



DZIŚ STRONA ZDROWIA

ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE

WARTO SPRAWDZIĆ PRZYCZYNY PROBLEMU

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



www.gazetawroclawska.pl

Nr 168 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 22.07.2026

78
lat

Gazeta WROCLAWSKA

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Z naszych stron

Kandydaci szturmują Uniwersytet Medyczny

W tegorocznej rekrutacji na Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu wzięło udział ponad 18 tysięcy osób, czyli ponad 13 na jedno miejsce.

– Str. 3

Z naszych stron

Do remontu pójdzie trasa alternatywna dla autostrady

Zostanie odnowiony fragment 69-kilometrowej drogi wojewódzkiej, która łączy Środę Śląską z Godzinkowicami (powiat oławski).

– Str. 6

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej. Ruch Jemeńczyków, sojuszników Iranu, może utrudnić eksport ropy – Str. 8

Krzysztof Bosak z Konfederacji komentuje kryzys w Prawie i Sprawiedliwości, po tym jak Jarosław Kaczyński postawił ultimatum Mateuszowi Morawieckiemu – Str. 7



FOT. ADAM JANKOWSKI

NASZA INTERWENCJA

„Agresywne bariery” atakują kierowców na skrzyżowaniu przy ulicy Granicznej

Michał Perzanowski

Barierki oddzielające jezdnię od chodnika i drogi dla rowerów przy ul. Granicznej, na wysokości wyjazdu z Wrocław Fashion Outlet, kolejny raz uszkodzone. To kolejne takie zdarzenie w ostatnich miesiącach.

Do naszej redakcji zgłosił się czytelnik, który zarejestrował kilkanaście przypadków niszczenia przez kierowców i ich pojazdy barierki. Czy to miejsce wymaga przeprojektowania?

Pan Piotr od dłuższego czasu obserwuje to skrzyżowanie – wyjazd z Wrocław Fashion Outlet w lewo, w kierunku ul. Granicznej i dalej na Autostradą Obwodnicę Wrocławia.

Za każdym razem, gdy dochodzi do kolejnego zniszczenia, zgłasza to m.in. naszej redakcji oraz miejskim służbom.

Najnowsze zgłoszenie dotyczy zdarzenia sprzed trzech tygodni. To jednak nie pierwszy taki sygnał, bo jeszcze w tym roku, konkretnie w lutym, barierki były uszkodzone przez kolizję. Podobnie w październiku i w poprzednich miesiącach.

Problem, jak twierdzi czytelnik, ciągnie się od dawna. Najstarsze nagranie, które trafiło do redakcji, zarejestrowała jego żona podczas rodzinnej wycieczki rowerowej z lipca 2024 roku.

– W związku z powtarzającymi się sytuacjami skierowałem do urzędu konkretne pytania, m.in. o to, czy podjęto jakiekolwiek działania, by zapewnić bezpieczeństwo pieszym i rowerzystom korzystającym z DDR przy Granicznej, oraz czy miasto nie przedkłada istnienia dwóch pasów do skrętu w lewo nad bezpieczeństwo tych osób – napisał do nas pan Piotr.

O komentarz poprosiliśmy wrocławskich urzędników. Jak przyznaje Tomasz Sikora z biura prasowego, Graniczna od lat jest ulicą trudną pod względem bezpieczeństwa pieszych i rowerzystów.

– Rzeczywiście jest ulicą problematyczną pod kątem bezpieczeństwa pieszych i rowerzystów, ale dotyczy lub dotyczyło to przede wszystkim przejść dla pieszych i przejazdów rowerowych. Dlatego w ostatnich latach systematycznie zabezpieczaliśmy je sygnalizacją świetlną lub progami wypowowymi – tłumaczy Tomasz Sikora.

Czytaj dalej – str. 5



FOT. SYLWIA DĄBROWA

SPORT

Ze Szwecją we Wrocławiu

Piotr Janas

To już informacja oficjalna: 17 listopada reprezentacja Polski zagra ze Szwecją na Tarczyński Arena Wrocław. Będzie to spotkanie rozgrywane w ramach Ligi Narodów. Tym samym Potwierdziły się informacje „Gazety Wrocławskiej” podawane na początku maja. Przypomnijmy, że w tych rozgrywkach Polska ma w grupie jeszcze Rumunię oraz Bo-

śnię i Hercegowinę. Mecz ze Szwecją będzie ostatnim w tej edycji Ligi Narodów. Zwycięzca grupy awansuje do dywizji A, a zespół z 2. miejsca zagra w barażach o awans.

– Str. 16

WARSZAWA

Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Marcin Koziestański

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zaskakującym tempie.

Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami. Do 7 lipca policja ujawniła aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poniżej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków dotyczyła kierujących hulajnogami elektrycznymi. Statystyki te pokazują, że młodzież wciąż naganinnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiegokolwiek ochrony głowy.

– Str. 7

POLECAMY

JUTRO: Sanatorium z NFZ czy ZUS? PIĄTEK: Uczelnie wyższe w kłopotach

22.07.2026

Środa

Dzisiaj imieniny mają: Magdalena, Milena, Benon i Albin
Telefon alarmowy: 112

AKCJA

Wielka zbiórka kolejowych pamiątek. Do archiwum trafiły pierwsze dary

Aneta Kolesińska

Archiwum Państwowe ruszyło z akcją „Pamięć Kolejowych Pokoleń w Archiwach Państwowych”, która ma na celu zachowanie świadectwa historii kolei. Do wrocławskiego oddziału trafiły właśnie pierwsze pamiątki - najstarsze mają 75 lat.

Z okazji 100-lecia Polskich Kolei Państwowych, w Roku Polskiej Kolei, Archiwum Państwowe wraz z PKP S.A. stworzyły ogólnopolską inicjatywę dla obywateli. Każdy zatem, kto chciałby podzielić się pamiątkami związanymi z kolejami może przekazać zbiory do lokalnych archiwów.

Co ciekawe, pierwszym darczyńcą akcji był Artur Barciś znany polski aktor teatralny i telewizyjny, który przekazał pamiątki rodziców związanych zawodowo z koleją. Była to m.in.

legitymacja służbowa Jana Barcisia.

Na początku lipca do Archiwum Państwowego we Wrocławiu trafił pierwszy dar przekazany w ramach akcji „Pamięć Kolejowych Pokoleń w Archiwach Państwowych”. instytucja otrzymała w darze wyjątkową dokumentację związaną z historią polskich parowozów.

Akcja obejmuje wszystkie materiały związane z koleją na ziemiach polskich, niezależnie od epoki, formy czy stanu zachowania, bez względu czy to pamiątka po pracowniku kolei, czy po podróżnym. A jeśli macie ciekawą historię, Archiwum również nagrywa wspomnienia byłych pracowników kolei, pasjonatów oraz rodzin kolejarskich.

Akcja potrwa do 2 października. Archiwum zachęca do odowiedzenia siedziby archiwum lub kontaktu telefonicznego w celu umówienia wizyty. Szczegóły na: gazetawroclawska.pl.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Gazetę
Wrocławską”

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

POGODA



dzisiaj
21°C



jutro
19°C



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

www.gazetawroclawska.pl

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



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



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

Jakub Guder
„Dogrywka”



Obrzydliwy mundial z hiszpańskim ukojeniem

Hispanio, dziękuję że uratowałaś te mistrzostwa. Że nie pozwoliłaś, by mundial wygrali aniołowie o brudnych twarzach. Mundial, który był najbardziej upolityczniony w historii.

Im dłużej trwały mistrzostwa świata w USA, Kanadzie i Meksyku, tym dziennikarze w Polsce coraz życzliwiej patrzyli na tę imprezę. Początkowe sygnały alarmowe cichły. Ustępowały miejsca czysto sportowej ekscytacji, długowieczności Leo Messiego i zachwytom nad imponującymi stadionami. Wielu było takich, którzy na końcu kupili tę formułę. Bo faktycznie - sportowo impreza się obroniła i to pomimo tego, że jeszcze kilka miesięcy temu mało kto chciał na mistrzostwach oglądać Uzbekistan, Wyspy Zielonego Przylądka i Curacao. Futbol pokazał jednak kolejny raz, że - w tej czystej postaci - jest sportem pięknym, bo nie grają tu tylko pieniądze. Nadal liczą się jeszcze ambicja i marzenia. Te blaski gasną jednak w cieniu komercjalizacji tej imprezy i wszystkich niegodziwości, których byliśmy świadkami poza boiskiem.

Przytoczmy tu słowa szwajcarskiego dziennikarza i komentatora sportowego Davida Lemos, który podczas hiszpańskiej celebracji znakomicie podsumował całą imprezę: „Mimo tego, że stadiony były pełne, nie zapomnimy

jednak o cenie (biletów), jaką musieli zapłacić ludzie niemający dużych środków finansowych, aby móc zrealizować swoją pasję do piłki nożnej. Pasję, która ich pochłania. Niektórzy ostatecznie nie mogli nawet wjechać do kraju, ponieważ mieli >niewłaściwe< obywatelstwo - czy byli kibicami, dziennikarzami, czy nawet sędziami jak Somalijczyk Omar Artan. Myślimy o niedopuszczalnym traktowaniu reprezentacji Iranu, która nie mogła (...) uczciwie walczyć o swoje szanse. Myślimy o sprawie Balogouna. Czasem z uśmiechem przywołujemy przykład mundialu z 1982 roku, gdy emir Kuweytu wszedł na boisko, aby doprowadzić do anulowania gola dla Francji. Tym razem zobaczyliśmy prezydenta państwa, który otwarcie chwali się, że zadzwonił do prezydenta FIFA, aby doprowadzić do anulowania zawieszenia jednego z zawodników. Polityk wkroczył w sam środek gry, choć FIFA twierdzi, że futbol powinien stać ponad wszystkim. (...) Ten kryzys ma dwa imiona: pieniądze i władza. W imię tego sportu i jego międzynarodowej federacji w najbliższych tygodniach pieniądze będą płynąć szerokim strumieniem do wielu federacji i wielu uczestników świata futbolu. Ci zostaną zapewne uprzejmie poproszeni, by wyciągnęli rękę po swoje i milczeli”.

A przecież to tylko wierzchołek góry lodowej. Propozycja mistrzostw, w których za cztery lata miałyby grać 64 reprezentacje, to nic innego jak kielbasa wyborcza, która ma dać Gianniemu Infantino kolejną kadencję w fotelu prezesa FIFA. Państwa Afryki i Azji chętnie za tym zagłosują. Europa tego nie powstrzyma.

Nie podobała mi się amerykańska organizacja imprezy. Przerwy na nawadnianie były de facto przerwami na napchanie kieszeni. Najlepszym momentem Halftime Show był jego koniec. Miałem wrażenie, że zażenowany był nawet lekko sam Ronaldo, którego posadzono w roli szofera Madonny. Muppety na scenie? Wystarczyło, że Infantino był kielką Donalda Trumpa.

W tym całym bagnie warto podziękować Hiszpanii za to, że obroniła futbol na boisku. Nie wiele brakowało, by Argentyni czczy, „aniołowie o brudnych twarzach” - jak o nich mówią - skalali imprezę ostatecznym triumfem. Triumfem, który byłby dalece niesprawiedliwy i zwyczajnie obrzydliwy, wywalczony kuksańcami, faulami, brutalnymi atakami i chaosem, na który przyzwolił słoweński sędzia Slavko Vinčić, zresztą marny aktor tego widowiska.

Osobne słowa uznania należą się Rodriemu. Kapitan Hiszpanów rozegrał świetny turniej, ale miał też tupet, by delikatnie przedstawić Donalda Trumpa, który już czał się, by razem z nim podnieść na podium w górę Puchar Świata, chociaż kilka dni wcześniej - po szczycie NATO - nie chciał mieć z Hiszpanią nic wspólnego. ¡Viva España!

©P

KRÓTKO

Wypadek na S3 między Lubinem a Legnicą

Około godz. 10 we wtorek na drodze ekspresowej S3 w pobliżu Karczowisk między Lubinem a Legnicą doszło do wypadku drogowego. Zderzyły się ze sobą dwa samocho-

dy osobowe. Do szpitala zabrano trzy osoby: mężczyznę, kobietę oraz kilkumiesięczne dziecko. - Prawdopodobnie doszło do najechania na tył poprzedzającego pojazdu - poinformowała podkomisarz Sylwia Serafin z Komendy Powiatowej Policji w Lubinie. **KB**

Przeszarżował na drodze

Na terenie gminy Ząbkowice Śl. wczoraj nad ranem 22-latek doprowadził do zderzenia podczas wyprzedzania innego auta, a następnie uderzył w drzewo. On i 16-letnia pasażerka trafili do szpitala. **MR**

MIASTO/REGION

WROCŁAW

Postawili służby na równe nogi. Pływali na deskach tuż przy Jazie Opatowice

Mateusz Różański

W poniedziałek wieczorem służby otrzymały zgłoszenie o osobach pływających na deskach SUP w bezpośrednim sąsiedztwie Jazu Opatowice. Jest tam niebezpiecznie, bo spiętrzona woda tworzy silne wiry i prądy.

Na miejsce zgłoszenia skierowano natychmiast jednostki policji wodnej, Wodnej Służby Ratowniczej, straży pożarnej i Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Po dotarciu na miejsce okazało się jednak, że nikogo w wodzie już nie ma.

- Zgłaszający wskazał grupkę osób, która wyszła niedawno z wody i schowała deski w krzakach, udając, że to nie oni pływali. Po rozmowie z ratownikiem

WOPR osoby przyznały się, że to one pływały po Odrze przy Jazie - informuje Dolnośląskie WOPR.

Amatorzy pływania zostali poinformowani o zakazie i zagrożeniach pływania przy Jazie oraz zostali wylegitymowani i pouczeni przez funkcjonariuszy Policji Wodnej.

- Przypominamy, że jazy są jednymi z najniebezpieczniejszych budowli hydrotechnicznych. Spiętrzona woda tworzy w ich obrębie silne wiry oraz prądy, które uniemożliwiają ludziom wydostanie się na powierzchnię. Akcje ratownicze prowadzone w rejonie jazów należą do wyjątkowo trudnych i niebezpiecznych - dodaje Wodna Służba Ratownicza.

Obowiązuje bezwzględny zakaz zbliżania się do jazów - zarówno wpław, jak i wszelkimi jednostkami pływającymi.



Amatorzy pływania zostali wylegitymowani i pouczeni

WROCŁAW

Kandydaci szturmują Uniwersytet Medyczny

Karolina Kwiatek

W tegorocznej rekrutacji na Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu wzięło udział ponad 18 tysięcy osób. Oznacza to, że na jedno miejsce jest ponad 13 chętnych. To najwyższy wynik od 7 lat.

Uczelnia oferuje 13 kierunków po polsku i trzy w języku angielskim. Szkolą m.in.: przyszłych ratowników medycznych, fizjoterapeutów, dentyistów, specjalistów od diagnostyki laboratoryjnej, farmaceutów, pielęgniarki, lekarzy i położne.

W roku akademickim 2026/2027 uczelnia będzie dysponować 1 379 miejscami (mowa o studiach stacjonarnych jednolitych magisterskich i studiach pierwszego stopnia - red.). Okazuje się, że do 15 lipca zarejestrowało się 18 273 kandydatów (średnio 13,2 osoby na miejsce). To oznacza, że zanotowano najwyższy wynik od 2019 roku.

Piotr Cugier, kierownik Biura Rekrutacji i Badania Losów Absolwentów UMW, podkreśla, że zmienia się nie tylko liczba chętnych, ale i ich zainteresowania.

- Coraz większą popularnością cieszą się kierunki związane z nowoczesną diagnostyką, pielęgniarstwem oraz medycyną laboratoryjną, co pokazuje rosnącą świadomość znaczenia zawodów medycznych odpowiadających za diagnostykę, opiekę nad pacjentem i funkcjonowanie współczesnego sys-



FOT. PEXELS

W tym roku największym zainteresowaniem na Uniwersytecie Medycznym cieszy się kierunek lekarsko-dentystyczny

temu ochrony zdrowia - mówi Piotr Cugier.

Pierwsza lista osób, które zakwalifikowały się na studia, została już opublikowana. Dzięki temu wiemy, że na jedno miejsce najbardziej obleganego kierunku Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu było niemalże 40 chętnych.

Dodajmy, że kolejne wyniki mają zostać udostępnione w terminach określonych harmonogramem. Drugi nabór zostanie uruchomiony 4 sierpnia.

Te kierunki są najbardziej popularne

Jakie są najpopularniejsze kierunki wrocławskiej uczelni medycznej? Oto czołówka:

Kierunek lekarsko-dentystyczny - 38,5 kandydata na jedno miejsce.

Kierunek lekarski w Filii UMW w Wałbrzychu - 34,6 kandydata na miejsce.

Elektrodiagnostyka - 18,1 kandydata na miejsce.

Pielęgniarstwo - 17,1 kandydata na miejsce.

Lekarz - 14,1 kandydata na miejsce.

Fizjoterapia - 13,3 kandydata na miejsce.

Analityka medyczna - 10 kandydatów na miejsce.

Biologia medyczna - 8,9 kandydata na miejsce.

Ratownictwo medyczne - 8,9 kandydata na miejsce.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011541294

MILICZ

20-latką straciła prawko po niebezpiecznej jeździe

Konrad Bałajewicz

Ryzykowne manewry młodej kierującej na drodze krajowej pod Miliczem mogły zakończyć się tragedią.

Do zdarzenia doszło w piątek, 17 lipca, około godz. 7 rano. W miejscowości Rakłowice w gminie Cieszków uwagę funkcjonariuszy zwrócił jadący przed nimi Nissan.

Najpierw kierująca wyprzedziła busa na oznakowanym przejściu dla pieszych. Chwilę później, po przejechaniu krótkiego odcinka, wykonała kolejny ryzykowny manewr i wy-

przedziła samochód ciężarowy na niebezpiecznym zakręcie.

Funkcjonariusze natychmiast zatrzymali samochód do kontroli, aby uniemożliwić dalszą niebezpieczną jazdę.

Pojazdem kierowała 20-letnia mieszkanka Milicza. Kobieta była trzeźwa. Kara to dwa mandaty na łączną kwotę 2500 zł oraz 25 pkt karnych. Aby odzyskać uprawnienia, kobieta będzie musiała ponownie zdać egzamin. Policja przypomina, że wyprzedzanie na przejściu dla pieszych i bezpośrednio przed nim należy do najbardziej niebezpiecznych wykroczeń drogowych.

WROCŁAW

W ścisłym centrum nowa jezdnia i ścieżka rowerowa

Konrad Bałajewicz

Miasto planuje przebudowę ul. Cieszyńskiego i ul. Nowy Świat. W sąsiedztwie wrocławskiego Arsenалу mają pojawić się nowa nawierzchnia jezdni, ścieżki rowerowe oraz więcej zieleni.

Wrocławskie Inwestycje ogłosiły przetarg na remont ul. Cieszyńskiego oraz przebudowę ul. Nowy Świat. Prace obejmą odcinek o łącznej długości ponad 290 metrów w rejonie skweru Szczęsnego Owińskiego i zabytkowego Arsenálu.

Największe zmiany czekają około 180-metrowy fragment ul. Cieszyńskiego, która prowadzi od ul. Nowy Świat do Arsenálu Miejskiego. Kamienną, krzywą kostkę zastąpi kostka innego typu, która ma zapewnić większy



FOT. WROCŁAWSKIE INWESTYCJE

Okolice Arsenálu czeka przebudowa. Miasto ogłosiło przetarg na remont Cieszyńskiego i Nowego Świata

komfort wszystkim użytkownikom drogi. Jak tłumaczy Wrocławskie Inwestycje, to kompromis między wymaganiami konserwatorskimi a potrzebami mieszkańców.

Ulica zostanie przystosowana do funkcjonowania jako tzw. ulica rowerowa.

Oznacza to, że samochody i rowery będą poruszać się po wspólnej jezdni. Podobny sposób organizacji ruchu zastosowano już m.in. na ul. Nowej w pobliżu Bastionu Sankwewego.

Przebudowane zostanie także przejście dla pieszych

wraz z przejazdem rowerowym. Zostanie ono lepiej doświetlone. Odnówione zostaną również miejsca postojowe, gdzie pojawi się nowa nawierzchnia z kostki brukowej.

Zmiany obejmą również około 110 mulicy Nowy Świat. Po północnej stronie ulicy powstanie wydzielona, dwukierunkowa droga dla rowerów. Obecnie rowerzyści mają tam do dyspozycji wąską, jednokierunkową ścieżkę. Zostanie ona przekształcona w pas zieleni z krzewami.

Wykonawca dostosuje także system odwodnienia, w tym wpusty deszczowe, a także zrobi miejsce na kable pod przyszłe kamery do monitoringu. Firmy zainteresowane wykonaniem remontu mogą składać oferty do 27 lipca. Po podpisaniu umowy, wybrana firma budowlana będzie miała dziewięć miesięcy na skończenie remontu.

0011557514

Pani

Elżbiecie Kutyle

składamy
najszczerze wyrazy współczucia
oraz głębokiego żalu
z powodu śmierci

Siostry



Zarząd i pracownicy PCC Rokita SA

0011557657

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia
naszemu Koledze
Andrzejowi Wiszniewskiemu
oraz
Jego Rodzinie i Bliskim
z powodu śmierci

Mamy



składają

Dyrektor, Pracownicy i Współpracownicy
Telewizji Polskiej S.A. Oddział we Wrocławiu

REKLAMA

0011486419

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

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

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

● **„ARCHON”** – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis.

Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67,

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

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

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

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

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

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

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

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 22.07

● GRABISZYN

Jarosław Pejas, g. 8
Anna Wróbel, 11

Maria Łuczak, 12
Jadwiga Wójcik, 13
Andrzej Pyrzanowski, 14

● OSOBOWICE

Wanda Suska, g. 10.40

Henryk Franciszek
Boksa, 11.20
Marianna Sikorska, 12
Krystyna Kulik, 12.40
Teresa Zubrzycka, 14
Daniel Korzeniowski, 14.40

● PSIE POLE

Andrzej Padewski, g. 12
Ryszarda Marczeńska, 13

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

LUBIN

Groził własnej matce, że zabije ją maczetą. 25-latek został zatrzymany

Konrad Bałajewicz

Przez kilka lat znosiła przemoc i groźby ze strony własnego syna. Dawała mu wiele szans na poprawę, ale nic z tego. Dopiero gdy 25-latek zaczął grozić własnej matce, że zabije ją maczetą, ta zdecydowała się wezwać pomoc.

Zgłoszenie wpłynęło w ubiegłym tygodniu na numer alarmowy 112. Wynikało z niego, że 25-letni mieszkaniec Lubina miał grozić swojej matce śmiercią i stosować wobec niej przemoc.

Na miejsce natychmiast skierowano patrol, jednak mężczyzna zdążył uciec jeszcze przed przyjazdem funkcjonariuszy. Kilka godzin później został zatrzymany przez policjantów.

- Mężczyzna w trakcie ucieczki przed policjantami porzucił plecak, w którym stróżę prawa ujawnili maczetę o długości 58 centymetrów - mówi podkom. Sylwia Serafin z Komendy Powiatowej Policji w Lubinie.

To właśnie maczetą miał grozić matce, że pozbawi ją życia. Mężczyzna usłyszał zarzuty znęcania się fizycznego i psychicznego nad osobą najbliższą oraz kierowania gróźb karalnych. Na wniosek prokuratury sąd zdecydował o zastosowaniu wobec niego tymczasowego aresztu na dwa miesiące. Za zarzucane mu przestępstwa grozi kara do pięciu lat więzienia.

Śledczy ustalili, że dramat kobiety w Lubinie trwał od kilku lat. Jak wynika z ich ustaleń, pokrzywdzona wielokrotnie dawała synowi szansę na zmianę, ale jego zachowanie było coraz bardziej agresywne. Kobieta odważyła się zadzwonić na policję dopiero, gdy zaczął grozić jej śmiercią.

Policja przypomina, że przemoc domowej nie należy ukrywać. O pomoc pod numer alarmowy 112 mogą zwrócić się nie tylko osoby pokrzywdzone, ale również sąsiedzi, znajomi czy członkowie rodziny.

NASZA INTERWENCJA

„Agresywne bariery” atakują kierowców przy Granicznej

Michał Perzanowski

Kierowcy notorycznie niszczą bariery oddzielające jezdnię od chodnika i drogi dla rowerów. Czy zmienia tam organizację ruchu?

Dokończenie ze str. 1

W latach 2019-2025 na Granicznej doszło do 13 wypadków z udziałem pieszych. Wszystkie miały miejsce na przejściach, dlatego te bariery muszą tam być - podkreśla Tomasz Sikora z ratusza.

Nie ukrywa jednak, że regularnie niszczone bariery to osobny, dobrze znany urzędnikom kłopot. Co więc się dzieje w ich kwestii? Wydział Inżynierii Miejskiej analizuje to miejsce pod kątem poprawy bezpieczeństwa.

- Warto zaznaczyć, że tego typu bariery montowane są w celu uniemożliwienia przekraczania jezdni w miejscu niedozwolonym - dodaje nasz rozmówca.



Kolejny kierowca nie zmieścił się w zakręcie

Urząd przyznaje, że dotychczasowe działania nie wystarczyły.

- Kilka miesięcy temu wprowadzono separatory, które miały ograniczyć niebezpieczne manewry. Ponieważ doszło do kolejnego zdarzenia, rozważana jest m.in. zmiana organizacji ruchu na wyjeździe z rejonu Leroy Merlin poprzez likwidację możliwości skrętu w lewo z pra-

wego pasa - czyli skręt będzie tylko z jednego pasa, a nie z dwóch - informuje Tomasz Sikora.

To oznacza koniec dwóch równoległych pasów do skrętu w lewo. I zarazem uniemożliwienie manewru, który zdaniem obserwujących skrzyżowanie od lat jest bezpośrednią przyczyną kolizji z barierkami.

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

AKCJA CHARYTATYWNA

0011553243

Pociąg Marzeń

LASERTECH

FUNDACJA JAGODA
im. Jagody Pacholaty

miejsce na
Twoją firmę

GAZETA WROCŁAWSKA

DOŁĄCZ DO AKCJI
514 800 858

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

Kupię mieszkanie zadłużone,
z trudnym lokatorem,
komornikiem, udziały. Gotówka,
883-402-202KUPIĘ udział w mieszkaniu
500185254.

DOMY - SPRZEDAM

SPRZEDAM dom
z działką o powierzchni 1800 m²
w Szczepanowie, Powiat Średzki. Tel:
794-739-686.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NALOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

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

INSTALACYJNE

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

Awaryj - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULIK 24h, awaryj 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

Pranie dywanów, wykładzin,
tapicerki meblowej, 505087474.

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

Turystyka

KRAJ - MORZE

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

MORZE Ustronie Morskie, pok. z łaz.
VII, VIII promocja! Tel. 503-936-581.USTKA - ośrodek wypoczynkowy.
Promocje! Wczasy 604-486-413 www.
morski101.pl

Różne

DOBREWROŻBY we Wrocławiu - tel.
724-558-986, www.wroby.pop.pl

WROCŁAW

Objazd dla autostrady A4
pod Wrocławiem do remontu

Karolina Kwiatek

69-kilometrowa droga wojewódzka nr 346, która łączy Środę Śląską z Godzikowicami (pow. oławski), jest jedną z najczęściej wybieranych tras alternatywnych dla zakorkowanej autostrady. Jej fragment zostanie odnowiony.

Samorząd Województwa Dolnośląskiego podpisał umowę na przebudowę blisko 12-kilometrowego odcinka drogi wojewódzkiej nr 346 między Wierzbicami a Węgrami (pow. wrocławski).

Remont został podzielony na dwa fragmenty. Pierwszy z nich, czyli niemalże 8-kilometrowy odcinek od DK8 do Marcinkowic, wybuduje firma Budimex. Kolejną, 4-kilometrową część, zajmie się Colas Polska.

Jak wynika z podpisanej umowy, roboty obejmą m.in.: wzmocnienie konstrukcji jezdni; przebudowę poboczy, odwodnienia, przepustów, zjazdów oraz dojazd do posesji; postawienie nowych przystanków



FOT. MAPY GOOGLE

Tak wyglądała rok temu DW 346 na odcinku między Kątami Wrocławskimi a Wierzbicami

autobusowych i przejść dla pieszych; budowę drogi rowerowej w Szczepankowicach; stworzenie infrastruktury, która poprawi bezpieczeństwo pieszych oraz pasażerów komunikacji zbiorowej w Wierzbicach, Przecławicach, Marcinkowicach i Węgrach.

Oba przedsięwzięcia mają trzy lata na przebudowę swoich odcinków DW 346. Termin zakończenia prac mija 17 lipca 2029 roku. Dodajmy, że łączny koszt realizacji 12-kilometrowego fragmentu wynosi ponad 50 mln zł.

To nie koniec remontu

Inwestycja jest jednym z czterech etapów większej przebudowy DW 346. Zdaniem kierowców, remont tej drogi jest konieczny, zwłaszcza na jednym z jej fragmentów.

Nie chodzi jednak o opisywaną trasę między Wierzbicami a Węgrami, tylko o wcześniejszy odcinek, prowadzący z Kątów Wrocławskich do Wierzbic (tuż za rozwidleniem ul. Kątcekiej w Gniechowicach w kierunku Owsianki).

Jak informuje Grzegorz Chodkowski, rzecznik pra-

sowy Dolnośląskiej Służby Dróg i Kolei, ten odcinek również zostanie przebudowany, jednak prace zaczną się po wybudowaniu zakończeniu budowy drogi S8.

Pora na ważne pytanie: gdzie kierowcy odczują różnicę najszybciej?

Etapy przebudowy

16 października 2027 roku zostanie oddany odcinek DW 346 między Środą Śląską a Pełcznicą. Łącznie wyremontowane będzie ponad 11 km jezdni.

W dalszej kolejności, czyli 23 września 2028 roku, drogowcy zakończą przebudowę DW 346 na odcinku prowadzącym od Nowego Śleszowa do Gaju Oławskiego. Mowa o blisko 9-kilometrowym fragmencie drogi (łącznie).

Natomiast 17 lipca 2029 roku, drogowcy zakończą remont na odcinku między Wierzbicami a Węgrami (na który właśnie została podpisana umowa).

Po zakończeniu budowy S8 ma rozpocząć się remont między Kątami Wrocławskimi a Wierzbicami, gdzie dziś kierowcom jeździ się najgorzej.

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

 **nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

0011554135

TERENY INWESTYCYJNE

Krajowy Ośrodek
Wsparcia RolnictwaKrajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
Oddział Terenowy we Wrocławiu

podaje do publicznej wiadomości informację o zamiarze sprzedaży nieruchomości nierolnych, niezabudowanych, położonych w obrębie **Mikoszów**, gmina **Strzelin**, powiat **strzeliński**, woj. **dolnośląskie**

Lp.	Nr działek	Pow. w ha	Położenie		Przeznaczenie w MPZP lub w Studium	Cena sprzedaży w zł
			gmina	obręb		
1.	14/13	11,2654	Strzelin	Mikoszów	MPZP: P2 - tereny przemysłowe	12 050 100,00
2.	14/15	18,5509	Strzelin	Mikoszów	MPZP: P6 - tereny przemysłowe	19 841 000,00
3.	14/16	5,8473	Strzelin	Mikoszów	MPZP: P6 - tereny przemysłowe	6 256 200,00

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera ogłoszenie (WRO.WKUZ.GZ.4240.152.2026.AL.18) wywieszone w miejscach zwyczajowo przyjętych w dniach **22.07.2026 r. – 6.08.2026 r.** oraz na stronie internetowej www.kowr.gov.pl.

WIĘCEJ INFORMACJI:

KRAJOWY OŚRODEK WSPARCIA ROLNICTWA OT WROCŁAW, ul. Mińska 60, 54-610 Wrocław, tel. 71/ 35-63-919 wew. 733,
e-mail: aleksandra.lacka@kowr.gov.pl lub na stronie: www.kowr.gov.pl.

www.kowr.gov.pl

REKLAMA

0011556169

AUTOREKLAMA



ZAWIADOMIENIE

BURMISTRZ ŚRODY ŚLĄSKIEJ

zawiadamia, że w okresie od 22.07.2026 r. do 12.08.2026 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej, pl. Wolności 5 na tablicy ogłoszeń przy pokoju nr A-7 zostanie wywieszony wykaz nieruchomości – gruntu przeznaczonego do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat na rzecz osoby, która złożyła wniosek.

– działka nr 89/2 AM-1 o pow. 300 m² w miejscowości Brodno, z przeznaczeniem do wykorzystania na cele rolne.

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



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

FOKUS

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda



Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poni-

żej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiegokolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach

publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

KRÓTKO

Łódzkie

Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica” w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów

KRZYSZTOF BOSAK
lider Konfederacji

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osią-

gnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to naprawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.

Oposiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu

odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jednośmi możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny” – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości”. – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek”, odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek” pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpaść nieformalna „umowa społeczna” między

dzy Kreml a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.



Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie” wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”.

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”. Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilo-



Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

metrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70%

eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważył, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rządu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rządu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozosta-

nie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji” – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróży – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje”.

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild” pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywołanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może

zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

STRONA ZDROWIA

● **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pośladowanie skóry jak po kąpiel, zeszywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nia obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np.



Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: ● nadmierne spożycie sodu i/lub soli, ● niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, ● wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, ● odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, ● nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), ● siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, ● długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, ● zbyt długie stanie, ● długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, ● długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz

albo bieg, ● zbyt gorące kąpiele, ● wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, ● zaburzenia krążenia krwi w nogach, ● osłabienie naczyń krwionośnych, ● ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, ● niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niebilansowanych kuracjach odchudzających, ● anemia, ● niedobory związków mineralnych i witamin, ● zakrzepica żylna, ● niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, ● zaburzenia pracy serca, ● reumatoidalne zapalenie stawów,

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

● zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyn, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, ● przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnymi.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach

może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żyłne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) czy arniki górskiej (*Arnica montana*). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżyłakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjalistcie.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorbcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalanę z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wyćwiczyć swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- Medytacja: wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo po-

śluchać prowadzonych medytacji na YouTube.

- Czytanie: stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

- Socjalizacja: kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- Uczyć się nowych umiejętności: bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

- Zrezygnować z pomocy technologii: wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- Rozwiązywać łamigłówki: niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- Dobry sen: od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

- Aktywność fizyczna: powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

- Dobra dieta: posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenylinę, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neurologicznej w mózgu.



Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szpeciallynie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie za-

krzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

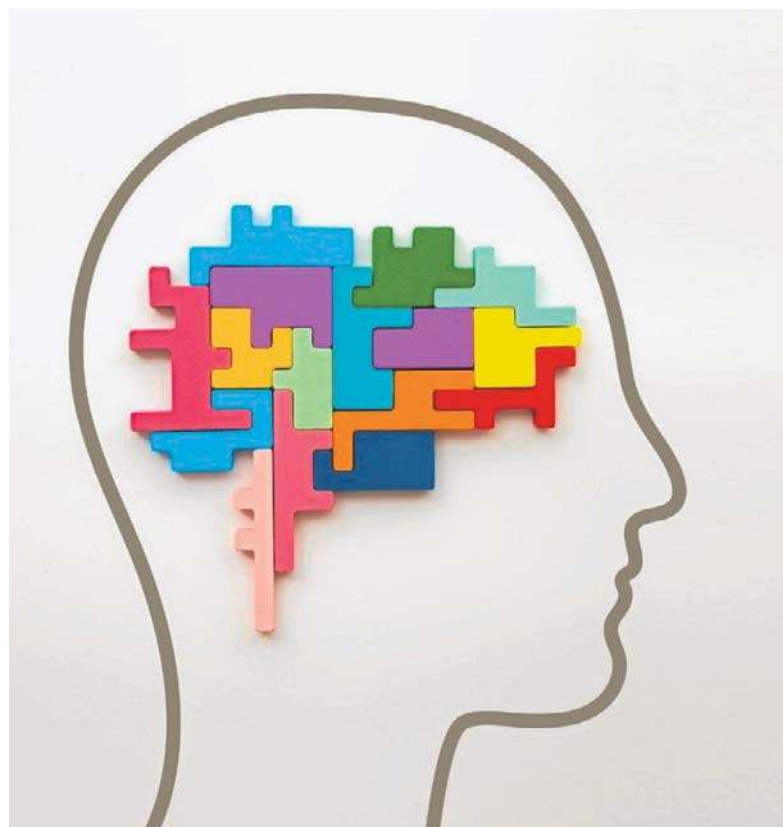
Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ZChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.



Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

ORTODONCJA



Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolat-

kami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwac, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie

było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciskania zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesję, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pęknięcia szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

• Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzeże u siebie przypadłość skórną o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchnia truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszcającym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki” ciemnieją pod dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt”.

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:

- Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA.
- Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel.
- Nałożyć żel go golenia nóg.
- Użyć dobrej maszynki. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe.
- Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos.
- Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia.
- Po goleniu delikatnie osusz skórę.
- Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatorty wokół mieszków i porów bolą i swędzą.



Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Klimatyzacja to dla wielu osób kosztmar

Ból gardła po klimatyzacji. Dlaczego się pojawia?

Klimatyzacja nie wywołuje bezpośrednio infekcji, ale może sprzyjać podrażnieniu błon śluzowych. Urządzenia chłodzące obniżają nie tylko temperaturę, lecz także wilgotność powietrza. W efekcie śluzówka nosa i gardła może wysychać, co prowadzi do uczucia drapania, pieczenia i bólu. Badania wskazują, że zbyt suche powietrze sprzyja występowaniu podrażnienia i suchości gardła. Wiele osób skarży się na „anginę klimatyzacyjną”, podczas gdy lekarz obala ten mit: – Klimatyzacja sama w sobie nie wywołuje anginy. To ważne rozróżnienie, ponieważ pacjentom często wydaje się, że chorobę spowodowało zimne powietrze, przeciąg albo przebywanie w klimatyzowanym pomieszczeniu. Tymczasem angina jest chorobą zakaźną, najczęściej bakteryjną, wywołowaną przez paciorkow-

ca. Zimne powietrze nie jest więc bezpośrednim patogenem – mówi lek. Claude Mawa, specjalista medycyny rodzinnej Grupy LUX MED. Specjalista wyjaśnia jednak, że zmiany temperatury rzeczywiście sprzyjają dolegliwościom ze strony gardła. Niska temperatura może powodować obkurczenie naczyń i wysuszenie śluzówki, a to daje uczucie podrażnienia, drapania w gardle. Nie oznacza to jednak, że każda osoba, która wejdzie do klimatyzowanego pomieszczenia, zachoruje na anginę. Jeśli jesteśmy zdrowi i nie mieliśmy kontaktu z patogenem, nie można bezpośrednio łączyć anginy z klimatyzacją.

Jak odróżnić zwykły ból gardła od anginy?

Nie każdy ból gardła oznacza anginę. Większość przypadków bólu gardła jest związana z infekcjami wirusowymi lub podrażnieniem śluzówki, a nie zakażeniem bakteryjnym wymagają-

cym antybiotyku. Jeżeli przy bólu gardła występuje katar, kaszel, chrypka lub zapalenie spojówek, bardziej prawdopodobna jest infekcja wirusowa albo podrażnienie niż angina paciorkowcowa. O anginie mogą natomiast świadczyć nagły, silny ból gardła, wysoka gorączka, trudności w przełykaniu, powiększone i bolesne węzły chłonne szyi oraz zaczerwienione migdałki z białawym nalotem lub ropnymi czopami. Niepokojącym sygnałem jest sytuacja, gdy ból gardła nie ustępuje, szybko się nasila lub towarzyszą mu problemy z połykaniem i oddychaniem. W takich przypadkach warto skonsultować się z lekarzem, który w razie potrzeby zleci badania w kierunku zakażenia bakteryjnego.

Jak chronić gardło w klimatyzowanym pomieszczeniu?

Najprostszym sposobem jest regularne nawadnianie organizmu. Picie wo-

dy pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie śluzówek, które stanowią naturalną barierę ochronną dla dróg oddechowych. Warto także unikać bezpośredniego nawiewu zimnego powietrza na twarz i szyję. Długotrwałe przebywanie w strumieniu chłodnego powietrza może zwiększać podrażnienie gardła i nosa. Przede wszystkim warto unikać gwałtownych różnic temperatur. W samochodzie czy pomieszczeniu nie należy od razu ustawiać klimatyzacji na bardzo niską temperaturę, szczególnie po wejściu z upału. Lepiej obniżyć temperaturę stopniowo tak, aby różnica była jak najmniejsza i aby organizm mógł się do niej zaadaptować. Ważne są też ogólne zasady profilaktyki chorób zakaźnych: unikanie kontaktu z osobami chorymi, mycie rąk i zachowanie izolacji, jeśli ktoś ma objawy infekcji. Znaczenie ma również właściwa wilgotność powietrza. Według ekspertów optymalne warunki dla zdrowia i komfortu zwykle mieszczą się w zakresie około 40-

60 proc. wilgotności względnej. Zbyt suche powietrze zwiększa ryzyko występowania podrażnień dróg oddechowych. Jeśli po przebywaniu w klimatyzowanym pomieszczeniu pojawia się podrażnienie gardła, podstawą jest nawilżanie: przede wszystkim picie ciepłych lub letnich płynów. W przypadku infekcji wirusowej leczenie jest zwykle objawowe: ciepłe płyny, mniejsza ilość mówienia i nieprzeciążanie głosu. Nie należy też zapominać o regularnym serwisowaniu klimatyzacji i wymianie filtrów. Czyste urządzenia ograniczają rozprzestrzenianie kurzu, pleśni i innych drażniących cząstek obecnych w powietrzu. Jeżeli mimo tych działań ból gardła utrzymuje się dłużej niż tydzień, pojawia się gorączka lub trudności z przełykaniem, konieczna jest konsultacja lekarska. Wówczas przyczyną dolegliwości może być infekcja wymagająca diagnostyki i leczenia.

Ola Głowacka



FOT. GETTY IMAGES

NFZ

Ważna zmiana w wyszukiwaniu terminów leczenia

W wyszukiwarce terminów leczenia NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu” na rzecz wskaźnika PCUŚ.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu”, zastępując go nowym wskaźnikiem. Od 1 lipca 2026 roku w Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje nowy wskaźnik – prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ).

Aby go wyliczyć, system e-zdrowia analizuje ogromną liczbę danych. Sprawdza, ile pacjentów już czeka na dane świadczenie, jakie terminy są dostępne w danej placówce, jak wygląda sytuacja u innych świadczeniodawców oraz jakie uprawnienia i preferencje mają pacjenci zapisani do kolejki. Na tej podstawie tworzona jest symulacja, która odtwarza proces przydzielania terminów kolejnym osobom oczekującym. System bierze pod uwagę nie tylko kolejność zgłoszeń, ale także czynniki medyczne oraz prawa przysługujące niektórym pacjentom. Dzięki temu może oszacować, kiedy przeciętny pacjent ma szansę rzeczywiście otrzymać pomoc.

NFZ przekonuje, że taki wskaźnik daje bardziej wiarygodny obraz sytuacji niż dotychczas prezentowany „pierwszy wolny termin”, który nie zawsze odzwierciedlał faktyczny czas oczekiwania pacjenta.

Nowy wskaźnik nie opiera się już wyłącznie na najbliższym wolnym ter-



FOT. GETTY IMAGES

W Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ)

minie w kalendarzu placówki. Zamiast tego system e-zdrowia raz dziennie analizuje dane dotyczące kolejek i dostępności świadczeń w całym kraju, a następnie wylicza przewidywany czas oczekiwania na wizytę lub zabieg.

Przy tworzeniu prognozy uwzględniane są m.in.:

- liczba osób oczekujących na dane świadczenie,
- dostępne terminy w wybranej placówce medycznej,
- dostępność świadczeń u innych podmiotów realizujących ten sam

zakres usług,
- stopień pilności przypadku oraz inne kryteria medyczne,
- szczególne uprawnienia pacjentów wpływające na kolejność przyjęć.

W praktyce oznacza to, że osoba sprawdzająca terminy w Internetowym Koncie Pacjenta lub wyszukiwarce NFZ otrzyma informację o przewidywanym czasie oczekiwania na świadczenie, a nie tylko o najbliższym dostępnym miejscu w harmonogramie.

ZDROWIE

E-papierosy mogą powodować zmiany w naczyniach i spadek wydolności

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk

Brytyjscy naukowcy opublikowali wyniki badań, z których wynika, że korzystanie z e-papierosów szkodzi kondycji młodych ludzi tak samo, jak palenie tradycyjnych papierosów.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Manchester Metropolitan University wskazują, że u osób w wieku 18–30 lat zarówno wapowanie, jak i palenie tradycyjnych papierosów wiąże się z podobnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak krótszy oddech, szybsze zmęczenie, słabiej funkcjonujące naczynia krwionośne.

– Nasze badanie wskazuje, że – podobnie jak w przypadku palenia – używanie e-papierosów może prowadzić do szkodliwych zmian w naczyniach krwionośnych, obniżenia sprawności płuc podczas wysiłku oraz około 15-procentowego spadku kondycji w porównaniu z osobami, które nigdy nie paliły ani nie używały e-papierosów – podkreślił główny autor badania, dr Azmy Faisal.

Badania pokazały też, że u palaczy i użytkowników e-papierosów następowało szybsze odkładanie się kwasu mlekowego niż u tych, którzy

nie sięgali po używkę, co prowadziło do dyskomfortu nóg i duszności. Co więcej, w przypadku obu wyrobów badania krwi i USG wykazały oznaki stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych.

Na potrzeby eksperymentu uczestników podzielono na trzy grupy: palaczy tradycyjnych papierosów, użytkowników e-papierosów oraz osoby niekorzystające z żadnej z tych używek. Badani wykonywali ćwiczenia na nowotwory intensywności, podczas których monitorowano m.in. pracę serca, parametry oddechowe i poziom kwasu mlekowego. Analiza wyników pokazała, że zarówno palacze, jak i e-palacze cechowali się niższą wydolnością fizyczną niż osoby z grupy kontrolnej.

Tradycyjne papierosy wiążą się ze znacznie wyższym ryzykiem zachorowania na nowotwory niż e-papierosy, jednak długofalowy wpływ wapowania na organizm wciąż nie został w pełni poznany.

Brytyjska Narodowa Służba Zdrowia (NHS) oraz amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wskazują, że do potencjalnych negatywnych skutków używania e-papierosów mogą należeć m.in. próchnica, bóle głowy, zaburzenia rozwoju mózgu, uszkodzenie serca.

SERIALOWO



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czekają ich wspaniałe dni... Tymczasem Klusowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyjście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... łądają na SOR-ze! Z kolei Julka pograża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Julia postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyków, w domu nagle pojawia się Ania. To zrukuje plany dziewczyny, by zamiast się uczuć, odurzać się?

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska. Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda płał się w zeznaniach z innych przyczyn.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawia, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56” to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Catherine Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chcą dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedną z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wmówienie innemu, że jest ojcem.

KRZYŻÓWKA NR 111

Poziomo:

- 1) śniadanie, obiad lub kolacja,
6) bada języki i kulturę narodów słowiańskich,
10) płynny tłuszcz roślinny,
11) jednostka taktyczna armii rzymskiej,
12) Gustaw, autor powieści „Łysek z pokładu Idy”,
13) pionowy zasięg lotu,
16) Julio, twórca „Gry w klasy”,
19) pieczętka odtwarzająca podpis,
24) ... Jędrusik, polska aktorka,
25) odpadki metalowe, żelastwo,
27) Carlos, gitarzysta rockowy i jazzowy,
28) naklejony na kopercie,
29) narzędzie do porywania się na słońce,
31) amerykański krewniak świni,
33) gruby papier na pudełka,
34) blizna po operacji,
36) organ samorządu terytorialnego,
37) wyrób cukierniczy ze Wschodu,
38) interwał muzyczny złożony z oktawy i sekundy,
39) płytki na podłodze,
40) zawijana potrawa mięsna.

Pionowo:

- 1) ... drogowa, holuje uszkodzone auta,
2) przewód przy żelazku,
3) broń na muchy, packa,
4) okrywa piastę koła samochodowego,
5) bardzo drobny węgiel,
6) mała, płaskodenna łódź chińska,
7) „Msza za miasto ...”, powieść

123456789

1011121314151617181920212223

2425262728293031323334353637383940

AUTOPROMOCJA

0111227954

Tvoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

71 727 62 37

- Andrzeja Szczypiorskiego,
8) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
9) karciany kolor z koniczynką,
14) zadawniony żal, pretensja,
15) plakat reklamowy lub teatralny,
17) w pierścionku lub ogrodzie,
18) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
20) chroni głowę budowlańca,
21) lewy dopływ Sekwany,
22) wyspa-królestwo Odyseusza,
23) lekka, przezroczysta tkanina,
26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
29) ... błotny, jadowity wąż,
30) woźny w dawnej szkole, pedel,
31) Kampinoska lub Białowieska,
32) pocisk artyleryjski z siekańcami,
35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

ROZWIĄZANIE NR 110

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

planeta jak baton

uczulenie na pyłki

odmiana kapusty

nie zdobi człowieka

ekspert piłkarze z Ostrawy

burza mózgów w firmie

antał miasto na Lemnem

roślina jaskrowata

kuglarstwo w parze z nitką

ślubny lub mirtowy

rasa królików lub ptak

napój w kartonie

miara gruntu strategia

klecząca postać w sztuce

dobiega z ulicy

siała ... mak

pora gwiazd dawny patrol

krwisty kotlet

lud z Zachodniej Afryki

Tomasz, polski poeta

wyżyna w Nigrze

mebel z trunksami

rzeka Kościuszkowców

podpora grochu

oszustwo lub krawędź

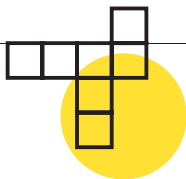
talon na zakupy

laska alpinisty

znakomitość, mistrz

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

ROZWIĄZANIE: GWARDAIAN



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wyróżniać Cię będzie duża wiara we własne możliwości. Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

Ryby (19.02 - 20.03)
Horoskop dzienny wróży, że jedni ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem, inni z zazdrością.

Baran (21.03 - 19.04)
Nie interesuj się zbytnio życiem innych ludzi. Niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo...

Byk (20.04 - 20.05)
Rozwaga będzie Ci potrzebna jak mało kiedy. Decyzje podejmuj po głębokim zastanowieniu.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Postępuj w związku z tym wyjątkowo delikatnie.

Rak (22.06 - 22.07)
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązanie wagi do szczegółów. Otrzesz się o pedanterię.

Lew (23.07 - 22.08)
Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrządzenie i narzekanie.

Panna (23.08 - 22.09)
Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkim zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Postanowisz to jakoś uczcić...

Waga (23.09 - 22.10)
Podejmiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskop na dziś ostrzega przed zamiętaniem ich pod dywan.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Liczyć się będzie tylko Twoje...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz stronić od ludzi. Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

PIŁKA NOŻNA

Nasza jedenastka marzeń amerykańskiego mundialu

Jakub Jabłoński

Po rekordowych 104 meczach zakończyły się mistrzostwa świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku. Mundial, który szczególnie dał się we znaki europejskim kibicom. Kto najbardziej rozbudzał kibiców i nie pozwalał im zasnąć? Wyłoniliśmy naszą najlepszą jedenastkę!

Naturalnie najliczniejszą nacją w naszej jedenastce mundialu po zakończonym finale między Hiszpanią a Argentyną byli reprezentanci La Furia Roja. Selekcyjner Luis de la Fuente znakomicie pokładał wszystkie elementy układanki! Hiszpańska defensywa była niczym monolit, a najlepiej świadczy o tym fakt, że przez cały turniej straciła zaledwie jedną bramkę.

Dlaczego więc nie wybraliśmy Simóna do naszej jedenastki? Otóż postawiliśmy na najlepszego bramkarza poprzedniego mundialu w Katarze, doceniając przede wszystkim liczbę fenomenalnych interwencji w finale tegorocznego turnieju. Emiliano Martínez dwoił się i troił w bramce, jednocześnie utrzymując Argentynę przy życiu przez cały mecz z Hiszpanią.

Kto najbardziej wyróżnił się z czerkosobowego bloku defensywnego? Mało kto spodziewał się przede wszystkim takiej postawy po prawym obrońcy Tottenhamu Hotspur. Pedro Porro – to prawdziwy nieoczekiwany



bohater. Na mundialu zaimponował nie tylko czujną postawą na boku obrony, ale częstym podłączaniem się do dynamicznych akcji piłkarzy z Półwyspu Iberyjskiego. W efekcie 26-latek zdobył dwie bramki, w tym jedną arcyważną w półfinale przeciwko Francji.

Mózgiem Hiszpanii we wszystkich meczach w środku pola był bez dwóch zdań Rodri. Pomocnik Manchesteru City został wybrany przez FIFA MVP całego turnieju, zabierając statuetkę sprzed nosa Lionelowi Messiemu. Warto odnotować, że laureat Złotej Piłki 2024 nie miał ła-

twego początku sezonu, ponieważ zmagał się z poważną kontuzją.

Zacięta walka o koronę króla strzelców

W naszej jedenastce marzeń mundialu nie mogło zabraknąć Boga futbolu Leo Messiego, którego licznik za-

trzymał się na ośmiu trafieniach. 39-latek udowodnił, że wciąż potrafi w tym wieku przenosić góry. Argentyńczyk rozpoczął turniej z wysokiego C. Zdobył hat-tricka przeciwko Algierii, a następnie trafił w kolejnych dwóch meczach: z Austrią i Jordanią. Gdyby nie zmarnowane dwa rzuty karne, walka o koronę króla strzelców tegorocznego turnieju byłaby jeszcze ciekawsza. Rekord Mirosława Klosego (16 goli) i tak został szybko pobity, a Messi został najlepszym strzelcem w historii mistrzostw świata.

Niestety (a może właśnie na szczęście dla kibiców futbolu), Messi trafił na wybitną formę innych skutecznych goleadorów. Kylian Mbappé i Erling Haaland nie odstawali od weterana ani na krok. Francuz osłodził sobie porażkę w meczu o trzecie miejsce dubletem, którym przypieczętował drugą z rzędu koronę króla strzelców mundialu oraz przejęcie fotela lidera klasyfikacji najlepszych strzelców w historii mistrzostw świata. Z kolei Haalandowi musiał wystarczyć dublet, który przyczynił się do sensacyjnego wyeliminowania wielkiej Brazylii przez Norwegię. Napastnik Manchesteru City zakończył mundial z siedmioma trafieniami – o zaledwie trzy mniej od najsukuteczniejszego strzelca turnieju.

Najlepsza jedenastka według Polska Press: Emiliano Martínez (Argentyna) – Pedro Porro (Hiszpania), Pau Cubarsí (Hiszpania), Lisandro Martínez (Argentyna), Marc Cucurella (Hiszpania) – Jude Bellingham (Anglia), Rodri (Hiszpania), Michael Olise (Francja) – Lionel Messi (Argentyna), Erling Haaland (Norwegia), Kylian Mbappe (Francja).

© P

PIŁKA NOŻNA

Lewandowski czeka na debiut w MLS w meczu Chicago Fire

Jacek Kmieć

Oczekiwany pojedynek Roberta Lewandowskiego z Lionelem Messim w Major League Soccer nie dojdzie do skutku. Przynajmniej na razie. Nadchodzący mecz wyjazdowy Chicago Fire z Interem Miami w MLS (ze środy na czwartek, 22-23 lipca o godzinie 1.30 czasu polskiego) odbędzie się bez udziału argentyńskiego gwiazdora.

Kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski nie miał jeszcze okazji debiutu w swoim nowym zespole Chicago Fire. Miał zagrać w meczu Major League Soccer Chicago Fire z Vancouver Whitecaps, ale ubiegłotygodniowe spotkanie nie doszło do skutku z powodu zanieczyszczenia powietrza dymem napływają-

cym nad północne stany USA z pożarów lasów w Kanadzie.

„Lewy” szykował się więc na kolejny pojedynek, tym razem z samym Lionelem Messim w meczu Inter Miami – Chicago Fire na Florydzie, który zaplanowano na 22 lipca. Tymczasem okazało się, że polski gwiazdor na rendez-vous z Messim w MLS będzie musiał jeszcze poczekać.

39-letni Leo, podobnie jak jego rodak Rodrigo de Paul, nie weźmie bowiem udziału w nadchodzących meczach MLS. Obu, jako uczestnikom mistrzostw świata, przysługuje bowiem pomundialowy urlop.

FIFA i Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Piłkarzy Zawodowych (FIFPRO) zgodziły się zapewnić piłkarzom okres odpoczynku. W 2025 roku strony osiągnęły konsensus, że piłkarze uczestniczący w mundialu powinni otrzymać 21-dniowy urlop.



Robert Lewandowski rozpoczął treningi z amerykańską drużyną Chicago Fire 14 lipca. Teraz ma szansę na debiut

Inter Miami więc rozegra najbliższe kolejne mecze bez swojego gwiazdora. „Czaple” zmierzą się 22 lipca z Chicago Fire, a 25 lipca z Montrealem. Później Inter czeka mecz u siebie z Columbus 1 sierpnia i Puchar Ligi, który potrwa od 5 do 12 sierpnia. Do gry w MLS wróci 15 sierpnia.

Miami powiadomiło też MLS, że Messi i de Paul nie będą mogli wziąć udziału w Mecz Gwiazd MLS 29 lipca, ponieważ również przypada on w ich 21-dniowym pomundialowym urlopie. Obaj Argentyńczycy zostali wybrani na mecz z Liga MX All-Stars.

Jeśli Messi wykorzysta 21-dniowy okres odpoczynku, może wrócić na boisko już 12 sierpnia w meczu Interu Miami z meksykańskim Leon w Pucharze Mistrzów.

W 2026 roku Leo rozegrał 14 meczów w Inter Miami, strzelając 12 goli i notując 8 asyst.

Sport

ŻUŻEL

Unia ukarana finansowo za zachowanie kibiców

Dawid Foltyniewicz

Jak dowiedziała się „Gazeta Wrocławska”, Komisja Orzekająca Ligi ukarała finansowo Fogo Unię Leszno za zachowanie kibiców podczas spotkania z Betard Spartą Wrocław. Nie zakończyła się natomiast sprawa Macieja Janowskiego i Artioma Łaguty. Wobec obu zawodników nadal trwa postępowanie dyscyplinarne.

Wraca temat wydarzeń, do których doszło przy okazji meczu 11. kolejki PGE Ekstraligi. Betard Sparta wygrała na stadionie im. Alfreda Smoczyka 46:44, zdobyła punkt bonusowy i objęła samodzielne prowadzenie w tabeli. O wyniku zaciętego spotkania przesądził dopiero ostatni wyścig, wygrany przez Brady'ego Kurtza. Wrocławianie wywieźli z Leszna trzy punkty meczowe.

Po zakończeniu zawodów emocje przeniosły się jednak pod trybuny. Maciej Janowski świętował zwycięstwo w pobliżu sektora zajmowanego przez najbardziej zagorzałych kibiców gospodarzy. W stronę kapitana Betard Sparty poleciały plastikowe butelki.



Niektórzy kibice Fogo Unii Leszno wyrazili swoją dezaprobatę wobec radości Macieja Janowskiego poprzez rzucanie w niego butelkami i wulgarne okrzyki. Klub za ich zachowanie musi zapłacić grzywnę

Przedmioty były wrzucane na tor oraz do parku maszyn.

Janowski po meczu przyznał, że jego zachowanie mogło być niepotrzebne, ale było reakcją na wulgarne okrzyki słyszane podczas zawodów. – Na końcu postanowiłem podgrzać atmosferę. Może faktycznie niepotrzebnie, ale to było silniejsze ode mnie – mówił 34-latek.

Kontrowersje wywołało także zachowanie Artioma Łaguty. Zawodnik WTS-u wziął megafon i zainicjował przyspiewkę wymierzoną w klub z Leszna. Sprawy obu żuźlowców trafiły do Komisji Orzekającej Ligi.

– Trwa postępowanie dyscyplinarne w sprawie zawodników – przekazał „Gazecie Wrocławskiej”

Powrót do Lubina. Piłkarka ręczna Emilia Galińska po trzech latach spędzonych w Rumunii ponownie zagra w KGHM Zagłębiu Lubin. Z „Miedziowymi” trzykrotnie świętowała mistrzostwo Polski

lek na tor i do parku maszyn KOL nałożyła na Fogo Unię Leszno karę finansową. KOL nie przekazała jednak informacji o jej wysokości.

Przypomnijmy, że szef żuźlowych sędziów Leszek Demski w Magazynie PGE Ekstraligi uznał, że Janowski zasłużył na żółtą lub czerwoną kartkę. – Te zawody jeszcze trwały, zawodnik nie zjechał do parku maszyn, także konsekwencje powinny być wyciągnięte przez sędziego. Nie mieliśmy całego materiału zaprezentowanego, co tam faktycznie się działo, ale co najmniej żółta lub nawet czerwona kartka za takie zachowanie może być, za prowokowanie publiczności. To jest niesportowe zachowanie – stwierdził.

Na naszych łamach wydarzenia po spotkaniu komentował mecenas dr Andrzej Malicki. Prawnik nie zgodził się z oceną Leszka Demskiego, który krytycznie odniósł się do zachowania zawodników Betard Sparty. – Nie można przerzucać odpowiedzialności za agresję kibiców na sportowca – podkreślił Malicki. Zwracał tym samym uwagę, że ocenę gestów żuźlowców należy oddzielić od odpowiedzialności za zachowanie osób na trybunach.

LATO W MIEŚCIE

Sportowe lato na Pergoli

JG

Wrocławski Szkolny Związek Sportowy jak zawsze przygotował na wakacyjny czas serię imprez, wśród których każdy znajdzie coś dla siebie.

„Lato z Trenerem Osiedlowym i Trenerem Senioralnym”, to coś dla osób w każdym wieku. Sercem cotygodniowych wydarzeń jest wrocławska Pergola. Już w najbliższą sobotę (25.07) czekają nas półmetki wakacji. To będzie II tegoroczny Piknik Wrocławskiego Trenera Senioralnego ze Sportową Rodziną. Wśród atrakcji: stoisko przygotowane przez Halę Stulecia, szachy, dart, bramka na celność, cornhole, badminton, warsztaty nordic walking i bule, kręgle fińskie, rodzinny tor przeszkód oraz piłkarzyki. Start pikniku o godz. 12, koniec - godz. 16. Tak będzie w każdą sobotę. Harmonogram pikników do końca wakacji: 8.08 - Piknik

Lata z Trenerem Osiedlowym. Prezentacja Wrocław Airport; 15.08 - III Piknik Wrocławskiego Trenera Senioralnego ze Sportową Rodziną; 22.08 - Piknik Zakończenie Lata 2026.

W bule pograsz na Morskim Oku (18.08, godz. 11-13) oraz w Parku Południowym (28.07, 4.08 i 18.08; godz. 11-13). Specjalne spotkania z kulami dedykowane są seniorom („Środy z bulami bez bólu”; Park Południowy, 12.08, 19.08 i 26.08, godz. 11-13). W czwartki na Morskim Oku możemy wziąć udział w rywalizacji siatkarskiej. Zawody „Marche Cup” mają charakter otwarty (23.07, 30.07, 6.08, 13.08, 20.08, godz. 10-13). Dzieci ze szkół podstawowych zapraszane są na piłkarskie środy (29.07 - SP nr 50; 5.08 - ZSP nr 26; 19.08 - SP nr 50, godz. 17-20). Natomiast 26 lipca zorganizowany zostanie „Siatkarski półmetek wakacji” (boisko do siatkówki naprzeciwko Wrocławii, przyul. Ślężnej, godz. 16-19). Szczegóły na stronie www.wroclawskiszs.pl. ©

PIŁKA NOŻNA

Kadra Polski znów zagra we Wrocławiu

Piotr Janas

To już informacja oficjalna: 17 listopada reprezentacja Polski zagra ze Szwecją na Tarczyński Arena Wrocław. Będzie to spotkanie rozgrywane w ramach Ligi Narodów.

Potwierdziły się informacje „Gazety Wrocławskiej”, podawane na początku maja: piłkarska reprezentacja Polski znów zagra na Tarczyński Arena Wrocław. Tym razem o stawkę, w meczu Ligi Narodów ze Szwecją, a więc najmocniejszym na papierze rywalem, z jakim Biało-Czerwoni mierzyć się będą w dywizji B tych rozgrywek. Ponadto Polska w grupie ma Rumunię oraz Bośnię i Hercegowinę.

Stolica Dolnego Śląska w ostatnich miesiącach nie może narzekać na brak wielkiej piłki. Wprawdzie Śląsk Wrocław zaliczył roczną bani-



Polska znów zagra o stawkę ze Szwecją – tym razem we Wrocławiu

cię w Betclie 1 lidze, przez co nie mieliśmy we Wrocławiu nawet rozgrywek PKO Ekstraklasy, ale w tym czasie Tarczyński Arena była m.in. gospodarzem finału Ligi Konferencji, w którym angielska Chelsea wygrała z hiszpańskim Realem Betis, gościła reprezentację Polski podczas towarzyskiego starcia z Ukrainą, a 15

sierpnia będzie areną Super Mecz, w którym angielski Manchester United zagra z włoskim AC Milan.

Mecz ze Szwecją we Wrocławiu (17 listopada 2026, godz. 20:45) będzie ostatnim w tej edycji Ligi Narodów. Zwycięzca grupy awansuje do dywizji A, a zespół z 2. miejsca zagra w barażach o awans.