ma spore możliwości na pozycji rozgrywającego.

- Nie mogę się doczekać przyjazdu do Polski w ten weekend. Bardzo się cieszę, że was poznam i zagram przed wami. To będzie dobry rok, na pewno czeka nas wiele pięknych momentów. Do zo-

baczenia niedługo - powiedział Whitehead w nagraniu skierowanym do fanów Śląska.

Whitehead to siódmy gracz sprowadzony przez „Trójkolorowych” przed sezonem 2024/25. Wcześniej kontrakty podpisali: Adrian Bogucki, Błażej Kulikowski, Ajdin Penava, Marcel Ponitka, Henri-Soprano Mbougolo-Mounanga i Kenan Blackshear.

- Nowi gracze to nowe możliwości, by zrobić coś dobrego. Oczywiście to także nowe wyzwania, bo od niektó-

rych z nich nie do końca wiemy, czego się spodziewać. Bez wątplenia to zawsze wyzwanie dla wszystkich - mówi trener WKS-u Miodrag Rajković. - Oni rozumieją, że Śląsk to wielki klub i być może to najlepsza okazja w ich dotychczasowych karierach, by zrobić coś wielkiego. Z drugiej strony, na bazie naszej koszykarskiej wiedzy i doświadczenia, spodziewamy się, że będą w stanie dać nam to, czego od nich oczekujemy - dodał szkoleniowiec wrocławskiej drużyny. ©©

SYCOWSKA

www.sycow.naszemiasto.pl

Nr 194/34

SYCÓW

Ostatni dzwonek, by zgłosić projekt do Budżetu Obywatelskiego

Projekt może zgłosić każdy mieszkaniec Gminy Syców, który ukończył 16 lat **str. 2**



DOLNY ŚLĄSK



Kurczą się zapasy krwi. Jeśli tylko możesz, zostań krwiodawcą

Jeden krwiodawca może uratować życie trzech osób! Podziel się tym, czego nie zastąpi żaden lek **str. 4**

POWIAT OLEŚNICKI

Policjant z naszej komendy na dwóch kółkach w szczytnym celu pojechał nad morze **str. 3**

SYCÓW

Wiele atrakcji na zakończenie wakacji! Zaplanowano zawody wędkarskie i zlot samochodowy z dyskoteką i konkursami **str. 2**

REGION

Grand Hotel odzyskuje dawny blask. Dwa etapy remontu trwają jednocześnie **str. 6**

Nr ISSN 2353-6152
Nr indeksu 350206



Monika
Kaczyńska

Do pracy bez stresu

Powroty z urlopu bywają trudne. Niezależnie od tego, czy wakacje były udane, czy lubimy swoją pracę, i tak 70 proc. z nas przed powrotem do zawodowej rutyny odczuwa niepokój. Czasem towarzyszą mu bóle głowy, kłopoty z żołądkiem i inne objawy silnego stresu. Nie zawsze udaje się go uniknąć całkowicie, ale co do jednego eksperci są zgodni: można jego natężenie zdecydowanie zmniejszyć. Pomaga stopniowe przygotowanie się do powrotu. Jeśli w wakacje spaliliśmy do południa i bawiliśmy się do nocy, dobrze zrobi stopniowe wracanie do codziennego rytmu. W przeddzień warto zaplanować poranek, tak by na rozedrgane nerwy działał łągodząco. Pobudka kilkanaście lub kilkadziesiąt minut wcześniej, przygotowane ubranie i drugie śniadanie gotowe do zabrania sprawią, że wyjdziemy z domu względnie odprężeni.

Przyjście do pracy trochę wcześniej pozwoli przed jej oficjalnym rozpoczęciem ustalić priorytety i zaplanować dzień. Później wystarczy już tylko krok po kroku plan realizować, pamiętając, że naładowane akumulatory muszą wystarczyć nam do następnego urlopu.

Można potraktować powrót do pracy jak nowy początek – spróbować racjonalniej gospodarować czasem, ustalić kolejność zadań w taki sposób, by oszczędzić sobie niepotrzebnego pośpiechu, postarać się tak planować czas po wyjściu z firmy, by faktycznie zapewniał odpoczynek przed następnym dniem. I najważniejsze: nie panikować. Tak jak wcześniej – poradzimy sobie z czekającymi nas zadaniami. W ciągu paru dni złapiemy codzienny rytm, a pourlopowy „dołek” zniknie.

SYCÓW

Moc atrakcji dla fanów motoryzacji i...

Przed nami wyjątkowa impreza - trzecia edycja Spot Cars Wioska. - Zakończ wakacje z hukiem już 24 sierpnia o 12.00! Czekają masa atrakcji, które zapewnią niezapomniane emocje dla całej rodziny! - zapewniają organizatorzy.

Co zaplanowali? Atrakcje dla dzieci: piana party, retro ciuchcia - przejazdy po wiosce, zamki dmuchane, wspinaczka po drzewach, animacje i plecienie warkoczyków, muzyka na żywo od Mikrofoniczni. Wszystkie atrakcje dla dzieci są darmowe! Będą też konkursy dla fanów motoryzacji: auto zlotu, najstarsze auto zlotu, najgłośniejszy wydech.

Poza tym: strefa gastronomiczna, zbiórka charytatywna i dyskoteka do 3 rano. Wydarzenie organizowane przez Garage Club Wioska i sołectwo Wioska.

SYCÓW

Zakończenie wakacji z wędką i spławikiem

Władze Sycowa zapraszają młodszych mieszkańców gminy na wyjątkowe zawody wędkarskie na zakończenie wakacji. - To świetna okazja, by spędzić aktywnie czas na świeżym powietrzu, ucząc się cierpliwości i sprytu - zachęają organizatorzy.

Imprezę zaplanowano na niedzielę 25 sierpnia

w Parku Miejskim. Wydarzenie dedykowane jest zawodnikom w wieku od 12 do 18 lat. Program: 7:00 - zapisy; 7:20 - omówienie regulaminu; 8:00 - rozpoczęcie zawodów; 11:00 - zakończenie zawodów i praca komisji sędziowskiej; 11.50 - ogłoszenie wyników.

Szykuje się świetna zabawa!

Zgłoś swój pomysł na inwestycję!

oprac. (red)
Syców

Trwa trzecia edycja Sycowskiego Budżetu Obywatelskiego - jeszcze do czwartku 22 sierpnia możecie zgłosić swoje pomysły na inwestycje w Waszej okolicy.

- To wyjątkowa szansa, abyś miał(a) realny wpływ na to, jak zostaną rozdysponowane środki z budżetu Gminy Syców w 2025 roku. Pula wynosi aż 200 000 zł! - informują władze miasta.

Mieszkańcy mogą zgłaszać projekty z takich obszarów jak:

- ochrona środowiska
- inwestycje i infrastruktura
- turystyka i rekreacja
- kultura
- bezpieczeństwo publiczne
- wydarzenia społeczne, kulturalne i sportowe.

Nawet 40 tys. zł na projekt

Wszystkie zgłoszone projekty podzielone zostaną na trzy grupy, maksymalna wartość projektu z grupy I to 40 tys. zł, z II grupy 20 tys. zł, a z III grupy 5 tys. zł.

Kto może zgłaszać projekty?

Każdy mieszkaniec Gminy Syców, który ukończył 16 lat! Pamiętaj, że liczy się Twój adres zamieszkania, a nie zameldowania.

Jak zgłosić swój projekt?

Wnioski przyjmowane są w Urzędzie Miasta i Gminy w Sycowie w biurze podawczym. Druki wniosków oraz szczegółowe informacje możecie znaleźć na stronie internetowej sycow.pl.

Jeśli macie dodatkowe pytania lub potrzebujecie pomocy, skontaktujcie się z pracownikami Wydziału Organizacyjnego Urzędu Miasta i Gminy w Sycowie, tel. 62 785 51 00 lub 62 785 51 38.

- Termin składania wniosków upływa 22 sierpnia! Nie przegap okazji, aby zrealizować swoje pomysły i wpłynąć na rozwój naszej gminy! - zachęają władze MiG Syców.

O kolejnych etapach procedowania budżetu obywatelskiego będziemy informować na naszych łamach.



FOT. MiG SYCÓW

SYCÓW

W Gaszowicach sala będzie jak marzenie

Do wielkiego otwarcia czasu pozostało już niewiele! We wrześniu mieszkańcy Gaszowic będą mogli w końcu zacząć korzystać z nowej kompartmentowej świetlicy wiejskiej.

- To miejsce będzie sercem naszej lokalnej społeczności - idealne na spotkania, warsztaty i wszelkiego rodzaju wydarzenia, które nas łączą. . Już wkrótce będziemy mogli korzystać z przestrzeni, która stanie się tętniącym życiem centrum aktywności - informują sycowscy urzędnicy. Dodają przy tym, że świetlica to nie

tylko budynek, ale także okazja do budowania relacji i tworzenia wspomnień z sąsiadami i przyjaciółmi. - Niezależnie od wieku, każdy znajdzie tu coś dla siebie! - przekonują.

Jak widać na zdjęciu, prace są już na finiszu, a sama bryła świetlicy jest nowoczesna. W nowym wnętrzu z pewnością z radością mieszkańcy będą spędzać swój wolny czas. Z efektów i z samego projektu są jak najbardziej zadowoleni. - Wszystko wygląda super! - piszą w mediach społecznościowych.

ZDJĘCIE DNIA



FOT. ALEKSANDRA PAPIERKOWSKA FOTO-FLORA

Jak zaznacza autorka tych zdjęć, Marina Osobowice we Wrocławiu przy zachodzie słońca wygląda równie urzekająco jak te mazurskie mariny. Na Dolnym Śląsku to jedno z najpiękniejszych miejsc. A w obiektywie wrocławianki, która fascynuje się fotografią od 30 lat, wygląda obłędnie. Marina Osobowice to port jachtowy we Wrocławiu i miejscówka na rodzinny wypad, albo romantyczny, we dwoje. Do końca października można tu wypożyczać sprzęt wodny i popływać po Odrze. Z pokładu motorówki Wrocław i okolica wyglądają obłędnie. Sama odnowiona Marina Osobowice również. Latem to miejsce czynne jest do 21.00, a ceny nie są wygórowane. (AS)

SYCOWSKA

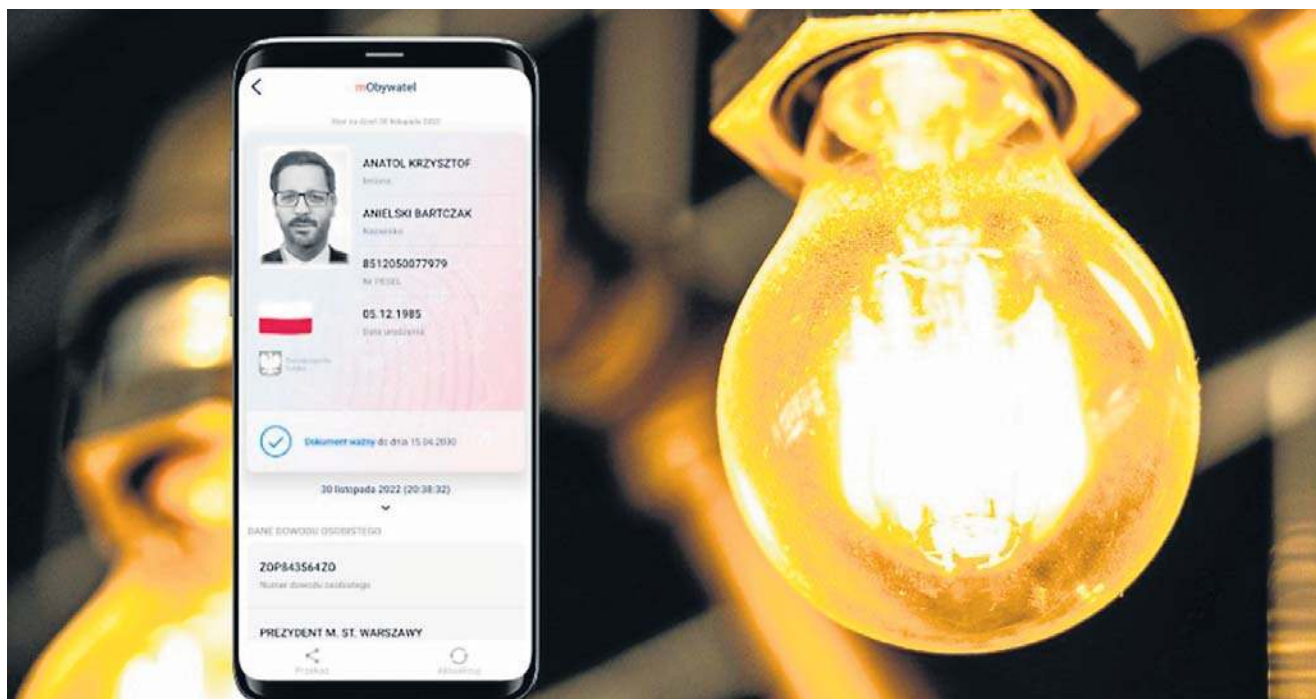
SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: Mateusz Róžański; BIURO OGŁOSZEŃ: tel. 71 37 48 151, sycowska@gazeta.wroc.pl; PRENUMERATA: tel. 71 727 62 37; Druk: Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Miłowice, ul. Baczyńskiego 25a. WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10. PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY Zenon Nowak. PREZES MAKROREGIONU Robert Glinkowski. PROJEKT GRAFICZNY Tomasz Bocheński. WYDAWCA Sandra Soczewa

© - 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.polskatimes.pl/treci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

PBC**MAKROREGION****POLSKA
PRESS
GRUPA**

NASZE SPRAWY BON ENERGETYCZNY TO JEDNORAZOWA POMOC

Możesz dostać nawet kilkaset złotych wsparcia



Kolejną ważną sprawę można załatwić z poziomu telefonu oraz bez wychodzenia z domu

Kacper Derwisz, (snr)
Syców

Aplikacja mObywatel pozwala na składanie wielu ważnych wniosków do urzędów bez konieczności wychodzenia z domu i stania w kolejkach.

Polacy mają już możliwość skorzystania z bonu energetycznego i okazuje się, że prośbę o przyznanie go można złożyć przez telefon poprzez rządową aplikację. Zobacz, jak to zrobić.

Aplikacja mObywatel a bon energetyczny

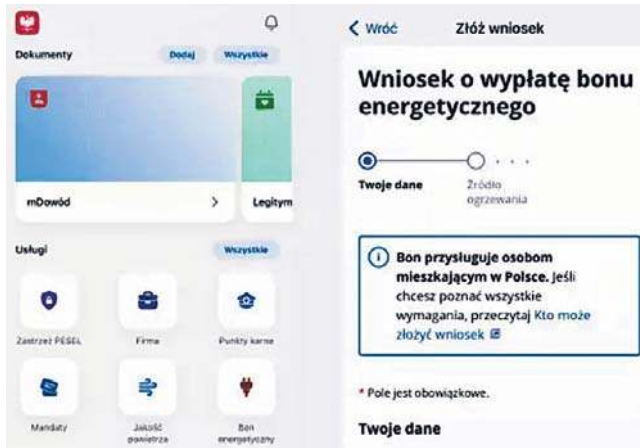
Bon energetyczny jest jednorazowym świadczeniem pieniężnym przeznaczonym dla gospodarstw domowych w całej Polsce. Jego wprowadzenie reguluje ustawa z dnia 23 maja 2024 r.

Ma on pomóc obywatelom w udźwignięciu rosnących cen energii elektrycznej, a wnioski można składać już od 1 sierpnia 2024 roku.

Więcej na temat samego bonu energetycznego oraz warunków, jakie należy spełnić, aby otrzymać dofinansowanie, przeczytasz w poniższym tekście.

Ministerstwo Klimatu i Środowiska ogłosiło, że wnioski o wypłacenie bonu energetycznego można składać zarówno w sposób tradycyjny, jak i cyfrowy. Należy to zrobić:

● w gminie właściwej ze względu na miejsce zamieszkania



Ikonę bonu energetycznego znajdziesz też domyślnie na ekranie głównym aplikacji mObywatel

● albo za pośrednictwem internetu - poprzez platformę ePUAP albo aplikację mObywatel.

Jak złożyć wniosek o bon energetyczny w mObywatel?

Złożenie wniosku o bon energetyczny w aplikacji mObywatel jest dość proste. Jeśli kiedykolwiek składałeś jakiegokolwiek inny dokument tego typu poprzez rządową apkę, to w zasadzie nie potrzebujesz żadnych dodatkowych instrukcji.

Wnioski o wypłatę bonu energetycznego można składać również osobiście, w formie papierowej w MGOPS w Sycowie

Jeśli jednak nie, to wystarczy wykonać trzy proste kroki: ● Uruchom aplikację mObywatel na swoim urządzeniu z systemem iOS lub Android; ● W panelu na samym dole wybierz ikonę folderu z podpisem Usługi;

● Tam, spośród szeregu opcji, od 1 sierpnia znajdziesz ikonę umożliwiającą złożenie wniosku o bon energetyczny. Kliknij ją, a aplikacja przekieruje cię na stronę uzupełniania danych w dokumencie.

We wniosku o bon energetyczny poprzez aplikację mObywatel nie trzeba uzupełniać części swoich danych osobowych - te zostaną dodane automatycznie na podstawie rządowej bazy danych.

Pamiętaj jednak, żeby sprawdzić ich poprawność. Pozostałe dane, takie jak:

- personalia osób wchodzących w skład gospodarstwa domowego,
- oraz informacje dotyczące dochodu z różnych źródeł,
- trzeba wpisać samodzielnie. Warto więc przygotować sobie zawczasu, aby proces składania wniosku w aplikacji mObywatel przeszedł jak najsprawniej.

Stawki bonu energetycznego i kryteria dochodowe

Dopłata do prądu jest przeznaczona dla gospodarstw o określonych dochodach.

Wysokość dochodu na osobę w gospodarstwie jednoosobowym nie może przekroczyć 2500 zł. Natomiast w przypadku gospodarstw wieloosobowych kryterium dochodowe wynosi 1700 zł na osobę.

Wysokość rządowego wsparcia uzależniona jest od tego, ile osób tworzy gospodarstwo domowe. Oto stawki: ● 300 zł - gospodarstwa 1-osobowe, ● 400 zł - gospodarstwa 2 - 3-osobowe, ● 500 zł - gospodarstwa 4 - 5-osobowe, ● 600 zł - gospodarstwa 6-osobowe i większe.

Na większe kwoty mogą liczyć te gospodarstwa, które swoje domy lub mieszkania ogrzewają prądem. Wówczas stawki bonu wynoszą od 600 do 1200 zł.

Wnioski można składać do 30 sierpnia. ©©

Budują najwyższą zaporę w całej Polsce

Jerzy Wójcik
Dolny Śląsk

Tama na Jeziorze Solińskim w Bieszczadach jest najwyższą sztuczną zaporą w Polsce. Jednak pod Polkowicami powstaje kolos, który ją zdetronezuje. Wkrótce ma przekroczyć 100 metrów wysokości.

Jeśli chodzi o sztuczne zapory na zbiornikach wodnych, Dolny Śląsk ma się czym pochwalić. To właśnie w naszym regionie znajduje się najstarsza taka zaporą na terenach Polski. To tama w Leśnej na Jeziorze Leśniańskim, która została wybudowana w 1907 roku, a zatem liczy sobie już 117 lat.

Inna z dolnośląskich zapór, zlokalizowana w Pilchowicach na rzece Bóbr, mierzy aż 69 metrów i zajmuje drugie miejsce w Polsce pod względem wysokości. Znacznie ustępuje jednak - najwyższej w Polsce - tamie na rzece San, która utworzyła Jezioro Solińskie w Bieszczadach. Ta betonowa budowla pochodząca z 1968 roku mierzy aż 82 metry.

Detronizacja jest blisko

Czy jest szansa, że w najbliższych latach jakaś budowla zdetronezuje lidera? Otóż okazuje się, że jak najbardziej, są takie plany.

Zapora powstająca na Dolnym Śląsku ma mieć grubo ponad 100 metrów wysokości!

Największa, jak również najwyższa zaporą w Polsce, powstaje pod Polkowicami,

na sztucznym zbiorniku o nazwie Żelazny Most.

Nazwa wzięła się od wioski, która leży w bezpośredniej bliskości tego akwenu, a teren należy do miedziowego potentata KGHM. Pełna nazwa to Obiekt Unieszkodliwiania Odpadów Wydobywczych „Żelazny Most” irzeczywiście na potężnym terenie akwenu gromadzone są odpady pochodzące z wydobywanych przez koncern rud miedzi. Trafiają tutaj tzw. odpady poflotacyjne z trzech zakładów górniczych KGHM.

Nadbudówki stworzą giganta

Do niedawna było to jeden zbiornik, ale od 2021 roku odpady trafiają także do drugiego, mniejszego akwenu

- Kwatery Południowej. Bez tej rozbudowy, możliwości ich gromadzenia skończyłyby się rok temu.

Aktualnie łączna długość zapór ziemnych otaczających dwa zbiorniki to około 20 kilometrów. Natomiast wysokość zapór waha się od 20 do nawet 70 metrów wysokości.

To stan na dziś, jednak zapory są cały czas nadbudowywane. KGHM Polska Miedź S.A. szacuje, że do 2037 r. wysokość zapory w najwyższym punkcie może sięgnąć nawet 114 metrów.

Jest wielce prawdopodobne, że jeszcze przed końcem trzeciej dekady XXI wieku najwyższa zaporą Dolnego Śląska przekroczy 82 metry i stanie się najwyższym tego typu obiektem w Polsce.



POWIAT OLEŚNICKI

Policjant na dwóch kółkach wyruszył w długą podróż - aż do Świnoujścia!

Sierżant Tomasz Biliński pracuje w oleśnickiej jednostce. Jest członkiem IPA Wrocław i niejednokrotnie pokazał, jak ważny w jego życiu jest sport. Tym razem podjął się pokonania 530 km na rowerze jadąc trasą, która nazywa się „Odra-Nysa”. Przejazd połączył ze

wsparciem zbiórki na leczenie chłopca, u którego wykryto nowotwór złośliwy. - Jego niezwykła postawa i bezinteresowna pomoc dla chorego chłopca pokazała, że potrafimy zjednoczyć siły, gdy potrzebna jest pomoc - podkreśla rzeczniczka KPP w Oleśniku.

Centra krwiodawstwa świecą pustkami. Jeśli tylko możesz - zostań dawcą krwi

Monika Fajge
Dolny Śląsk

Mamy wakacje, potrzeba krwi. Centra krwiodawstwa - placówki we Wrocławiu nie jest wyjątkiem - świecą pustkami. To dlatego, że w wakacje honorowi dawcy, jak większość z nas, wyjeżdżają na urlopy. Tymczasem zapotrzebowanie na krew latem nie maleje.

O Rh-, B Rh-, O Rh+ - tych grup krwi zaczyna teraz brakować we Wrocławiu i powiecie wrocławskim. Mało jest też grupy ARh-.

Najbardziej poszukiwaną grupą jest O Rh-, bo to grupa uniwersalna, którą można podać każdemu pacjentowi. Tę grupę podaje się m.in. osobom w stanie zagrożenia życia np. po wypadku drogowym, kiedy nie ustalono jeszcze tożsamości pacjenta. Grupę O Rh- ma zaledwie 6 proc. populacji.



Niestety krwi nie można wyprodukować, a jedynym jej źródłem jest drugi człowiek. Z informacji Narodowego Centrum Krwiodawstwa wynika, że jedna jednostka krwi może uratować życie aż trzech osób.

- Krew może oddać każda zdrowa osoba w wieku 18-65 lat (60 lat dawca pierwszorazowy) o wadze ciała powyżej 50 kg. Nie trzeba mieć żadnych wyników laboratoryjnych, nie trzeba znać swojej grupy krwi. Przed każdą donacją wykonuje się badanie stężenia hemoglobiny lub pełną

morfologię. Samo oddawanie krwi pełnej trwa kilka minut - średnio 8 minut. Łączny pobyt w miejscu pobierania krwi, od zarejestrowania do zakończenia oddawania krwi, trwa około godziny. Jednorazowo pobiera się 450 ml - informuje Regionalne Centrum Krwiodaw-

stwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu.

Na krew czekają pacjenci szpitali

O dzielenie się krwią z potrzebującymi zaapelowała Terenowa Stacja Wojskowego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu działająca przy szpitalu wojskowym.

- Wakacje to trudny czas dla osób potrzebujących krwi, a tym samym dla stacji krwiodawstwa oraz oddziałów szpitalnych, na których w trakcie leczenia zużywa się najwięcej krwi. To przede wszystkim oddziały zabiegowe, przeprowadzające skomplikowane i długotrwałe operacje np. chirurgiczne, kardiologiczne lub transplantacyjne. Bez zabezpieczenia w krew, nawet nie zaczynamy zabiegu - mówi dr Jacek Skiba, kierownik Kliniki Kardiologii i 4. Wojsko-

wego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu.

- Pamiętajmy, że jedynym źródłem krwi i jej składników jest drugi człowiek. Dlatego podczas urlopu warto podzielić się nią z potrzebującymi. Dotyczy to zarówno osób, które wcześniej tego nie robiły, jak i dawców wielokrotnych - apeluje Ministerstwo Zdrowia.

Tu we Wrocławiu oddacie krew

We Wrocławiu krew oddacie w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa przy ul. Czerwonego Krzyża 5/9. Rejestracje dawców odbywają się w poniedziałek, środe i czwartek w godz. 7 - 17:30, we wtorek, piątek w godz. 7 - 13:30 i w sobotę w godz. 7:30 - 12. Centrum organizuje też akcje terenowe.

Terenowa Stacja Wojskowego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa działa na te-

renie 4. Wojskowego Szpitala Klinicznego przy ul. Rudolfa Weigla 5. Zaprasza dawców codziennie, od poniedziałku do czwartku w godz. 7:30 - 14, w piątek w godz. 7:30 - 12. Telefon do rejestracji: 261 660 427.

Kto może być krwiodawcą?

Krew mogą oddać osoby, które nie przekroczyły 65. roku życia lub - gdy krew oddają po raz pierwszy - nie mają więcej niż 60 lat. Nie można też ważyć mniej niż 50 kg.

Aby oddać krew, należy:

- być zdrowym
- być trzeźwym
- być wyspanym i po lekkim posiłku

● w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi należy dobrze nawodnić organizm, czyli wypić około 2 litry płynów - najlepiej wodę mineralną i soki

● zabrać ze sobą dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość

Prawo jazdy z adresem... kebaba

(KZ)
Dolny Śląsk

Policjanci z wrocławskiej drogówki zatrzymali do kontroli zdezelowanego fiata. Kierowca nie mówił po polsku, a poproszony o dokumenty, pokazał kartę klubową z adresem kebaba.

Do zdarzenia doszło w Kielczowie. Policjanci zauważyli zdezelowanego fiata i zatrzymali auto do kontroli. Jak się okazało, samochód nie miał przeglądu. Jednak funkcjonariuszy zdumiało co innego.

Za kierownicą siedział 26-letni obywatel Bangladeszu mieszkający w Kielczowie, który pokazał policjantom dwa dokumenty. Nie przypominały prawa

jazdy, choć kierowca twierdził, że są oryginalne. - Mundurowi zauważyli, że blankiet „bengalskiego prawa jazdy” nie posiada części zabezpieczeń wymaganych dla tego typu dokumentu, druk jest niskiej jakości, a ogólny wygląd okazanego prawa jazdy różni się od oficjalnego wzoru. Jednocześnie na awersie, w górnej części, brak jest wymaganego, widocznego pod lupą, mikrodruku, a na rewersie mikroczipu - mówi mł. asp. Rafał Jarzab z KMP Wrocław.

Kierujący w końcu przyznał się, że nie ma prawa jazdy, a dokumenty, którymi się wylegitymował, kupił w Bangladeszu. Była to m.in. karta klubowa, którą posługiwał się jako międzynarodowym prawem jazdy. Grozi mu nawet 5 lat więzienia.

Za zakupy w sklepach płacimy coraz więcej

Maciej Badowski
Z kraju

W lipcu 2024 codzienne zakupy zdrożały średnio o 3,9 proc. w porównaniu do analogicznego okresu w roku ubiegłym. Tym razem najbardziej zdrożały napoje bezalkoholowe.

Sporo więcej płacimy także za dodatki spożywcze, słodycze i desery, chemię gospodarczą, a także pieczywo. - Jest to obserwacja zgodna z ogólnym wzrostem inflacji odnotowanym w ostatnich miesiącach. Zmiany te nie są szczególnie zaskakujące dla ekonomistów. Ewidencja możemy już mówić o powolnym, ale wyraźnym odwróceniu trendu od kwietnia, czego główną przyczyną było odmrożenie stawek VAT na żywność.

Według cyklicznie wydawanego raportu pt. „Indeks cen detalicznych”, autorstwa UCE RESEARCH i Uniwersytetu WSB Merito, opartego na analizie 69,1 tys. cen pozyskanych z 31,8 tys. sklepów, w lipcu br. codzienne zakupy zdrożały średnio o 3,9 proc. rdr.

- Jest to obserwacja zgodna z ogólnym wzrostem inflacji odnotowanym w ostatnich miesiącach. Zmiany te nie są szczególnie zaskakujące dla ekonomistów. Ewidencja możemy już mówić o powolnym, ale wyraźnym odwróceniu trendu od kwietnia, czego główną przyczyną było odmrożenie stawek VAT na żywność - komentuje dr Tomasz Kopyściański z Uniwersytetu WSB Merito.

W lipcu br. na 17 analizowanych kategorii 13 było na plusie. Najbardziej zdrożały napoje bezalkoholowe (15,6 proc.). Na drugim miejscu w rankingu są dodatki spożywcze (tj. ketchupy, majonezy, musztardy, przyprawy) z podwyżką o 11,2 proc. rdr. Na trzeciej pozycji są słodycze i desery (9,3 proc.). Tuż za podium znalazła się chemia gospodarcza ze średnim wzrostem rdr. o 8,7 proc. Pierwszą piątkę zamyka pieczywo, które podrożało o 6,4 proc. w porównaniu do roku ubiegłego.

- Podwyżki cen w większości kategorii wynikają ze wzrostu kosztów produkcji. I tak np. w przypadku wędlin są one



Dynamika podwyżek cen w sklepach wciąż rośnie. Na froncie drożyzny znalazły się napoje bezalkoholowe

wyższe niż w kategorii mięsa, więc ich ceny rosną szybciej. Ponadto idą w górę ceny logistyki. Ryby drożeją ze względu na koszty paliw i energii, transportu oraz wzrost płac. Trzeba też brać pod uwagę wahania pogodowe, zanieczyszczenie środowiska oraz zmiany przepisów związane z ochroną i hodowlą - wymienia prof. Sławomir Jankiewicz z Uniwersytetu WSB Merito.

Za te produkty zapłacimy mniej

Z kolei na minusie znalazły się 4 kategorie. W czerwcu i w maju było identycznie. W lipcu rdr. najbardziej zmalały

ceny art. tłuszczowych - o 8,1 proc. rdr. - Ulgę cenową w tej kategorii obserwujemy już od wielu miesięcy. Podstawowym powodem jest ubiegłoroczny, bardzo dobry poziom światowych zbiorów roślin oleistych. W br. prognozuje się jednak lekki spadek produkcji, co może wpłynąć na nieznaczne wzrosty cen, choć raczej w dłuższej perspektywie - uspokoja dr Tomasz Kopyściański.

Ponadto rdr. zmniejszyły się również ceny produktów sypkich - o 7,4 proc. Na minusie są też warzywa (5,6 proc.). Najmniej rdr. potaniały karmy dla zwierząt - o 0,5 proc.

REKLAMA 0010984196

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW
tel. 600 609 606

Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu
Płatność gotówką od ręki
Wydajemy zaświadczenie o demontażu
Odbieramy własnym transportem

Cenimy Twój czas!

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

Zaginienie Izabeli Parzyszek na A4. Czy kobieta została porwana?

Karolina Kwiatek
Dolny Śląsk

W jej poszukiwaniu zaangażowała się cała Polska. Wciąż jednak nie wiadomo, co dzieje się z Izabelą, której samochód znaleziono na autostradzie A4. Rodzina rozmawiała z prywatnym detektywem, a prokuratura wszczęła śledztwo. Śledczy podejrzewają, że kobieta mogła zostać porwana.

Mieszkanca Kruszyna pod Bolesławcem zaginęła w piątek (9 sierpnia) wieczorem. Niestety, mimo szeroko zakrojonych akcji poszukiwawczych, wciąż nie wiadomo, stało się z 35-latką, której samochód znaleziono na poboczu dolnośląskiego odcinka autostrady A4, pomiędzy węzłami: Chojnów i Lubiatów. Izabela zostawiła środku zostawiła telefon.

Skontaktowaliśmy się z prywatnym detektywem z Wrocławia,



Na zdjęciu po prawej stronie widzimy, jak pani Izabela ubrana była w dniu zaginięcia

wia, którego rodzina zaginionej Izabeli poprosiła o pomoc. de-

tektyw Tomasz Szewc nie wyklucza, że biuro będzie konty-



FOT. MAT. POLICJI

nuowało współpracę z bliskimi kobiety.

- Mąż zaginionej poprosił nas o rozpowszechnienie informacji o poszukiwaniach. Na tym etapie zakończyła się nasza współpraca. Nie wykluczone, że będziemy się zajmować się sprawą w przyszłości, jednak nie zamierzamy przeszkadzać policji w śledztwie. Podczas rozmowy przekazaliśmy mu merytoryczne informacje, co on mógłby zrobić. Zasugerowaliśmy zabezpieczenie nagrań z kamer od osób prywatnych, nie tylko tych, które ma w posiadaniu policja, a także działania w mediach społecznościowych - przekazuje detektyw Tomasz Szewc z Detektywistycznego Biura Śledczego we Wrocławiu.

Prokuratura rusza ze śledztwem

Prokuratura Rejonowa w Bolesławcu wszczęła postępowanie w sprawie zaginięcia Izabeli Parzyszek. Chodź śledztwo toczy się w kierunku pozbawienia wolności, nikt nie

ma pewności, czy kobieta nie uciekła, została porwana czy popełniła samobójstwo.

- Prokurator otrzymał materiały zebrane przez funkcjonariuszy z Komendy Powiatowej Policji w Bolesławcu. Na tej podstawie podjął decyzję o wszczęciu postępowania. Niestety, materiały nie dają jednoznacznej podstawy do określenia, co się zdarzyło. Jedną z wersji, która wymaga sprawdzenia, wskazuje, że mogło dojść do pozbawienia wolności zaginionej 35-latkę i to na razie w tym kierunku będzie toczona śledztwo - przekazuje Prokurator Ewa Węglarowicz-Makowska z Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze.

Zaginiona Izabela ma:

- 175 cm wzrostu,
- szczupłą sylwetkę,
- długie blond włosy,
- piwne oczy.

*** W momencie zamykania tego wydania „Gazety Sycowskiej” nieznane były inne fakty lub okoliczności tej sprawy.

Nasze lotnisko bije kolejne rekordy

PAP
Wrocław

- W czerwcu i lipcu br. z wrocławskiego lotniska skorzystało w sumie prawie 1 mln osób - poinformowali przedstawiciele Portu Lotniczego Wrocław.

W ciągu czerwca i lipca tego roku Port Lotniczy Wrocław obsłużył 997 tys. 291 pasażerów. Jak przekazano w komunikacie, pierwszy raz w historii miesięczna liczba obsłużonych podróży przekroczyła pół miliona.

„Ponad pół miliona pasażerów obsłużonych przez 31 dni lipca to absolutny rekord Portu Lotniczego Wrocław. 14-proc. wzrost rok do roku pokazuje, że oferta przygotowana na sezon letnim trafiła w gusta naszych pasażerów” - wskazał prezes Portu Lotniczego Wrocław Karol Przywara.

Wzrost liczby pasażerów został odnotowany zarówno na regularnych liniach, jak i tych niskokosztowych. Najwięcej, o 25 proc., wzrosła liczba pasażerów połączeń czarterowych - szczególnie po-

pularne kierunki to Turcja, Grecja i Egipt.

Wiceprezes lotniska Cezary Pacamaj podkreślił, że możliwości operacyjne Portu Lotniczego Wrocław wkrótce się zwiększą. „Jesteśmy w przededniu podpisania umowy z wykonawcą, który zajmie się modernizacją części operacyjnej naszego lotniska, co w przyszłości powinno być fundamentem dalszych wzrostów” - podkreślił Pacamaj.

Przedstawiciele lotniska wskazali, że na 52 połączenia oferowane przez przewoźników niskokosztowych, w 35 przypadkach zanotowano wypełnienie na poziomie ponad 90 proc. Pasażerowie indywidualni najczęściej wybierali loty do Wielkiej Brytanii, Włoch i Hiszpanii. Spośród miast największą popularnością cieszą się Zadar, Mediolan-Bergamo i Malta.

W czerwcu i lipcu 2024 roku Port Lotniczy Wrocław obsłużył o 60 tysięcy pasażerów więcej niż przed rokiem. To niemały sukces!

Wrocławska sypialnia wciąż się rozrasta

Jerzy Wójcik
Wrocław

W Polsce jedenaście miejscowości ma w nazwie Długolekę. Jednak taka Długoleka, jak ta podwrocławska, jest tylko jedna. Największa gmina na Dolnym Śląsku i największa gmina wiejska w kraju.

Podczas gdy w ogromnej większości polskich gmin ubywa mieszkańców, w podwrocławskiej gminie Długoleka ludzi przybywa w szalonym tempie. Jak informuje Główny Urząd Statystyczny w najnowszym raporcie z danymi na koniec 2023 roku, jest tylko pięć gmin w Polsce, gdzie w ciągu ostatniego pełnego roku przybyło więcej niż 1000 mieszkańców. Wśród nich jest podwrocławska Długoleka.

Na przełomie wieków gmina liczyła 17 tysięcy mieszkańców. To i tak dużo jak na polskie warunki i gminę wiejską, ale wówczas rozpoczął się boom na Długolekę. Po kolejnych 15 latach liczyła już 27 tysięcy zameldowanych osób - przyrost wynosił średnio trochę poniżej 1000 osób rocznie.

Ale to nie koniec. Pomiędzy 2016 a 2022 rokiem gmina Długoleka rozrosła się do niewyobrażalnej liczby 41 872 mieszkańców. I tylko między 1 stycznia 2023 i 1 stycznia 2024 znów przybyło 1032 mieszkańców. Stan na początku obecnego roku wynosił 42 904 osoby, a teraz z pewnością przekroczył już 43 tysiące mieszkańców.

To prawdziwy fenomen. GUS w najnowszym raporcie wymienił dolnośląską wioskę w następującym fragmencie: „Łącznie wzrost liczby mieszkańców powyżej 1000 osób odnotowano w 5 jednostkach. Największy wzrost liczby ludności wystąpił w gminach miejskich: Kraków i Gdańsk, w gminach wiejskich: Lesznów w pow. piaseczyńskim i Długoleka w pow. wrocławskim oraz w gminie miejsko-wiejskiej Żukowo w pow. kartuskim.”

Podczas ostatniego pełnego roku, który podsumowywał GUS, powierzchnia podwrocławskiej gminy nie zmieniła się (wynosi ponad 21 tys. hektarów). To spowodowało wzrost liczby osób na kilometr kwadratowy ze 197 do 201. Nowa zabudowa, głównie



FOT. POLSKA PRESS

Najnowsza zabudowa wsi. Tereny na południe od ulicy A. Zawadzkiego i nowe osiedle domków jednorodzinnych

z tzw. szeregówek, rozwija się na obrzeżach miejscowości i powoli dochodzi do wizualnego łączenia się kolejnych miejscowości w gminie. Widać to zwłaszcza na ujęciach z drona.

Wszystkie gminy Długoleka za chwilę połączą się z Wrocławiem. Osiedle Małe Wilczyce w Wilczycach powstaje przy samej granicy miasta Wrocławia. Wilczyce łączą się w Kiełczowie, a nowe zabudowania

tego ostatniego powstają coraz bliżej Mirkowa. W gminie wiejskiej Długoleka jest kilka miejscowości, które przy spełnieniu innych warunków mogłyby się starać o status miasta. Na razie spełniają jeden z wyznaczników, czyli przekroczyły zaludnienie na poziomie 2000 osób. Wyjątkowy jest Kiełczów, mający 10,6 tys. mieszkańców, ale rozrastają się także Długoleka - 4,1 tys., Wilczyce - 3,4 tys. i Mirków - 3,1 tys.

REGION ODKRYWAMY PRZED WAMI KOLEJNĄ PERŁKĘ NASZEGO REGIONU!

Dawny Grand Hotel odzyskuje należny blask

Elżbieta Węgrzyn
Dolny Śląsk

Dom Zdrojowy, czyli dawny Grand Hotel położony ul. Kolejowej 14 w Szczawnie-Zdroju przechodzi gruntowną przebudowę dachu oraz elewacji. Trwają dwa etapy remontu jednocześnie.

Od przełomu wiosny i lata 2024 najbardziej reprezentacyjny budynek w Szczawnie-Zdroju jest otoczony rusztowaniami. Prace trwają na dachu ponad 100-letniego gmachu oraz na jednym skrzydle elewacji - tej przyległej do ul. Wojska Polskiego.

- To drugi i trzeci etap remontu Sanatorium Uzdrowskiego „Dom Zdrojowy”. Pierwszy etap polegający na remoncie tarasów z balustradami oraz odtworzeniem oświetlenia mamy już za sobą. Etap drugi trwa i ma być kontynuowany do końca roku 2024. To jest wymiana stolarki okiennej i drzwiowej. Natomiast od miesiąca trwa remont elewacji zewnętrznej oraz częściowa wymiana i modernizacja dachu budynku. To jest trzeci etap planowanych prac remontowych - informuje Sylwia Rudawska z działu marketingu i sprzedaży Uzdrowska Szczawnio-Jedlina S.A.

Etap trzeci prac ma zostać zakończony do końca 2025 roku. To dwie części remontu realizowanego w ramach dużego, trzyetapowego zadania inwestycyjnego pn.: Remont i modernizacja: dachu, elewacji, stolarki okiennej i drzwiowej oraz tarasów domu zdrojowego w Szczawnie-Zdroju. Tak kompleksowego remontu w budynku tym nie było od momentu jego powstania

w latach 1908-1911, a wymieniana właśnie stolarka okienna pamięta jeszcze Jana Henryka XV Hochberga, księcia von Pless, który za ponad 1 mln marek ten prestiżowy luksusowy Grand Hotel wybudował.

Uzdrowsko Szczawnio-Jedlina przywraca blask swojej wizytówce

W 2023 roku w gmachu przy ul. Kolejowej oddano do użytkowania schody terasowe i tarasy zewnętrzne wraz z odrestaurowanymi i odtworzonymi brakującymi zewnętrznymi elementami architektonicznymi takimi jak: balustrady, donice, lampy gmachu od strony ogrodów Domu Zdrojowego. Wartość pierwszego etapu inwestycji wynosiła bez mała 1,1 mln zł.

Obecnie trwają prace, dzięki którym reszta budynku będzie przebudowana kompleksowo.

Etap II

Okna Kołodziejczyk Janusza Kołodziejczyka z Tylmanowej w Małopolsce to firma wyłoniona jesienią 2023 roku jako wykonawca prac trwających właśnie w Domu Zdrojowym w Szczawnie-Zdroju. Koszt prac to bez mała 5 mln zł. W ramach tego etapu wymianie lub renowacji poddana jest różnego rodzaju zewnętrzna stolarka okienna i drzwiowa o łącznej powierzchni ok. 1382 m², w tym drzwi zewnętrzne, okna wraz z parapetami i ścianki okienne w łącznej ilości 401 szt. Renowacji poddane zostaną również zabytkowe drzwi wejściowe. Prace mają zostać wykonane do końca 2024 roku.



Dawny Grand Hotel mógł gościć jednocześnie około 300 osób



Z największą pieczołowitością odtwarzane są wszystkie detale architektoniczne

Etap III

Wykonawcą prac jest firma Kontrapost Konserwacja Zabytków Urszula Girtler, która wygrała przetarg na „Remont i modernizacja dachu, elewacji i balkonów”.

Wartość kontraktu to blisko 5,6 mln zł. Prace obejmą m.in. wymianę pokrycia dachowego, remont balkonów i balustrad oraz renowację elewacji. Realizacja planowana jest do końca 2025 r.

Dawny Grand Hotel to kolos, był perłą uzdrowska

Remontowany budynek Domu Zdrojowego to bardzo okazały gmach. Jego powierzchnia zabudowy to 3 323,2 m², wnętrza liczą 14 700 m², a kubatura 56 650,30 m³. Wysoki na 20,2 metrów budynek góruje nad całym miastem.

Warto przypomnieć, że dawny Grand Hotel to budowla licząca już ponad 110 lat. Jego budowa była jedną z największych inwestycji w regionie i największa w dziejach podwałbrzyskiego uzdrowska. Budowę oraz założenie okalającego gmach ogrodu zawdzięczamy właścicielowi zamku Książ - Janowi Henrykowi XV Hochbergowi, księciu von Pless. Za pomysły wprowadzonych w gmachu udogodnień i jego wystrój odpowiadała żona księcia, Maria Teresa Oliwia Hochberg von Pless, zwana księżną Daisy.

Budynek, na którym wzorowali się budowniczywie późniejszego sopockiego Grand Hotelu, ma trzy piętra. Od swojego otwarcia oferował gościom prawie 300 miejsc hotelowych w 125 pokojach i apartamentach.

Nowy typ urządzenia do leczenia tętniaków mózgu w USK

PAP
Wrocław

- Neurochirurdzy i radiolodzy z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu zastosowali nowy typ urządzenia do leczenia tętniaków mózgu - przekazali przedstawicieli szpitala.

To pierwsze takie urządzenie w Polsce

Jak przekazano w komunikacie, przerywacz napływu pozwala na większą precyzję, co

zwiększa bezpieczeństwo pacjentów i skuteczność leczenia. We Wrocławiu pierwszy zabieg z jego pomocą miał miejsce 12 sierpnia.

- Do tej pory nowy typ przerywacza przepływu w przypadku pojedynczych pacjentów zastosowano w Wielkiej Brytanii, Francji i Niemczech. Jesteśmy pierwszym polskim szpitalem, który wykorzystał to urządzenie, a wyjątkowości dodaje fakt, że pierwszego dnia pomogliśmy aż czterem chorym” - powiedział dr Maciej

Miś, neuroradiolog z Zakładu Radiologii Ogólnej, Zabiegowej i Neuroradiologii USK we Wrocławiu.

Urządzenie, jakie wykorzystano, jest dostępne na rynku od miesiąca. - Przerywacz napływu to niewielkie urządzenie, które po wprowadzeniu do tętniaka przez mikrocewnik ulega rozprężeniu. Można powiedzieć, że rozwija się jak pączek w kwiat - wskazał dr Maciej Miś. Przed założeniem ma grubość poniżej jednego milimetra, jednak może zwiększyć

swoją objętość do nawet ośmiu milimetrów.

Sprzęt poradził sobie w trudnych przypadkach

Przerywacz został wykorzystany podczas zabiegów czterech kobiet w wieku od 50 do 74 lat. Jak podkreślono w komunikacie, w każdym przypadku zespół miał do czynienia ze skomplikowanymi, dużymi, nieregularnymi tętniakami, z bardzo wysokim ryzykiem pęknięcia.



Przerywacz napływu zapewnia większą precyzję

Letnie wycieczki



FOT. HALINA KRACZYŃSKA / POLSKAPRESSE

Schronisko Roztockie położone na wysokości 1031 m n.p.m. zostało wybudowane w 1876 r.

Schronisko górskie to oaza ciepła i wygody wśród gór, które zimą bywają surowe i nieprzystępne. Właśnie w schroniskach od dekad spotykają się miłośnicy górskich wędrówek, by podziwiać widoki i opowiadać o swoich przygodach.

Nic dziwnego, że schroniska górskie cieszą się taką sympatią polskich turystów. Dla wielu z nas schroniska przy popularnych szlakach w Tatrach, Karkonoszach, Sudetach czy Beskidach są jak drugi dom, odwiedzano co roku w czasie urlopu czy wakacji.

Schroniska górskie to nie tylko noclegownie, ale też prawdziwe atrakcje turystyczne same w sobie. Niektóre są tak sławne i oryginalne, że po prostu wypada je odwiedzić w czasie górskiej wycieczki.

Oto 5 najpiękniejszych schronisk górskich w Polsce, po jednym z Tatr, Beskidów, Karkonoszy i innych pasm górskich.

Schronisko Roztockie w Tatrach

Schronisko na Hali Ornak, w Dolinie Chochołowskiej,

a może to przy Morskim Oku? Każde z nich cieszy się niesłabnącą popularnością wśród turystów. Jednak to, które ma w sobie najwięcej uroku i tajemnicy, znajduje się w innym miejscu Tatr. Zaledwie 30 minut drogi od parkingu w Palenicy Białczańskiej, w miejscu, w którym szlak czerwony przecina się z zielonym, znajduje się zejście do schroniska w Dolinie Roztoki.

Ukryty w gęstwinie drzew drewniany budynek im. Wincentego Pola oferuje 70 miejsc noclegowych i - według wielu - najlepszą szarlotkę po polskiej stronie Tatr. Mocną pozycją w „roztockim menu” jest także zupa borowikowa, czosnkowa czy placki po zbójnicku.

Schronisko na Turbaczu w Gorcach

Na wysokości 1283 m n.p.m. znajduje się schronisko PTTK, które oferuje przepiękne widoki. Z placu przed budynkiem, a pewnie i z części okien 110 pokoiów znajdujących się w środku, rozciąga się widok na Tatry i Pieniny.

Do budynku położonego pod szczytem Turbacza (1310 m

Planując weekendową wycieczkę w góry koniecznie uwzględnij wizytę w jednym z tamtejszych schronisk górskich. To naprawdę magiczne miejsca, które mogą cię niejednym zaskoczyć!

NAJPIĘKNIEJSZE SCHRONISKA GÓRSKIE W POLSCE

Samotnia w Karkonoszach

Schronisko PTTK nazwane imieniem Waldemara Siemaszki - wieloletniego gospodarza tego miejsca - śmiało można nazwać jedną z wizytówek Karkonoszy. Perła Sudetów, w której podobno stoi sam Duch Gór (czyli nie kto inny jak Duch Gór), obecnie ma 50 miejsc noclegowych. Wszystkie rozchodzą się jak przysłowiowe „ciepłe bułeczki”, a pobyt w tym miejscu trzeba rezerwować z wielomiesięcznym wyprzedzeniem.

Schronisko na Kudłaczach w Beskidzie Średnim

Podobno to jedyne schronisko górskie, do którego można dojść z Krakowa w... jeden dzień, a droga - według szacunków - powinna zająć około 9 godzin. „Nieco” bliżej jest z Myślenic (szlak czerwony), Poręby (szlak zielony), Pćmnia (szlak żółty lub czarny) czy Kasiny Wielkiej (szlak czerwony). Można tam dostać się pieszo lub podjechać samochodem.

Emil Hoff

Chatka Górzystów w Izerach

Latę, wiosną i jesienią jest miejscem spotkań piechurów i rowerzystów. Kiedy spada śnieg, ci drudzy ustępują miejsca skitowcom. Chatka Górzystów położona na Hali Izerskiej jest jednym z najpopularniejszych miejsc położonych po polskiej stronie Gór Izerskich. Niegdyś szkoła we wsi Gross-Iser, dzisiaj schronisko z 40 miejscami noclegowymi.



FOT. RAFAŁ M. SOCHA (AZYMUT), CC BY-SA 4.0

Schronisko PTTK na Kudłaczach posiada kuchnię, która miała zachwycić samego Roberta Makłowicza



FOT. WOJCIECH MATUSIK / POLSKAPRESSE

W okolicy schroniska na Turbaczu znajdują się liczne trasy nie tylko piesze, ale i rowerowe czy skitowe



FOT. MAGDALINKIEWICZ, ISTOCK / GETTY IMAGES PLUS

Chatka Górzystów w Izerach zdecydowanie wygrywa kuchnią! Słynne naleśniki przyciągają turystów



FOT. MARCIN OLIVA SOTO / POLSKAPRESSE

W samotni w Karkonoszach wszystkie miejsca noclegowe rozchodzą się jak „ciepłe bułeczki”

Tydzień w TV

TELEMAGAZYN

Najlepsze opisy, skróty i zapowiedzi seriali, filmów i programów. Sylwetki znanych i lubianych.

W każdy piątek z „Gazetą Wrocławską”

ŚRODA 21 Sierpnia			
TVP1	TVP 2	Polsat	TVN
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Zrzuńnowani, odbudowani 8.00 Wydział kryminalny Kitzbühel (139) 8.50 Ranczo (26) 9.50 Komisarz Alex (81) 10.45 Ojciec Mateusz (67) 11.35 Korona królów. Jagiellonowie (186) 12.10 Agrobiznes 12.40 Rok w ogrodzie extra 13.00 Sekretne życie kotów 14.00 Złoty chłopak (233) – serial obyczaj. Turcja 2022 14.55 Jaka to melodia? 15.35 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (326) Ali przeprowadza poważną rozmowę z Semrą na temat Duygu. Seher i Yaman cieszą się wspólnymi chwilami. Zuhaf zataja przed wszystkimi fakt, że odzyskała czucie w nogach. 17.00 Teleexpress 17.20 Jaka to melodia? 18.00 Dziewczyny ze Lwowa (39) – serial Polska 19.00 Jeden z dziesięciu 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Korona królów. Jagiellonowie (187) – serial Polska 21.10 07 zgłoś się (17, 18) – serial krym. Polska 0.00 Chiny przejmują świat – film dok. Francja 2019 Okrzyknięte przez ekspertów największą gospodarką świata Państwo Środka przestało być jedynie ważnym graczem na światowej scenie ekonomicznej – teraz to ono ustala reguły gry. 1.05 Superprodukcja *** – komedia Polska 2003 2.55 U Pana Boga za miedzą *** – komedia Polska 2009	5.35 M jak miłość (1642) 6.25 Całe życie z nami – opowieść o Janie Szurmleju 6.50 Rodzinka.pl (265) 7.30 Pytanie na śniadanie 11.15 Zrzuńnowani, odbudowani 11.50 Barwy szczęścia (3011) 12.30 Kolo fortuny 13.15 Akacjaowa 38 (409) – serial Hiszpania 14.05 Va banque – teleturniej 14.35 Na sygnale (579) – serial Polska 15.05 M jak miłość (1805) 16.00 Kolo fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.15 Miłość i nadzieja (14) Belkis uważa, że to Melis namówiła Egego do przeprosin. Firdevs chce kłamstwem przyspieszyć zaręczyny Handan. Feraye pragnie się dowiedzieć, kto jest ojcem Zeynep. Handan udaje przyjaźń wobec Elif. 18.10 Va banque – teleturniej 18.45 Akacjaowa 38 (434) Victor próbuje wyciągnąć Trini z mieszkania Clemente. Pablo źle znosi ciężką rehabilitację. 19.35 Barwy szczęścia (3011) – serial Polska 20.10 Mój przyjaciel szpieg *** – komedia sensacyjna USA/ Kanada 2020 Reż. Peter Segal, wyk. Dave Bautista, Chloe Coleman, Parisa Fitz-Henley 21.55 Na sygnale (580) – serial obyczaj. Polska 22.30 Panorama 23.10 Izabela, królowa Hiszpanii (60, 61) – serial Hiszpania 1.00 Moje idealne życie – kome- diodramat Czechny 2019	6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny 9.30 Sekrety rodziny 10.30 Dlaczego ja? – serial fabularno-dokumentalny 11.30 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny 13.35 Trudne sprawy (1080) – serial fabularno-dokumentalny Polska 14.40 Dlaczego ja? (973) – serial fabularno-dokumentalny Polska 15.50 Wydarzenia 16.25 Interwencja – magazyn 16.35 Gliniarze (803) 17.35 Sekrety rodziny (389) Podczas jazdy Krzysztofowi psuje się samochód. Kiedy czeka na lawetę, ma wrażenie, że dobrze zna okolice. Odwiedza matkę i mówi jej o tym zdarzeniu. Kobieta robi się nerwowa. 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 20.00 Faceci w czerni 3 – film sf *** USA/Emiraty Arabskie 2012 Reż. Barry Sonnenfeld, wyk. Will Smith, Tommy Lee Jones, Josh Brolin Kolejną część przygód agenta J i agenta K, choć główny ciężar działań spadł na pierwszego z nich, który musi cofnąć się w czasie o 40 lat, by uratować młodego K przed śmiercią, a Ziemię przed zagładą... 22.20 Nie zadzieraj z fryzjerem *** – komedia USA 2008 Reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, John Turturro, Emmanuelle Chiriqui 0.55 Gra dla dwójga – thriller *** USA/Niemcy 2009 3.35 Nasz nowy dom	5.15 Uwaga! 5.35 Ukryta prawda 6.30 Doradca smaku – magazyn kulinarny 6.40 Ten moment 7.15 Kuchenne rewolucje 9.05 Szpital 11.05 Top of the Top Sopot Festival 11.15 Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Sale & Pepe”, Sosnowiec 12.15 Ukryta prawda (1060, 1032) – serial fabularno-dokumentalny 14.20 Szpital (956) – serial fabularno-dokumentalny 15.20 Top of the Top Sopot Festival 15.30 Ukryta prawda (1061) 16.30 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Pod kamienicą”, Grudziądz 17.35 Top of the Top Sopot Festival 17.40 Detektywi (36) 18.40 Sport 18.50 Pogoda 18.55 Top of the Top Sopot Festival 19.00 Fakty 19.40 Top of the Top Sopot Festival 19.55 Top of the Top Sopot Festival: # Muzyka to coś, co nas łączy 21.50 Top of the Top Sopot Festival: # Muzyka to co kochamy 23.35 Strzelec – thriller USA 2007 **** Reż. Antoine Fuqua, wyk. Mark Wahlberg, Danny Glover, Michael Peña Rozczarowany systemem i ukrywający się w guszy byli najlepszy snajper wojskowy zostaje poproszony o ochronę prezydenta USA. 2.15 Uwaga! – magazyn 2.40 Szpital (272)
***** koniecznie ***** zdecydowanie tak *** możesz ** nie musisz * zdecydowanie nie (L) na żywo			

PIĄTEK 23 Sierpnia			
TVP1	TVP 2	Polsat	TVN
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Życiowe wybory 8.00 Wydział kryminalny Kitzbühel (141) 8.45 Ranczo (28) 9.45 Komisarz Alex (83) 10.40 Ojciec Mateusz (69) 11.35 Korona królów. Jagiellonowie (188) 12.10 Agrobiznes 12.40 Magazyn rolniczy 13.00 Sekretne życie kotów 14.00 Złoty chłopak (235) 14.55 Jaka to melodia? 15.35 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (328) Zuhaf postanawia zrzuńnować uroczystości Yamana i Seher. Duygu trudno jest znieść oziębłość matki. 17.00 Teleexpress 17.20 Jaka to melodia? 18.00 Dziewczyny ze Lwowa (41) – serial Polska 19.00 Jeden z dziesięciu 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Korona królów. Jagiellonowie (189) – serial Polska 21.10 Vabank – komedia kryminal- ***** na Polska 1981 Reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Leonard Pietraszak, Witold Pyrkosz 23.10 Renegaci – film akcji *** Francja/Niemcy 2017 Reż. Steven Quale, wyk. Sullivan Stapleton, J.K. Simmons, Charlie Bewley Zespół amerykańskich komandosów musi przedostać się do ogarniętej wojną Europy i odnaleźć ukryte na dnie jeziora złoto. 1.05 Sissi – młoda cesarzowa *** – dramat Austria 1956	5.30 M jak miłość (1644) 6.25 Anna Dymna – spotkajmy się 6.55 Rodzinka.pl (267) 7.30 Pytanie na śniadanie 11.15 Operacja Zdrowie! – magazyn poradnikowy 11.50 Barwy szczęścia (3013) 12.30 Kolo fortuny – teletur- niej 13.15 Akacjaowa 38 (411) – serial Hiszpania 14.05 Va banque – teletur- niej 14.35 Na sygnale (581) – serial obyczaj. Polska 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (16) – telenowela Hiszpania 16.00 Kolo fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.15 Miłość i nadzieja (16) Elif nie mówi matce, gdzie spędziła noc. Ege odrzuca ojcowską ofertę pomocy. Feraye jest coraz bardziej podejrzliwa wobec Bülenita. Handan negatywnie nastawia Naciye wobec Elif. 18.10 Va banque – teleturniej 18.45 Akacjaowa 38 (436) – serial obyczaj. Hiszpania 19.35 Barwy szczęścia (3013) – serial Polska 20.10 Postaw na milion 21.05 Łato z Radiem i Telewizją Polską: Białostok 21.55 Na sygnale (582) – serial obyczaj. Polska 22.30 Panorama 23.10 Ptaszek na uwieży – kome- dia sensacyjna USA 1989 *** Reż. John Badham, wyk. Mel Gibson, Goldie Hawn, David Carradine 1.10 Mój przyjaciel szpieg *** – komedia USA/Kan. 2020 3.05 Moje idealne życie – kome- diodramat Czechny 2019	6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny 9.30 Sekrety rodziny – serial fabularno-dokumentalny 10.30 Dlaczego ja? – serial fabularno-dokumentalny 11.30 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny 13.35 Trudne sprawy (1082) – serial fabularno-dokumentalny Polska 14.40 Dlaczego ja? (975) – serial fabularno-dokumentalny Polska 15.50 Wydarzenia 16.20 Pogoda 16.25 Interwencja – magazyn 16.35 Gliniarze (805) 17.35 Sekrety rodziny (391) – serial fabularno-dokumentalny Polska 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 20.00 Parada serec *** – komedia Polska 2022 Reż. Filip Zylber, wyk. Anna Próchniak, Michał Czernecki, Iwo Rajski 22.20 Transformers: Ciemna strona Księżycza *** film sf USA 2011 Reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Josh Duhamel, John Turturro Sam Witwicky z pomocą Autobotów dwukrotnie uratował świat przed niebezpieczeństwem. Wkrótce kolejny raz będzie musiał stanąć do walki u boku Optimusa Prime’a. W tym starciu znowieszcze Deceptykony mają olbrzymią przewagę. 1.55 Spider-Man 3 *** – film akcji USA 2007 4.50 Disco gramy!	5.35 Ukryta prawda 6.40 Ten moment – serial fabularno-dokumentalny 7.15 Kuchenne rewolucje: Bistro „Smaczno”, Banino 9.05 Szpital – serial fabularno-dokumentalny 11.10 Kuchenne rewolucje 12.15 Ukryta prawda (1062, 1034) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2019 14.20 Szpital (957) – serial fabularno-dokumentalny Polska 15.30 Ukryta prawda (1063) 16.35 Kuchenne rewolucje: „Trattoria da Maria”, Kraków – reality show 17.40 Detektywi (38) Detektywów proszą o pomoc bliscy kobiety, która nagle zaginęła. Jej mąż nie chce zawiadomić policji, bo boi się o dzieci, dla których małżonkowie są rodziną zastępczą. 18.45 Sport 18.55 Pogoda 19.00 Fakty 19.35 Uwaga! – magazyn 19.55 Doradca smaku – magazyn kulinarny 20.00 Troja – film przygodowy *** USA/W. Bryt./Malta 2004 Reż. Wolfgang Petersen, wyk. Brad Pitt, Eric Bana, Orlando Bloom 23.30 Zawód: szpieg – film sensa- ccyjny USA/Niemcy/Japonia/ Francja/W. Bryt. 2001 Reż. Tony Scott, wyk. Robert Redford, Brad Pitt, Catherine McCormack 2.05 Kuba Wojewódzki 3.05 Szpital (274) 4.50 Uwaga! – magazyn 4.20 Nauka jazdy
***** koniecznie ***** zdecydowanie tak *** możesz ** nie musisz * zdecydowanie nie (L) na żywo			

SOBOTA 24 Sierpnia			
TVP1	TVP 2	Polsat	TVN
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.40 Rok w ogrodzie 8.05 Rok w ogrodzie extra 8.20 Pełnosprawni 8.50 Fascynujący Szwajcaria – dziki Tessyn – serial dok. 9.35 Ranczo (29) 10.40 Komisarz Alex (84) 11.35 Ojciec Mateusz (70) 12.30 **** Sissi – młoda cesarzowa – dramat hist. Austria 1956 14.25 Okrasa łamie przepisy 15.10 Mikołajek – komedia Fran- **** gja/Belgia 2009 Reż. Laurent Tirard, wyk. Maxime Godart, Valérie Lemercier, Kad Merad 16.40 Przed ekranem – media 17.00 Teleexpress 17.35 Ojciec Mateusz (399) – serial krym. Polska 18.25 Kulisy „Ojca Mateusza” 18.40 Jaka to melodia? Odcinek specjalny zgłębiający tajniki musicalu. Wizyta na Broadwayu i spotkanie z niezwykłymi gośćmi: Maciejem Radelem, Katarzyną Sanocką i Arturem Chamskim. 19.30 19.30 20.20 Komisarz Alex (266) – serial krym. Polska 21.20 Conan Barbarzyńca *** – film przygodowy USA/Bul- garia/Niemcy/Indie 2011 Reż. Marcus Nispel, wyk. Jason Momoa, Stephen Lang 23.20 John Rambo – film sensac- *** Niemcy/USA/Tajland. 2008 Reż. Sylvester Stallone, Julie Benz, Paul Schulze 1.05 Śmrotność w sieci ** – dramat Polska 2006	5.25 Barwy szczęścia (3011, 3012) 6.35 M jak miłość (1804) – serial Polska 7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn 11.45 To jest grane – program muzyczny 12.25 *** Z głową w chmurach – film przygodowy Belgia/Norwegia/Holandia/Szwecja 2017, reż. Meikeminne Clinckspoor 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Kolo fortuny – teleturniej 15.15 Szansa na sukces. Opole 2024: Lanberry – show 16.20 Na dobre i na złe (921) – serial obyczaj. Polska 17.25 Tamte lata, tamte dni: Anna Dymna 17.55 Słowo na niedzielę: Garść geologii i teologii – program religijny 18.10 Va banque – teleturniej 18.45 Akacjaowa 38 (437) – serial obyczaj. Hiszpania 19.40 Ja to mam szczęście! – ulubione skecze 20.00 Łato z Radiem i Telewizją Polską: Tarnów 22.10 Panorama 22.50 Moje córki krowy – kome- diodramat Polska 2015 *** Reż. Kinga Dębska, wyk. Agata Kulesza, Gabriela Mulska, Marian Dziędziel Marta jest kobietą sukcesu. Kasia, jej siostra, niestabilną emocjonalnie nauczycielką. W obliczu trudnej sytuacji zmu- szone do współpracy kobiety zbliżają się do siebie 0.30 Ptaszek na uwieży – kome- dia sensacyjna USA 1989 2.30 Morderstwa w Pont-’Eveque *** – thriller Francja 2021	6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.35 Hotel Transylwania 2 – film ani- mowany USA 2015, dub. Tomasz Borkowski, Paweł Ciołkosz 10.15 *** Faceci w czerni 3 – film sf USA/ Emiraty Arabskie 2012, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. Tommy Lee Jones, Will Smith, Josh Brolin 12.40 Glinia- rze (728-732) – serial fabularno-do- kumentalny Polska 17.50 Chłopaki do wzięcia – telenowela dokumentalna 18.50 Wydarzenia 19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny 20.00 Przebój Łata Radia ZET i Polsatu Kieda – koncert 23.00 Venom *** – film sf USA/Chiny 2018 Reż. Ruben Fleischer, wyk. Tom Harty, Michelle Williams, Riz Ahmed Eddie Brock poświęcił życie, aby zdemaskować działania firmy Life Foundation i będą- cego jej szefem naukowca Carltona Drake’a. Obsesja zniszczyła mu karierę oraz związek z Anne. Ciało męz- czynny zostaje oponawane przez obcego zwanego Ve- nomem. Mroczny, nieprzewi- dywalny i agresywny osobnik sprawia, że Eddie próbuje pozbyć się nieproszonego lokatora. 1.20 Legion – horror USA 2010 Reż. Scott Stewart, wyk. Paul Bettany, Lucas Black, Adrianne Palicki 3.35 Znaki (16) 4.45 Disco gramy!	5.20 Jak to jest zrobione? 5.50 Uwaga! 6.05 Królik Bugs: Nowe konstrukcje 6.50 Ugotowani w pa- rach – reality show 7.45 Kuchenne rewolucje – reality show 8.45 Dzień dobry wakacje 11.30 *** Beetho- ven – film familijny USA 1992 13.20 Weekendowa metamorfoza – reality show 14.25 Kobieta na krańcu świata – cykl reportaży 15.05 MasterChef Nastolatki – show 16.35 Ciężarówka przez Stany – serial dok. 17.40 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Cudnie”, Puławy 18.45 Sport 18.55 Pogoda 19.00 Fakty 19.30 Uważaj! – magazyn 19.55 Doradca smaku 20.00 Och, życie! – komedia *** romantyczna USA 2010 Reż. Greg Berlanti, wyk. Katherine Heigl, Josh Duhamel, Josh Lucas 22.40 40 lat minęło *** – komedia USA 2012 Reż. Judd Apatow, wyk. Paul Rudd, Leslie Mann, John Lithgow Ciepła komedia o wyzwaniach, które dzisiaj stawia przed na- mi życie rodzinne. Małżeństwo Pete’a i Debbie boryka się z problemami. Oboje kończą czterdziestkę. Zamiast świętować, próbują radzić sobie z kryzysem wieku średniego. 1.15 Pokój – dramat obyczaj. *** Kan./Ir./W. Bryt./USA 2015 Reż. Lenny Abrahamson
***** koniecznie ***** zdecydowanie tak *** możesz ** nie musisz * zdecydowanie nie (L) na żywo			

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

czytaj
telemagazyn.pl

NIEDZIELA 25 Sierpnia

TVP1

7.00 Msza święta **8.00** Tydzień **8.30** Zakochaj się w Polsce **8.55** Ogród – film dok. **9.50** ******* **Marysia** i Napoleon – komedia Polska 1966 **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.45** Prawdo podobieństwo **13.00** Raj na Ziemi. Dziewicza planeta – serial dok. **14.05** ******* **Przerwane** igrzyska: Konopacka. Walka o złoto – film biograf. Pol. 2023

15.15 Dom (24) – serial Polska **17.00** Telexpress **17.35** Komisarz Alex (266) – serial krym. Polska **18.40** Jaka to melodia? **19.30** **19.30**

20.20 **Przyrzeczenie** – dramat hist. ******* USA/Hiszpania 2016
Reż. Terry George, wyk. Oscar Isaac, Charlotte Le Bon, Christian Bale
Akcja filmu rozgrywa się u schyłku Imperium Osmańskiego, tuż przed ludobójstwem Ormian i opowiada o miłosnym trójkącie, łączącym ormiańskiego studenta, amerykańskiego dziennikarza i piękną Ormiankę.

22.40 **Markiza Angelika** – film ******* przygodowy Francja/Belgia/Czechy/Austria 2013
Reż. Ariel Zeitoun, wyk. Nora Arnezeder, Gérard Lanvin
Francja, II poł. XVII w. Ary-stokratka posłubia ułomnego hrabiego, choć jest zakochana w innym. Gdy król skazuje hrabiego na śmierć, żona staje do walki z tyranem.

0.40 **Conan Barbarzyńca** – film ******* USA/Bulg./Niem./Indie 2011

TVP 2

5.25 Barwy szczęścia (3013, 3014) – serial Polska 2024, wyk. Natalia Zambrycka **6.30** M jak miłość (1805) – serial Polska 2024, wyk. Krystian Wieczorek, Mikołaj Roznerski **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.45** Lato z Radiem i Telewizją Polską: Tarnów – koncert **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2024: Andrzej Sobczak **16.15** Tak to leciało! – teleturniej **17.10** Studio PKO BP Ekstraklasy **17.25** (L) **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Pogoń Szczecin **20.00** **Uwierz** – recital Stanisławy Celińskiej **21.05** **Odwaga mnie nie opuszcza** – Stanisława Celińska
Niezwykła, szczera rozmowa z wybitną aktorką z okazji 55 lat pracy artystycznej, 40-lecia współpracy z Tomaszem Bajer-skim i 77. urodzin.

21.50 **Informacja** **22.20** **Informacje kulturalne** **22.45** **Atak paniki** – komediodramat Polska 2017
Reż. Paweł Maślona, wyk. Artur Żmijewski, Dorota Segda, Magdalena Popławska
Brawurowo zagrana obyczajowa opowieść z akcentami komediowymi, w której bohaterowie doświadczają niezwykłych wydarzeń, zmieniających ich osobowość i dotychczasowe życie.

0.40 **Wojenne dziewczyny** (51, 52) – serial woj. Polska

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.30** Mitchellowie kontra maszyny – film animowany USA 2021, dub. Natalia Kujawa, Grzegorz Pawlak **10.50** Hotel Transylwania 3 – film animowany USA/Korea Południowa 2018, dub. Tomasz Borkowski **12.55** ******* Transformers: Ciemna strona Księżyca – film sf USA 2011, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf

16.20 **Parada serc** ******* – komedia Polska 2022
Reż. Filip Zylber, wyk. Anna Próchniak, Michał Czernecki, Iwo Rajski
18.50 **Wydarzenia** **19.20** **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny **20.00** **Świątokrzyńska Noc Kabaretowa** – Kielce – program rozrywkowy **23.30** **Ciacho** ******* – komedia Polska 2010
Reż. Patryk Vega, wyk. Tomasz Karolak, Paweł Małaszyński, Marcin Bosak, Filigranowa, ale ostra Basia pracuje jako antyterrorystka. Kłody wpada w poważne kłopoty, na pomoc ruszają jej trzej ciamajdowaci bracia. Zanim jednak wyrócą cały świat do góry nogami, na drodze spotkają kilka nieplanowanych zwrotów akcji i intrygujących kobiet.

2.10 **Z podniesionym czołem 3: W imię sprawiedliwości** – film sensacyjny USA 2007
4.10 **Świat według Kiepskich** (287) – serial kom. Polska **4.45** **Disco gramy!**

TVN

5.00 Recepta na stary dom **5.25** Jaki to jest zrobione? **6.00** Uwaga! **6.20** Królik Bugs: Nowe konstrukcje **6.50** Weekendowa metamorfoza – reality show **7.45** Zgłoś ogród – serial dok. Polska 2024 **8.45** Dzień dobry wakacje **11.30** Co za tydzień **12.05** Kuchenne rewolucje – reality show **13.10** Kumpel z dzungli – film animowany Francja 2017

15.20 **Green Lantern** ******* – film sf USA 2011
Reż. Martin Campbell, wyk. Ryan Reynolds, Blake Lively, Peter Sarsgaard
Grupa obrońców sprawiedliwości o nazwie Green Lantern Corps stoi na straży międzygalaktycznego porządku. Potężny Parallax zamierza zniszczyć Ziemię i zmienić układ sił w kosmosie.

17.45 **Sopot 2024 – to co nas łączy** – program rozrywkowy **18.45** **Sport** **18.55** **Pogoda** **19.00** **Fakty** **19.30** **Uwaga!** – magazyn **19.55** **Doradca smaku** **20.00** **Władca pierścieni: Powrót króla** – film fantasy USA/Nowa Zelandia 2003
Reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen
Mieszkańcy Śródziemia mierzą się z armią Saurona. Frodo i Sam podążają w głąb Mordoru, aby zniszczyć Jedyną Pierścien.
0.15 **Kler** – dramat obyczaj. ******* Polska 2018

PONIEDZIAŁEK 26 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **8.00** Wydział kryminalny Kitzbühel (142) **8.50** Ranczo (30) **9.45** Komisarz Alex (85) **10.45** Ojciec Mateusz (71) **11.35** Korona królów. Jagiellonowie (189) **12.10** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **12.55** Raj na Ziemi. Dziewicza planeta **14.00** Złoty chłopak (236) **14.55** Jaka to melodia?

15.35 **Gra słów. Krzyżówka** **16.05** **Dziedzictwo** (329)
Seher wraca myślami do dnia, w którym strzeliła do Yamana. Mężczyzna jednak prosi ukochaną, żeby żyła terazniejszością. Ziya dostrzega Canan. Próbuje przekonać Yamana, że ich matka wróciła.

17.00 **Telexpress** **17.20** **Jaka to melodia?** **18.00** **Dziewieczny ze Lwowa** (42) – serial Polska **19.00** **Jeden z dziesięciu** – teleturniej **19.30** **19.30** **Pytanie dnia** **20.30** **Korona królów. Jagiellonowie** (190) – serial Polska **21.10** **07 zgłoś się** (19) – serial krym. Polska
Borewicz prowadzi śledztwo w sprawie przemytu narkotyków. W dochodzenie zaangażował się, z osobistych pobudek, także emerytowany policjant z Nowego Jorku, Paweł Kopskiński.
22.50 **Trucizny Putina:** Nowa zimna wojna – serial dok. **0.00** **Konwój** – komediodramat ******* USA/W. Bryt. 1978

TVP 2

5.30 M jak miłość (1645) **6.20** Dobre historie **6.55** Rodzinka.pl (268) – serial kom. **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Okrasa łamie przepisy – magazyn **11.50** Barwy szczęścia (3014) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Akacjaowa 38 (412) – serial obyczaj. Hiszpania **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (582) – serial obyczaj. Polska

15.05 **Na dobre i na złe** (922) **16.00** **Koło fortuny** – teleturniej **16.35** **Familiada** – teleturniej **17.15** **Miłość i nadzieja** (17)
Kuzey i Elif coraz głębiej patrzą sobie w oczy. Belkis namawia Feryye, by dowiedziała się, co z rodzinną Zeynep. Naciye namawia Kuzeya, by pozbył się Elif. Ege i Zeynep wyjaśniają sobie sprawę listu.

18.10 **Va banque** – teleturniej **18.45** **Akacjaowa 38** (438)
Teresa ujmuje się za Humilad, lecz Cayetana z powodu Maura nie chce jej widzieć w swoim domu. W jej mieszkaniu eksploduje zapachany komin i wybuchł pożar.
19.35 **Barwy szczęścia** (3014, 3017) – serial Polska **20.45** **Kulisy „M jak miłość”** **20.55** **M jak miłość** (1805) – serial Polska **21.55** **Na sygnale** (583) – serial obyczaj. Polska **22.30** **Panorama** **23.05** **Izabela, królowa Hiszpanii** (62, 63) – serial hist. **0.50** **Sila marzeń** – film muz. ******* W. Bryt./USA/Kanada 2018 **2.40** **0 mnie się nie martw**

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy **9.30** Sekrety rodziny **10.30** Dlaczego ja? – serial fabularno-dokumentalny Polska **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska **13.35** Trudne sprawy (1083) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Dlaczego ja? (976) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 **Wydarzenia** **16.25** **Interwencja** – magazyn **16.35** **Gliniarze** (953) **17.35** **Sekrety rodziny** (392) **18.50** **Wydarzenia** **19.20** **Gość „Wydarzeń”** **20.00** **Venom 2: Carnage** ******* – horror USA 2021
Reż. Andy Serkis, wyk. Tom Hardy, Woody Harrelson, Michelle Williams
Dziennikarz Eddie Brock przeprowadza wywiad z więźniem z celi śmierci. Skazaniec odkrywa sekret Eddiego i staje się go-spodarzem Carnage.

22.10 **Transporter** – film sensacyjny ******* ny Francja/USA 2002
Reż. Louis Leterrier, Corey Yuen, wyk. Jason Statham, François Berléand, Matt Schulze
Byli komandos, który trudni się przewożeniem podejrzanym przesyłek, przestrzega zasady, żeby nigdy do nich nie zaglądać, ale tym razem nie będzie łatwo, ponieważ powierzonym mu towarem jest... porwana kobieta.
0.10 **Kokainowy Rick** – dramat ******* kryminalny USA 2018

TVN

5.00 Recepta na stary dom **5.35** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Kuchenne rewolucje **12.35** Ukryta prawda (1063) – serial fabularno-dok. Polska **13.40** W-11 – wydział śledczy (953) – serial fabularno-dok. Polska **14.25** Detektywi (44) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.30 **Kuchenne rewolucje:** Bar „Kartuska”, Gdańsk **16.35** **Ukryta prawda** (1064) **17.40** **Detektywi** (97) **18.45** **Sport** **18.46** **Raport US Open** – magazyn tenisowy **18.55** **Pogoda** **19.00** **Fakty** **19.40** **Uwaga!** – magazyn **20.00** **Doradca smaku** **20.10** **Na Wspólnej** (3871) – serial Polska **20.50** **B&B love** (1) – telenowela dokumentalna Polska 2024 **21.30** **Urodzony mistrz** ******* – film akcji USA 2021
Reż. Alex Ranarivelo, wyk. Katrina Bowden, Dennis Quaid, Sean Patrick Flanery
W brutalnym pojedynku jujitsu legendarny zawodnik zostaje pokonany przez znakomitego sportowca, Blaine'a. Po kilku latach pojawiają się dowody, że Blaine oszukiwał.

23.50 **Troja** – film przygodowy ******* USA/W. Bryt./Malta 2004
Reż. Wolfgang Petersen, wyk. Brad Pitt, Eric Bana, Orlando Bloom
3.20 **Co za tydzień** – magazyn

***** koniecznie ***** zdecydowanie tak *** możesz ** nie musisz * zdecydowanie nie (L) na żywo

***** koniecznie ***** zdecydowanie tak *** możesz ** nie musisz * zdecydowanie nie (L) na żywo

WTOREK 27 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Wydział kryminalny Kitzbühel (143) **8.50** Ranczo (31) **9.50** Komisarz Alex (86) **10.45** Ojciec Mateusz (72) **11.35** Korona królów. Jagiellonowie (190) **12.10** Agrobiznes **12.30** Magazyn rolniczy **12.50** Dzika Słowenia **14.00** Złoty chłopak (237) **14.55** Jaka to melodia?

15.35 **Gra słów. Krzyżówka** **16.05** **Dziedzictwo** (330)
Ziya jest przekonany, że widział matkę. Yaman niepokoi się o stan brata, Seher stara się go wspierać. Duygu nie rozumie naglej zmiany zachowania Ale-go. Zuhai dochodzi do siebie po wypiciu lemoniady.

17.00 **Telexpress** **17.20** **Jaka to melodia?** **18.00** **Dziewieczny ze Lwowa** (43) – serial Polska **19.00** **Jeden z dziesięciu** **19.30** **19.30** **Pytanie dnia** **20.30** **Korona królów. Jagiellonowie** (191) – serial Polska **21.10** **07 zgłoś się** (20) **22.55** **Vabank II, czyli riposta** ******* – kom. krym. Polska 1984
Reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Leonard Pietraszak, Bronisław Wrocławski
Kramer, który w wyniku misternej intrygi Kwinty trafił do więzienia, wydostaje się na wolność. Od razu zaczyna knuć plan zemsty.

0.50 **Wenecja** ******* – film obyczaj. Polska 2010

TVP 2

5.35 M jak miłość (1646) **6.25** Odpocznijcie nieco **6.55** Rodzinka.pl (269) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Lena na Bałkanach – cykl reportaży **11.50** Barwy szczęścia (3015) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Akacjaowa 38 (413) – serial obyczaj. Hiszpania **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (583) – serial obyczaj. Polska

15.05 **M jak miłość** (1805) **16.00** **Koło fortuny** – teleturniej **16.35** **Familiada** – teleturniej **17.15** **Miłość i nadzieja** (18)
Handan i Naciye usiłują skompromitować Elif. Zeynep spotyka się z Fusun. Melis nie zdołała namówić Ege, aby przyszedł do domu na kolację.

18.10 **Va banque** – teleturniej **18.45** **Akacjaowa 38** (439)
Liberto wyznaje Rosinie, że jej pragnie. Ona go odpycha, ale sama przed sobą przyznaje, że chłopak ją fascynuje.
19.35 **Barwy szczęścia** (3015, 3016) – serial Polska **20.45** **Kulisy „M jak miłość”** **20.55** **M jak miłość** (1806) – serial Polska **21.55** **Na sygnale** (584)
Benio naraża się Wandzie. Lekarka postanawia zrobić mężowi test wierności. Ze-spół doktora Vicka trafia na meczynię, który twierdzi, że zranił ukochaną.
22.30 **Panorama** **23.05** **Izabela, królowa Hiszpanii** (64, 65) – serial hist. Hiszp. **0.55** **Człowiek na torze** – dramat ******* psychol. Polska 1956

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Sekrety rodziny **10.30** Dlaczego ja? – serial fabularno-dokumentalny Polska **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska **13.35** Trudne sprawy (1084) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Dlaczego ja? (977) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 **Wydarzenia** **16.20** **Pogoda** **16.25** **Interwencja** – magazyn **16.35** **Gliniarze** (954) **17.35** **Sekrety rodziny** (393) **18.50** **Wydarzenia** **19.20** **Gość „Wydarzeń”** **20.05** **Robin Hood** – film przygodowy USA/W. Bryt. 2010
Reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Cate Blanchett, Max von Sydow
Ostatni rok XII wieku. Po śmierci króla Ryszarda Lwie Serce łucznicz Robin Longstride odchodzi z armii. Wraz z nim do Anglii wracają trzej kompani.

23.00 **Punisher** – film sensacyjny ******* USA/Niemcy 2004
Reż. Jonathan Hensleigh, Mark Goldblatt, wyk. Thomas Jane, John Travolta, Will Patton
W zemście za wymordowanie rodziny policjant zabija wielu gangsterów. W efekcie staje się celem polowania prowadzonego zarówno przez wymiar sprawiedliwości, jak i przez matkę.
1.45 **Transporter** – film sensacyjny ******* ny Francja/USA 2002

TVN

5.20 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** B&B love (1) – telenowela dok. Polska 2024 **12.05** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Pirat”, Olsztyn **13.10** Ukryta prawda (1064) – serial fabularno-dok. Polska 2019 **14.15** Detektywi (45) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.20 **Doradca smaku** **15.30** **Kuchenne rewolucje:** Restauracja „Trops”, Płońsk **16.35** **Ukryta prawda** (1065) **17.40** **Detektywi** (98) **18.45** **Sport** **18.46** **Raport US Open** – magazyn tenisowy **18.55** **Pogoda** **19.00** **Fakty** **19.40** **Uwaga!** – magazyn **20.00** **Doradca smaku** **20.10** **Na Wspólnej** (3872) – serial Polska **20.50** **B&B love** (2) – telenowela dokumentalna Polska **21.30** **Zabójcy** – film sensacyjny ******* Francja/USA 1995
Reż. Richard Donner, wyk. Sylvester Stallone, Antonio Banderas, Julianne Moore
Platny morderca Robert Rath dostaje zlecenie zlikwidowania ważnego świadka. Ubiegł go jednak inny zamachowiec. Okazuje się, że tajemniczy zleceniodawca wynajął ich obu do tego samego zadania.

0.10 **Zawód: śpieg** – film sensacyjny USA/Niemcy/Japonia/ Fr./W. Bryt. 2001 **2.45** **Szpital** (276)

ŚRODA 28 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza święta **7.30** Zrzuńnawani, odbudowani **8.00** Wydział kryminalny Kitzbühel (144) **8.50** Ranczo (32) **9.45** Komisarz Alex (87) **10.45** Ojciec Mateusz (73) **11.35** Korona królów. Jagiellonowie (191) **12.10** Agrobiznes **12.35** Rok w ogrodzie extra **12.55** Szympany w Ugandzie – film dokumentalny **13.55** Jaka to melodia?

15.35 **Gra słów. Krzyżówka** **16.05** **Dziedzictwo** (331) – serial obyczaj. **17.00** **Telexpress** **17.20** **Jaka to melodia?** **18.00** **Dziewieczny ze Lwowa** (44)
Kapitan, który wyruszył pościg za uciekającymi Komandosem, znajduje rozbity samochód. W aucie jest mecenas; Komandos uciekł. Policjant kontynuuje pościg, w końcu dochodzi do strzelaniny.

19.00 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej **19.30** **19.30** **Pytanie dnia** **20.30** **Korona królów. Jagiellonowie** (192) – serial Polska **21.10** **07 zgłoś się** (21)
Morderca Kurt Rolson otrzymuje we Włoszech zlecenie specjalne. Ma zabić w Polsce niejakiego Henryka Moder-skiego. Równocześnie w podobnym celu do Polski zostaje wysłana Zofia Gambetti.
23.10 **Trucizny Putina:** Wojna – serial dok. **0.20** **Ślugi wojny** – film sensacyjny ******* ny Polska 2019

TVP 2

5.30 M jak miłość (1647) **6.25** Pożyteczni.pl **6.55** Rodzinka.pl (270) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Zrzuńnawani, odbudowani – program religijny **11.50** Barwy szczęścia (3016) – serial Polska **12.30** Koło fortuny **13.15** Akacjaowa 38 (414) – serial obyczaj. Hiszpania **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (584) – serial obyczaj. Polska

15.05 **M jak miłość** (1806) **16.00** **Koło fortuny** – teleturniej **16.35** **Familiada** – teleturniej **17.15** **Miłość i nadzieja** (19) – serial obyczaj. Turcja **18.10** **Va banque** – teleturniej **18.45** **Akacjaowa 38** (440)
Justo wraca nocą do domu i usiłuje zgwałcić zonę. Carmen jest w głowie. Jest przekonana, że go zabiła.

19.35 **Barwy szczęścia** (3016, 3019) – serial Polska **20.40** **Przepis dnia** – magazyn **20.55** **Na dobre i na złe** (922) – serial Polska **21.55** **Na sygnale** (585) – serial obyczaj. Polska **22.30** **Panorama** **23.05** **Izabela, królowa Hiszpanii** (66, 67) – serial hist. Hiszp.
Filip zamyka Joannę w komnacie. Nie pozwala jej jechać do umierającej matki. Filip wysłał do Kastylli Belmonte, który przed królem Ferdynandem udaje wiernego poddanego.
0.55 **Na zawsze w moim sercu** ******* – romans Irlandia 2019

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy **9.30** Sekrety rodziny **10.30** Dlaczego ja? – serial fabularno-dokumentalny Polska **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska **13.35** Trudne sprawy (1085) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Dlaczego ja? (978) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 **Wydarzenia** **16.20** **Pogoda** **16.25** **Interwencja** – magazyn **16.35** **Gliniarze** (955) **17.35** **Sekrety rodziny** (394) **18.50** **Wydarzenia** **19.20** **Gość „Wydarzeń”** **20.00** **Men in Black: International** ******* – film sf USA/Chiny 2019
Reż. F. Gary Gray, wyk. Chris Hemsworth, Tessa Thompson, Liam Neeson
Zadaniem H i M, starego wygi i debiutantki, agentów walczących z zagrożeniem z kosmosu, jest uratowanie nie tylko agencji MIB, ale również ludzkości.

22.25 **Agent i pół** – film sensacyjny ******* USA/Chiny 2016
Reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart, Amy Ryan
Calvin odnawia kontakt z kolegą, który okazuje się agentem CIA. Nudne życie mężczyzny się zmienia. Zwerbowany do wywiadu, trafia w środek strzelanin oraz pościgów.
0.55 **Sztuka zrywania** – komedia ******* romantyczna USA 2006 **3.20** **Nasz nowy dom**

TVN

5.10 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55**

Ziółolecznictwo

Niektóre zioła, zamiast pomóc, mogą nam bardzo zaszkodzić

Zioła mają właściwości lecznicze, ale mogą też szkodzić. Nie różnią się pod tym względem od leków z apteki, choć zwykle wywołują mniej działań niepożądanych i są bardziej od nich bezpieczne. Wszystko zależy jednak od konkretnej rośliny i stanu zdrowia zażywającego, a zwłaszcza od przyjmowanych przez niego leków. W przypadku niektórych należy zachować środki ostrożności

Należy pamiętać, że zioła oddziałują z lekami, wzmacniając lub osłabiając działanie, a także mogą je naśladować. Dlatego przyjmując je, warto mieć tego świadomość i zasięgnąć informacji w różnych sprawdzonych źródłach przed podjęciem decyzji o ziółoterapii. Warto ponadto mieć świadomość, że różne spożywane razem związki zawarte w ziołach, żywności, suplementach diety, używkach, lekach wpływają też wzajemnie na wchłanianie się i przyswajanie w organizmie. Zwykle niezalecane jest ich łączenie.

Aloes

Właściwości prozdrowotne aloesu znane i cenione były już w starożytności, a pierwsze doniesienia o cudownym działaniu tej rośliny można odnaleźć w pismach Dioskurydesa i Pliniusza Starszego. Wśród udowodnionych naukowo właściwości aloesu można wymienić m.in.: działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwdemencyjne. Dodatkowo miąższ z aloesu wspomaga leczenie chorób jelit, a także zapobiega cukrzycy.

Dlaczego aloes może być niebezpieczny? Według doniesień naukowych długotrwałe stosowanie preparatów z aloesu może skutkować podrażnieniem jelit. Dodatkowo badania przeprowadzone na myszach udowodniły poronne działanie aloesu – z tego powodu nie jest on wskazany dla kobiet w ciąży.

Lukrecja

Lukrecja to znane zioło, które wykorzystywane jest zarówno w przemyśle farmaceutycznym, jak i kosmetycznym. Ma ono drogocenne właściwości, a według



FOT. 123RF

ostatnich doniesień badaczy z University of Minnesota, może nawet zapobiegać rozwojowi czerniaka skóry. Niemniej jednak lukrecja znacznie bardziej słynie ze swoich bakteriobójczych właściwości, które wykorzystywane są m.in. w profilaktyce próchnicy.

W niektórych przypadkach stosowanie lukrecji może być niebezpieczne – dotyczy to zwłaszcza osób, zmagających się z chorobami wątroby i nerek. Co więcej, roślina ta może także podnosić ciśnienie tętnicze. Bez względu na przeciwwskazanie do jej stosowania jest także ciąży. Lukrecja podobnie jak

FOT. 123RF



ruta, aloes i jałowiec, wykazuje właściwości poronne! Długotrwałe stosowanie lukrecji może doprowadzić do nadciśnienia, arytmii serca, a także hipokaliemii.

Dziurawiec zwyczajny

Nasze babcie stosowały dziurawiec przede wszystkim na dolegliwości żołądkowe – biegunkę, ból brzucha, wzdęcia i inne problemy trawienne. Dziurawiec słynie także ze swoich właściwości uspokajających i przeciwdepresyjnych.

Dlaczego dziurawiec może być niebezpieczny? Przede wszystkim ze względu na właściwości fotouczulające. Zawarta w nim hiperycyna znacznie zwiększa wrażliwość na promieniowanie słoneczne, przez co łatwo o poparzenia i przebarwienia. Nie bez znaczenia przy tym jest to, że dziurawiec może wchodzić w interakcje z wieloma lekami i obniżać ich skuteczność.

Nagietek

Nagietek jest rośliną znajdującą szerokie zastosowanie zarówno w kosmetyce, jak i w medycynie niekonwencjonalnej. Można stosować go wewnętrznie na nieżyt żołądka i jelit, pomocniczo przy stanach zapalnych dróg żółciowych i zapaleniach wirusowych. Wyciągi z nagietka, np. w formie maści, z powodzeniem można stosować zewnętrznie na uszkodzenia skóry. Nagietek jest jednak przeciwwskazany u kobiet w ciąży. Nie należy go także stosować z antydepresantami, ponieważ może nasilać ich działanie. Warto pamiętać, że nagietek ma działanie moczopędne.

Jałowiec pospolity

Jałowiec pospolity jest kolejnym ziołem o szerokim spec-

trum działania leczniczego. W niektórych przypadkach jałowiec pospolity może być niebezpieczny. Jak wykazały badania przeprowadzone na myszach, zioło to ma silne właściwości poronne.

Szałwia

Szałwia to jedna z najpopularniejszych roślin o licznych właściwościach prozdrowotnych. Zawiera ona fitoestrogeny, które działają rozkurczająco i przeciwzapalnie, dlatego też z powodzeniem można używać jej w celu złagodzenia objawów miesiączki i menopauzy. W niektórych przypadkach stosowanie szalwii, zwłaszcza w nadmiernych dawkach, może być toksyczne dla organizmu. Wśród podstawowych przeciwwskazań do stosowania tego zioła można wymienić: ciążę, karmienie piersią, padaczkę i nieżyt żołądka. Warto pamiętać, że szalwia może też wchodzić w interakcje z niektórymi lekami, w tym zwłaszcza z przeciwwkrzepowymi i antydepresantami.

Kozieradka pospolita

Kozieradka pospolita jest znana i cenionym ziołem, stosowanym powszechnie w celu pobudzenia apetytu i usprawnienia pracy układu trawienia. Zaleca się ją zażywać przy wzdęciach, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i chorobach wątroby. Niekiedy kozieradka stosowana jest jako środek wykrztuśny w chorobach górnych dróg oddechowych. Kozieradka może mieć także działanie niebezpieczne, jest bowiem uznawana za silny środek przeczyszczający. Stosowanie kozieradki nie jest najlepszym pomy-



FOT. 123RF

słem przy cukrzycy, bowiem zioło to może nadmiernie obniżyć poziom cukru we krwi.

Piołun

Piołun, nazywany również psią rutą, jest drogocennym źród-



FOT. 123RF

łem wielu substancji odżywczych. Jest on używany powszechnie w leczeniu problemów z trawieniem – zgagi, wzdęć i niestrawności. Piołun poleca się kobietom w celu uregulowania ich cyklu menstruacyjnego. Co więcej, udowodniono, że piołun świetnie radzi

sobie z oczyszczaniem organizmu w chorobie pasożytniczej. Nie powinny go stosować kobiety w ciąży, ponieważ może on nawet uszkodzić płód, spowodować poronienie lub przedwczesny poród. Nie zaleca się przyjmować piołunu również w przypadku wrzodów żołądka i dwunastnicy, a także w chorobie hemoroidalnej.

Rzewień chiński

Rzewień chiński to nic innego jak rabarbar dłońskiasty. Można używać go zarówno jako przysmak, jak i środek pomocniczy w leczeniu przewlekłych nieżytów żołądka i biegunkach. Roślina ta może powodować przekrwienie jelita grubego. Dodatkowo jej długotrwałe zażywanie grozi spadkiem poziomu potasu.

Ruta zwyczajna

Ruta zwyczajna była znana i bardzo doceniana już przez starożytnych – stosowano ją m.in. jako środek na dobry wzrok oraz stymulujący krwawienia miesiączkowe. Co ważne, już wtedy znane były jej właściwości poronne. Ruta może być pomocna w zaburzeniach trawienia, w leczeniu nadciśnienia. Ostatnie doniesienia naukowe mówią o dużym potencjale ruty zwyczajnej w zapobieganiu chorobom nowotworowym.

W pewnych przypadkach ruta może być bardzo niebezpieczna, a bezwzględnym przeciwwskazaniem do jej stosowania jest ciąża. Związki zawarte w rucie skutkują skurczem mięśni macicy, a także nasileniem krwawienia, co może prowadzić do śmierci płodu. Co więcej, ruta nadal traktowana jest jako środek poronny m.in. w Brazylii i Indiach.

Ewa Zwolak



FOT. 123RF

Silne bóle głowy

To nie tylko wino! Wiele potraw może wywołać ból głowy lub atak migreny

Migrena to bardzo silny ból głowy, któremu towarzyszą nudności oraz nadwrażliwość na zapachy i światło. Szacuje się, że nawet co dziesiąta osoba na świecie cierpi z powodu migren. Ich przyczyny mogą być różne. Naukowcy są zgodni, że niektóre produkty mogą nasilać migrenę

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@polskapress.pl

Naukowcy od lat badają wpływ diety na częstotliwość występowania napadów migreny. Odkrywają coraz nowsze powiązania między tzw. triggerami (wyzwalaczami) a pojawianiem się bólu głowy. Wśród pożywienia, które najczęściej pojawia się na liście „niebezpiecznych” produktów dla osób cierpiących na migreny wymieniane są: alkohol, sery dojrzewające, orzechy i suszone owoce, należy także uważać na spożycie awokado i kiszonek.

Czym jest migrena? Te objawy świadczą o schorzeniu

Szacuje się, że z powodu migreny cierpi nawet 10 proc. populacji. Mianem migreny określa się silny nawracający, pulsujący ból głowy. Często towarzyszą mu nudności i/lub wymioty oraz światłowstręt i nadwrażliwość na zapachy.

American Migraine Foundation wymienia następujące objawy ułatwiające klasyfikację bólu głowy jako migrenę:

- ból głowy jest silny i intensywny - trudny do zniesienia, bądź nie do zniesienia,
- ból głowy powoduje pulsowanie, często po jednej stronie głowy,
- doświadczasz nudności i wymiotów oraz wrażliwości na światło, hałas i zapachy,
- ból głowy nasila się wraz z aktywnością fizyczną lub jakimkolwiek ruchem,
- trwa długo, od 4 godzin do kilku dni.

Główne przyczyny silnego bólu głowy

Jako zasadnicze przyczyny pojawiania się migren wymienia się podłoże genetyczne i czynniki środowiskowe. Naukowcy wciąż badają przyczyny występowania migren, obserwując także poziom serotoniny w organizmie oraz aktywność mózgu.

Oprócz podstawowych przyczyn istnieją dziesiątki czynników, które „wyzwalają” pojawienie



Głównym objawem migreny jest bardzo intensywny i pulsujący ból głowy, któremu mogą towarzyszyć nudności, wymioty, a także nadwrażliwość na hałas i światło. Z migreną zmagają się ok. 20 proc. populacji

nie się migreny. Wśród najczęstszych z nich wymienia się: stres, zmiany hormonalne, zaburzenia snu i odżywiania, intensywny wysiłek fizyczny, zmiany pogody, oświetlenie i zapachy, niektóre pokarmy.

Zaskakujące źródła tyraminy

Kapusta kiszona i pieczywo na zakwasie to produkty często polecane jako składowa codziennej, zdrowej diety. Niestety, nie dla wszystkich! Osoby cierpiące z powodu migren mogą odchodzić od ich spożycia. Co je łączy? Zawartość tyraminy - związku, który naturalnie występuje w wielu produktach spożywczych.

Szczególnie bogate w tyraminę są sery, takie jak cheddar, ser pleśniowy lub gorgonzola, peklowane lub wędzone ryby i mięso, piwo, bób, sos sojowy oraz fermentowane produkty sojowe. Większość ludzi, spożywając te produkty, nie doświadcza negatywnych skutków.

Są jednak osoby, u których mogą one powodować zagrażające życiu skoki ciśnienia,

w szczególności, gdy są spożywane w nadmiarze. Osoby cierpiące z powodu migren powinny skonsultować z lekarzem ewentualność nietolerancji tyraminy.

Szkodliwe siarczany i azotany

Wędliny, sery i owoce suszone, a do tego czerwone wino. Brzmi jak niewinny zestaw przekąsek na sobotni wieczór? Dla osoby cierpiącej z powodu migren może być on wyzwalaczem silnego bólu głowy.

Substancje konserwujące, tj. azotany zawarte w wędlinach i serach oraz siarczany obecne w czerwonym winie i suszonych owocach uważane są za tzw. triggera (wyzwalacza), które przyczyniają się do pojawiania się migren. Dla migrenowców zdecydowanie lepszym zestawieniem na weekendowy wieczór będą świeże warzywa i owoce popite... wodą.

Dlaczego po winie boli głowa

Dolegliwości pojawiają się zwykle w ciągu 30 minut do 3 go-

dzin od spożycia nawet tak niewielkiej ilości wina, jak mały kieliszek. Dotyczy to również osób, które nie miewają bólów głowy przy niewielkim spożyciu innych napojów alkoholowych.

To tajemnicze zjawisko zgłębili naukowcy z Uniwersytetu Kalifornii w Davis (UCLA), a wyniki swoich poszukiwań opisali na łamach „Nature Scientific Reports”. Badacze uważają, że do bólu może prowadzić działanie jednego z antyoksydantów zawartych w winie na metabolizm alkoholu. To należący do polifenoli flawanol o nazwie kwercetyna.

Kwercetyna występuje w wielu różnych warzywach i owocach, w tym w cebuli, jabłkach, jagodach, zielonej herbacie i winogronach. Ten antyoksydant jest też dostępny w postaci suplementu diety. Przyjmowany wraz z etanolem może jednak sprawiać problemy.

- Gdy kwercetyna trafi do twojego krwiobiegu, organizm przekształca ją w inną formę zwaną glukuronidem kwercetyny - powiedział dr Andrew Waterhouse, chemik wina

i autor korespondencyjny badania, emerytowany profesor z Katedry Winiarstwa i Enologii UCLA. - W takiej formie blokuje ona metabolizm alkoholu.

W rezultacie w ustroju dochodzi do kumulacji aldehydu octowego (acetaldehydu), toksycznego produktu przemiany alkoholu etylowego w wątrobie. Związek ten ma działanie drażniące i prozapalne. Wysokie poziomy acetaldehydu we krwi powiązane z objawami takimi, jak zaczerwienienie twarzy, ból głowy i nudności.

Takie same objawy wywołuje disulfiram, lek stosowany w uzależnieniu alkoholu, ponieważ ma podobne działanie. Ten sam efekt obserwuje się ponadto w populacji wschodnioazjatyckiej, gdzie u ok. 40 procent osób enzym umożliwiający przetwarzanie acetaldehydu nie działa prawidłowo.

Gluten na celowniku

Lista produktów zawierających gluten jest bardzo długa. Wśród dań, po które sięgamy często i chętnie, można wymienić: pieczywo, ciasta i ciastka,

makarony, pierogi, pizzę oraz wszystkie inne potrawy przygotowane z mąki pszennej lub z jej dodatkiem, np. sosy.

Bóle głowy występują także u ponad ¼ chorych na celiakię. Ryzyko pojawienia się migreny jest 2 razy wyższe u osób z celiakią i wrażliwością na gluten. Brak jednak dowodów na skuteczność diety bezglutenowej w walce z migrenowymi bólami głowy, u osób z niezdiagnozowaną celiakią.

Nietolerancja histaminy

Histamina jest naturalnie produkowana przez organizm, ale występuje także w żywności w takich produktach, jak np.: alkohol, suszone owoce, przetworzone i wędzone mięso, sery dojrzewające, bakłażan i szpinak, jogurt, kapusta kiszona i awokado.

Za wysoki poziom histaminy może mieć różne podłoże i powodować nietolerancję objawiającą się m.in. bólami głowy i migrenami oraz problemami trawiennymi i przekrwieniem błony śluzowej nosa.

Podejrzanie nietolerancji histaminy powinno być skonsultowane z lekarzem, który może zalecić przeprowadzenie badań i krótkotrwałe (14-30 dni) stosowanie diety eliminacyjnej.

Uwaga na ten dodatek!

Glutaminian sodu (glutaminian monosodowy, oznaczany symbolem symbol E621) - wzmacniacz smaku i zapachu potraw - to bardzo częsty dodatek do gotowych dań. Wyeliminowanie go z diety może przynieść wiele korzyści osobom cierpiącym z powodu migren.

Glutaminian sodu powoduje skurcz naczyń krwionośnych, przez co może zwiększać przepływ krwi do mózgu i wywoływać migreny. Znajdziemy go m.in. w zupach w proszku i w puszkach, gotowych sosach, chipsach i innych przekąskach typu fast food.

Dieta migrenowa to przede wszystkim dieta eliminacyjna. Pamiętajmy jednak, że nie jest ona skuteczna we wszystkich przypadkach i nie powinna zastępować leczenia.

