



DZIŚ STRONA ZDROWIA

PRZEZ TE NAWYKI SKRACASZ ŻYCIE

SPRAWDŹ 10 BŁĘDÓW, KTÓRYCH MUSISZ UNIKAĆ JAK OGNIĄ

Nr ISSN 2353-6152
Nr indeksu 350-206



www.gazetawroclawska.pl

Nr 180 | Cena 5 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 5.08.2026

78
lat

Gazeta WROCLAWSKA

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Sport

#VolleyWrocław
buduje skład.
Trener ten sam,
nowe rozgrywające

Wojciech Kurczyński nadal trenerem siatkarek #VolleyWrocław. Nowe rozgrywające to Marlena Kowalewska i Karolina Hochołowska.
– Str. 24

Lubomierz

Pawlaki i Kargule
XXI wieku.
Rusza festiwal
polskich komedii

Osiem filmów obejrzymy podczas filmowego konkursu. Ale w Lubomierzu od dziś do niedzieli czeka na nas też mnóstwo innych atrakcji
– Str. 2

Jak zginęła 19-letnia Walentyna?
Prokuratura bada sprawę upadku kobiety z 4. piętra na Kuźnikach
– Str. 7

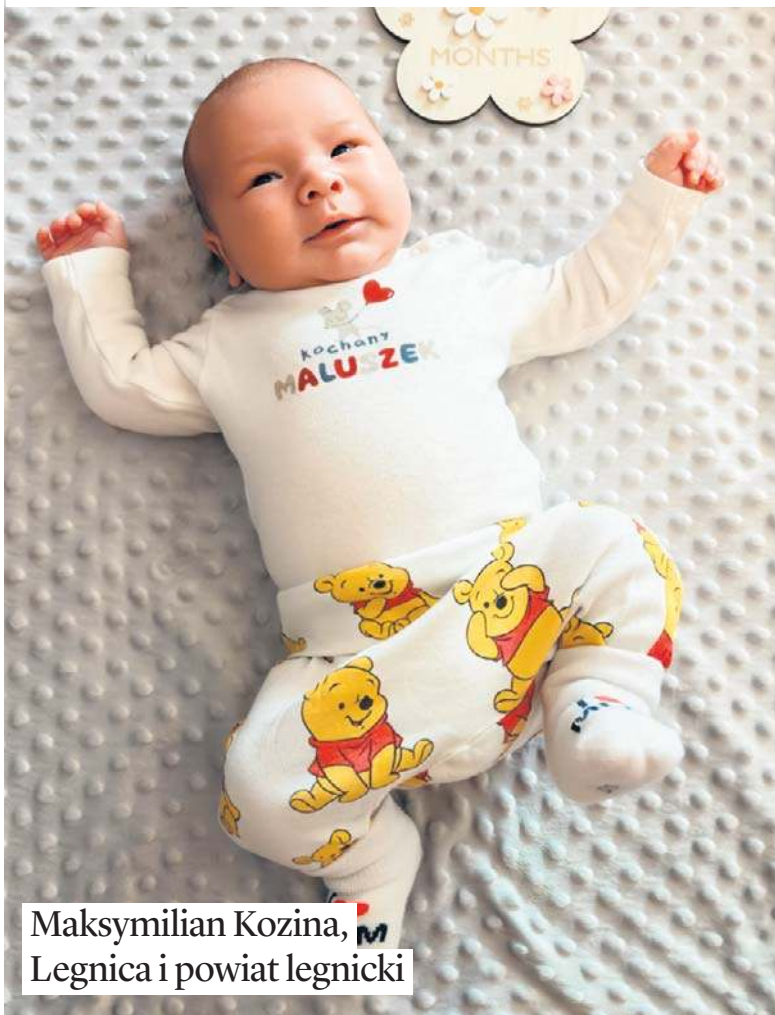
18-letni Dymytr M. trafił na trzy miesiące do aresztu tymczasowego. Jest podejrzany o atak nożem na 30-latkę na ul. Gagarina
– Str. 4



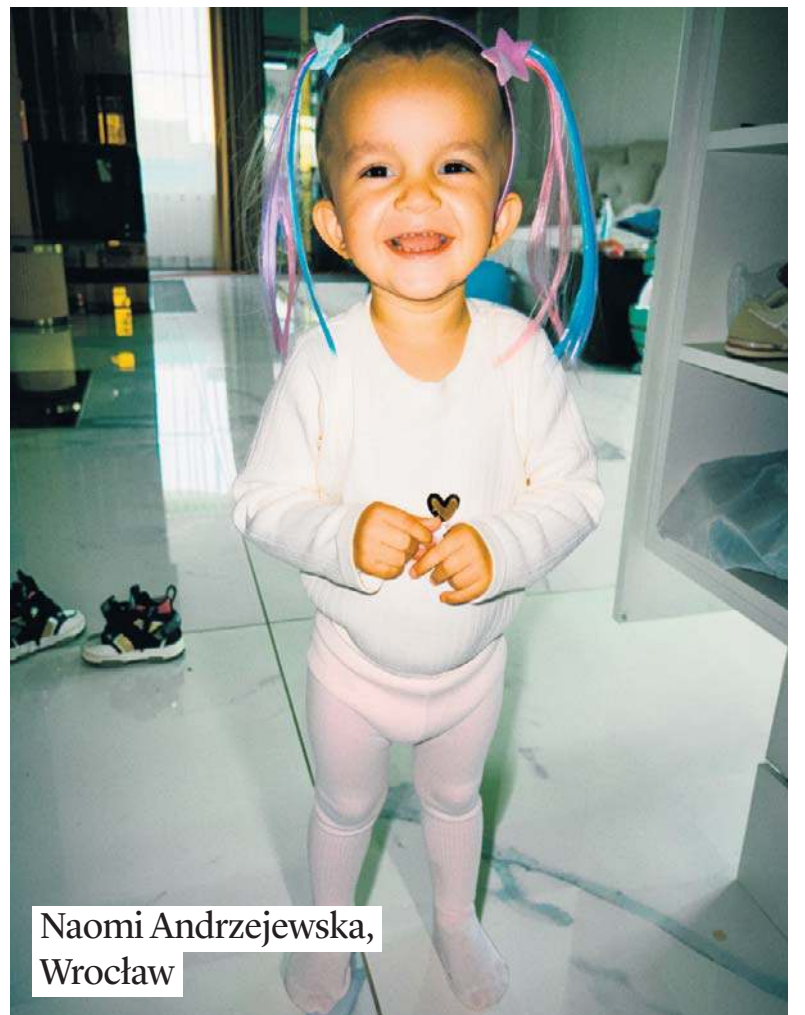
FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Plebiscyt UŚMIECH DZIECKA

OTO LAUREACI PLEBISCYTU UŚMIECH DZIECKA 2026



Maksymilian Kozina,
Legnica i powiat legnicki



Naomi Andrzejewska,
Wrocław

Prezentujemy zwycięzców akcji Uśmiech Dziecka we wszystkich miastach i powiatach – Str. 12-19

Wrocław

Po interwencji gazety Park Staromiejski otworzą wcześniej

Konrad Bałajewicz

W połowie sierpnia mają zmienić się godziny otwarcia Parku Staromiejskiego przy ul. Teatralnej. Park będzie otwierany dwie godziny wcześniej. To efekt głosów mieszkańców oraz naszej interwencji.

Park Staromiejski obecnie jest dostępny w godzinach 9-22. Dla wielu Wrocławian jest to niezrozumiałe. Zwłaszcza w letnie upały, kiedy w parku można znaleźć nie tylko ciszę, ale też chłód.

– Dlaczego idąc rano do pracy, nie mogę w środku lata przejść przez ten piękny, zacieniony park i muszę topnieć w upale? To jakieś nieporozumienie. Ten park powi-

nien być otwarty od świtu. Jako podatnik nie zgadzam się na to, że nie mogę skorzystać z miejskiego parku – mówi Julia Nowak, mieszkanka Wrocławia.

Pytanie to przekazaliśmy Zarządowi Zieleni Miejskiej. Odpowiedź jest dobra dla wszystkich, którzy chcą korzystać z parku rano. – Regulujemy na wszelkie oczekiwania, jakie trafiają do Zarządu Zieleni

Miejskiej, i jeśli jest taka potrzeba, to przesuniemy letnie godziny otwarcia na godzinę 7 – zapowiada Marek Szempliński, przedstawiciel ZZM. Jak dodaje, zmiana otwarcia z g. 9 na g. 7 ma zostać wprowadzona jeszcze w tym miesiącu. Z naszych informacji wynika, że nowe godziny powinny zacząć obowiązywać od połowy sierpnia.

– Str. 4

POLECAMY

JUTRO Renta wdowia. Komu przysługuje? PIĄTEK Kod przestępstwa, czyli tajemnice DNA

5.08.2026

Środa

Dzisiaj imieniny: Lidia, Stanisława, Oswald
Telefon alarmowy: 112

Tadeusz Płatek
publicysta



Dlaczego mężczyźni kochają kobiety

Mężczyźni kochają kobiety, które robią rosół w ten sposób, że najpierw pieką w piekarniku kości i warzywa, a dopiero potem gotują. Mężczyźni kochają kobiety, które nie złośćą się, gdy prosimy „czy mogłabyś powtórzyć”, a potem jeszcze raz pytamy o to samo. Kochamy kobiety świadome naszej niepełnosprawności intelektualnej, dodatkowo zaczadając nas rosółem, co tę niepełnosprawność znacznie pogłębia. Facet po spożyciu prawidłowo przyrządzonego wywaru mięsno-warzywnego zachowuje się jak po lobotomii. Jest szczęśliwy i poza wewnętrzną błogością, płynącą z żołądka, NIC nie jest w stanie dotrzeć do jego sparaliżowanego mózgu.

To zresztą powód, uświadomiony mi przez znajomą o poglądach skrajnie lewicowych, czemu kobiety, gdy skręcają meble z IKEI, to zawsze piją dużo wina: alkoholem upośledzają swój mózg, by zniżyć się do intelektu płci przeciwnej.

A jeśli jeszcze kobieta, odczekawszy po rosole, postawi przed mężczyzną wyzwanie majsterkowania, to miłość męska staje się bezgraniczna. Gdy ona o skrócenie mebli go poprosi, mimo że mogłaby to zrobić sama, nawet na trzeźwo, to on będzie meble skręcał, jakby to był ołtarz boga najwyższego, myśląc wyłącznie o skróceniu i o tym jak jego kobieta jest wspańska. Oczywiście do momentu, gdy ona korzystając z chwili, nie zacznie zadawać trudnych pytań. Wtedy szczęście przyska, miłość zjeżdża na boczny tor, ustępując miejsca zastanowieniu. Mężczyzna zaczyna myśleć, co jest procesem dla nas bolesnym, a następnie w wyniku uporczywego tego myślenia, pada odpowiedź, która jest zawsze zła. Dlatego błagam w naszym imieniu - żadnych pytań, rosół tylko.

AUTOPROMOCJA



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

POGODA



dzisiaj
35°C/26°C



jutro
31°C/24°C



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

www.gazetawroclawska.pl

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



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



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

KULTURA

Lubomierz znów jest stolicą polskiej komedii. Dziś rusza festiwal humoru

Alina Gierak

Od 5 do 9 sierpnia można obejrzeć 20 polskich filmów komediowych, tych najnowszych, jak i zarówno kultowej klasyki gatunku. W konkursie będą rywalizować o... Granaty.

Do Lubomierza, gdzie kręcono „Samych swoich”, na 29. Ogólnopolski Festiwal Filmów Komediowych przyjadą m.in. Maria Pakulnis, Olgierd Łukaszewicz, Mateusz Kościukiewicz. Obejrzymy za darmo 20 filmów. Będzie można spotkać się z aktorami, uczestniczyć w uroczystości odsłonięcia pamiątkowych tablic w Zaułku Filmowym im. Sylwestra Chęcińskiego, zdobyć autograf, zdjęcie.

Do konkursu głównego festiwalu zakwalifikowanych zostało 8 polskich komedii sezonu 2025/26, które będą rywalizować o „Złoty, Srebrny i Brązowy Granat”:

„Dalej jazda 2” reż. Mariusz Kuczewski
„Teściowe 3” reż. Jakub Michalczyk
„Vinci 2” reż. Juliusz Machulski



FOT. MARCIN OLIVA SOTO

„Sami swoi” to geneza festiwalu

„Larp. Miłość, trolle i inne questy” reż. Kordian Kądziela
„Pie*zyć Mickiewicza 3” reż. Sara Bustamante-Drodek
„Planeta Singli 4. Wyspa” reż. Sam Akina, Michał Chaciński
„Podlasie” reż. Łukasz Kośmicki
„Misie” reż. Mariusz Malec
Ponadto zaplanowano projekcję kultowych komedii, które z kanonu naszej kinematografii. Będą to filmy Sylwestra Chęcińskiego, Stanisława Barei, Marka Koterskiego, Olafa Lubaszenko, Juliusza Machulskiego czy Wojciecha Smarzowskiego.

Festiwalowa publiczność będzie mogła bezpłatnie oglądać filmy w kinie plenerowym na leżakach w centrum miasteczka, w Klubie Festiwalowym „Kocham Kino” i lubomierskim Kinie „Raj”.

Spotkania z aktorami odbywać się będą od piątku do niedzieli w „Klubie Festiwalowym Kocham Kino”. Wstęp na wydarzenia będzie bezpłatny, a spotkania poprowadzą dziennikarze filmowi. Wstęp za darmo.

W ramach festiwalu odbędzie się otwarty dla publiczności benefit Marii Pakulnis „Role mojego życia”, która w Lubomierzu będzie obchodzić swoje urodziny.

Na festiwalowej scenie muzycznej recitale aktorów – Katarzyna Dąbrowska z zespołem w programie „13 randek DaNuty” – Rinn piosenki o miłości oraz Robert Kudelski z piosenkami polskimi i francuskimi. Poza tym koncert muzyki filmowej, w zabytkowym w kościele parafialnym w Lubomierzu: „Żyć kolorowo” – piosenki z polskich filmów i seriali w wykonaniu kwartetu wokalnego The Sound Pac. Wystąpią też zespoły Blue Cafe i Lord- Dound of Queen.

BEZPIECZEŃSTWO



FOT. GRZEGORZ CHMIELEWSKI

Złotoryja Chodniki tylko dla... krasnali

Chodniki na ul. Krzywoustego (koło ronda) mogą ubiegać się o miano największych na Dolnym Śląsku, albo i w kraju. Po jednej stronie mają ok. 40 cm szerokości, po drugiej ok. 65 cm. Jak tędy bezpiecznie ma przejść dorosły człowiek (dzieci powinny mieć zakaz przechodzenia...) Tymczasem jest tu duży ruch, bo ulica prowadzi do zakładów strefy gospodarczej, a obiecała obwodnica daleko w polu. Mieszkańcy proponują: zróbcie ruch jednokierunkowy. Co na to władze Złotoryi?

GCH

REKLAMA

0111533247



Widzisz tylko
fragment historii...

WROCŁAW

Decyzja sądu: 18-letni Dymytro idzie do aresztu

Karolina Kwiatek

Młody Ukrainiec, podejrzany o zaatakowanie nożem 30-latkę na ul. Gagarina, spędzi najbliższe trzy miesiące w areszcie tymczasowym.

Decyzja o tymczasowym aresztowaniu 18-letniego Dymytra M. zapadła wczoraj w Sądzie Rejonowym dla Wrocławia Fabrycznej. - Sąd uwzględnił wniosek prokuratora i zastosował wobec podejrzanego środek zapobiegawczy, jakim jest tymczasowe aresztowanie na wnioskowany okres 3 miesięcy - mówi Mateusz Kuciński z Prokuratury Rejonowej dla Wrocławia Fabryczna. I dodaje: - Materiał dowodowy wskazuje na duże prawdopodobieństwo dopuszczenia się przez podejrzanego przestępstwa. Występują szczególne przesłanki zastosowania tego środka zapobiegawczego.

Śledczy mają na myśli to, że podejrzany mógłby ukrywać się uciec. Zwłaszcza, że grozi mu kara od 10 lat więzienia do dożywocia.

Do próby usiłowania zabójstwa doszło 1 sierpnia na ul. Gagarina. Z nieoficjalnych ustaleń wynika, że 30-letnia Polka miała być śledzona w drodze do bloku. Została zaatakowana na klatce schodowej. Sprawca zbiegł. Ranna kobieta przeszła operację. Wyszła z szpitala w poniedziałek. Jej stan jest już stabilny. Wcześniej policjanci mówili o zagrożeniu życia, dlatego atak został uznany za próbę morderstwa.

Poszkodowana została przesłuchana, ale prokuratura nie podaje żadnych informacji. Zatrzymany przez policję Dymytro M. nie przyznał się do stawianych zarzutów. Odmówił składania wyjaśnień i odpowiadania na pytania śledczych.

WROCŁAW

Gazeta interweniuje - Park Staromiejski otworzą wcześniej

Konrad Bałajewicz

W połowie sierpnia mają zmienić się godziny otwarcia Parku Staromiejskiego przy ul. Teatralnej. Park będzie otwierany dwie godziny wcześniej - o 7. To efekt głosów mieszkańców oraz naszej interwencji.

Dokończenie ze strony 1

Dlaczego Park Staromiejski jest w ogóle zamykany na noc?

ZZM tłumaczy to potrzebą ochrony przyrody. - Park jest zamykany ze względu na ochronę tego przyrodniczego miejsca. W innych parkach, także z tego powodu, o godz. 22 wyłączamy oświetlenie - wyjaśnia Mareszk Szempliński.

Jak zaznacza, lokalizacja w centrum sprawia, że park



FOT. CZYTELNIK

Dziś Park Staromiejski otwierany jest dopiero o g. 9. Jego gospodarz obiecuje za kilka dni otwierać go już o 7

mógłby stać się miejscem imprez rozpoczynających się w okolicy.

Tymczasem ochrony wymagają nie tylko rośliny, ale także nietypowa mała architektura, cenny system nawodnienia, plac zabaw. Ponadto, co warto podkreślić,

woliera dla ptaków, które potrzebują spokoju.

Dodatkowym problemem jest brak ogólnodostępnej toalety...

Przedstawiciel ZZM przypomina również, że w przeszłości jednorazowe udostępnienie parku

po zmroku na dużą imprezę publiczną zakończyło się zniszczeniem zieleni. Choć organizator pokrył koszty jej odtworzenia, mieszkańcy przez wiele miesięcy nie mogli w pełni korzystać z tego miejsca.

Chodzi o głośne, weekendowe wydarzenie „Zaczarowany Ogród”, które odbyło się w grudniu 2019 roku.

Impreza przyciągnęła wtedy kilkanaście tysięcy osób, skuszonych malowniczymi instalacjami nawiązującymi do różnych baśni.

Jak przyznali później organizatorzy, nie spodziewali się oni takiej frekwencji. Na dodatek w te dni padał intensywny deszcz i - jak można było się spodziewać - trawniki zostały rozdeptane. Park wyglądał, jakby przegalopowało po nim stado koni.

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. Kobierzycze, 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 10.07

● GRABISZYN

Bronisława Klaus g. 11.00
Grażyna Baran g. 12.00

● OSOBOWICE

Grzegorz Polecki g. 11.20
Teresa Aleksandra
Augustyn g. 12.40

● JERZMANOWO

Adrian Szatkowski g. 12.00

● PSIE POLE

Lucyna Dąbrowska g. 13.00
Andrzej Koćwin g. 15.00

● PAWŁOWICE

Marian Urbaniak g. 13.00

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

LEGNICA

Tu był pierwszy po wojnie seans. Ognisko się zmienia

Klaudia Korfanty

Do końca roku powstanie dokumentacja przebudowy dawnego kina Ognisko na inkubator przedsiębiorczości.

Prezydent Legnicy Maciej Kupaj podpisał wczoraj umowę z Krzysztofem Kozłowskim, prezesem warszawskiego biura architektonicznego Akint, na wykonanie do końca grudnia dokumentacji przebudowy byłego kina Ognisko. Od lat stoi nie-

czynne. Miastu zależy, aby jak najszybciej móc ogłosić przetarg na wyłonienie wykonawcy inwestycji. Przewidywany termin realizacji to końcówka 2028 roku.

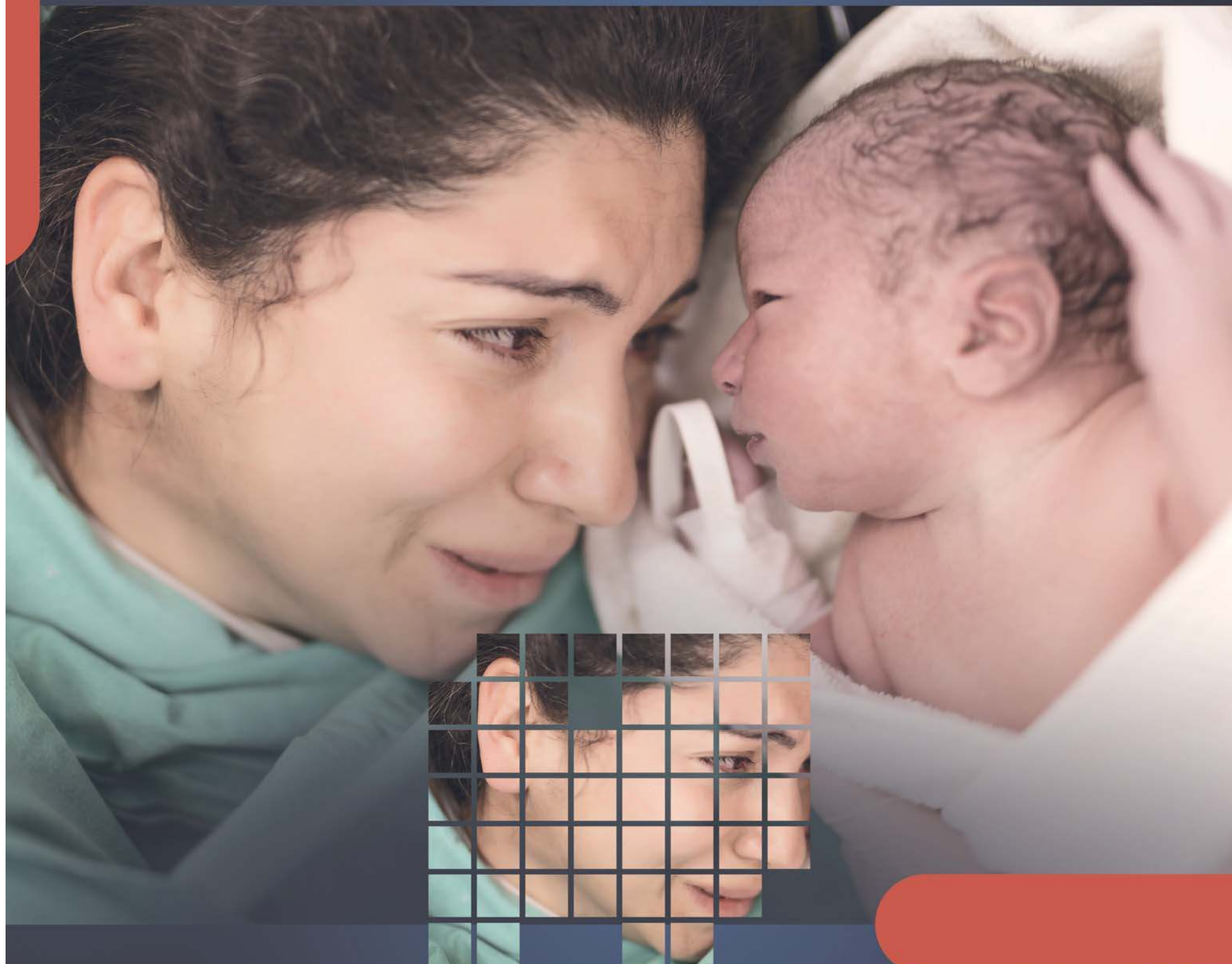
Historyczna sala kinowa, ale już o wielu funkcjach, zostanie zachowana. To tu w maju 1945 roku odbył się pierwszy na Dolnym Śląsku seans filmowy po wojnie. W drugiej części obiektu powstaną biura dla inkubowania przedsiębiorczości, głównie dla małych i średnich firm.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Sala kinowa stanie się m.in. salą konferencyjną

TVP | info_



Zawsze pokazujemy **pełny obraz.**
Dla Ciebie.

GŁOGÓW

Biurokracja dotarła także do PSZOK-ów. Żeby oddać odpady, teraz trzeba...

Witkoria Zyta

W głogowskich PSZOK-ach obowiązuje nowy sposób przyjmowania odpadów. Nie wystarczy okazanie dowodu osobistego.

Dotychczasowe sprawdzanie dowodów osobistych będzie zastąpione specjalnym oświadczeniem. Ma to zapobiegać sytuacjom, gdy odpady oddawały tam osoby spoza miasta. Miasto zareagowało na wnioski dotyczące zaniechania weryfikacji osób korzystających z usług PSZOK w Głogowie poprzez okazanie dokumentu tożsamości. Chce uszczelnić system i zablokować możliwość nielegalnego oddawania odpadów przez podmioty lub mieszkańców gmin ościennych, którzy nie są uczestnikami miejskiego systemu.

Przed przyjęciem odpadów właściciele nieruchomości objętych gminnym systemem gospodarowania odpadami komunalnymi są zobowiązani do: złożenia pisemnego

oświadczenia o przekazaniu odpadów komunalnych na PSZOK przez właściciela nieruchomości, lub złożenia pisemnego oświadczenia o przekazaniu odpadów komunalnych na PSZOK przez osobę trzecią, w przypadku gdy odpady komunalne z nieruchomości objętej systemem dostarczane są przez osobę niebędącą właścicielem danej nieruchomości.



Władze tłumaczą, że oświadczenia to system doraźny i pracują nad docelowym

JELEŃ GÓRA

Auto wjechało w pieszych. Ciężki stan poszkodowanego

Michał Perzanowski

Na ul. Sobieskiego zderzyły się dwa samochody osobowe – jeden z nich wjechał na chodnik i potrafił dwoje pieszych. Oboje trafili do szpitala. Stan jednego z poszkodowanych jest bardzo ciężki.

72-letni kierowca Suzuki jechał od strony Szklarskiej Poręby w kierunku centrum Jeleniej Góry. Mężczyzna poruszał się na wprost pasem przeznaczonym do skrętu w prawo. Warto zaznaczyć, że przejechał przez strefę wyłączoną z ruchu. W tym samym czasie do ruchu włączyła się 31-letnia kierująca Volkswagenem. Doszło do zderzenia obu pojazdów. – Siła uderzenia spowodowała, że Suzuki zmieniło tor jazdy, wjechało na chodnik i potrafiło pieszych: 55-letnią kobietę oraz 57-letniego mężczyznę. Poszkodowani zostali przetransportowani do szpitala. Stan mężczyzny lekarze określają jako bardzo ciężki



Po zderzeniu z VW Suzuki wjechało na chodnik i potrafiło dwie osoby

– przekazuje podinsp. Edyta Bagrowska z Komendy Miejskiej Policji w Jeleniej Górze.

Zarówno kierowcy, jak i piesi byli trzeźwi. Na miejscu przez wiele godzin pracowali policjanci, biegły z zakresu rekonstrukcji wypadków drogowych oraz prokurator.

Funkcjonariusze zabezpieczyli ślady i dokumentację, które mają pomóc w odtworzeniu przebiegu

wypadku. Śledczy podkreślają, że ostateczne ustalenia będą możliwe dopiero po zakończeniu wszystkich czynności procesowych, analizie zabezpieczonych śladów oraz wydaniu opinii przez biegłego.

Trwa wyjaśnianie dokładnych przyczyn i okoliczności zdarzenia oraz ustalanie odpowiedzialności jego uczestników.

REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011563631

Spółdzielnia Mieszkaniowa „AKADEMICKA”
50-305 Wrocław ul. Stefana Jaracza 48
NIP 896 10 02 375, REGON 005923778, tel. 71 328 34 91

ogłasza przetarg nieograniczony na:

Remont 20 sztuk balkonów wraz z remontem fragmentu gzymsu w budynkach mieszkalnych wielorodzinnych będących pod zarządem Spółdzielni Mieszkaniowej „Akademicka” we Wrocławiu.

- Oferty należy złożyć osobiście lub za pośrednictwem poczty lub kuriera w sekretariacie SM „Akademicka” we Wrocławiu przy ul. Jaracza 48 **do dnia 20.08.2026 r. do godz. 9:00.**
- wymagane wadium w wysokości 10.000,00 PLN należy wpłacić **do dnia 19.08.2026 r.**
- Otwarcie ofert nastąpi w dniu **20.08.2026 r. o godz. 10:00** w siedzibie Zamawiającego we Wrocławiu przy ul. Jaracza 48.
- SIWZ z dnia **4.08.2026** wraz z wymaganymi załącznikami jest dostępny w siedzibie spółdzielni i na stronie internetowej www.smakademicka.pl.

REKLAMA 0011562675

INFORMACJA

BURMISTRZ JAWORZYNY ŚLĄSKIEJ

informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Jaworzynie Śląskiej przy ul. Powstańców 3 wykazów nieruchomości:

1. Nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr 513/7 o powierzchni 1,1362 ha, położonej w Jaworzynie Śląskiej, przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego zgodnie z Zarządzeniem Burmistrza nr 99/B/26 z dnia 31.07.2026 r.
2. Nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr 473/1 o powierzchni 0,0169 ha, położonej w Jaworzynie Śląskiej, przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej zgodnie z Zarządzeniem Burmistrza nr 100/B/26 z dnia 31.07.2026 r.

Wykazy wywiesza się na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni, licząc od dnia podpisania zarządzeń przez Burmistrza Jaworzyny Śląskiej.

Szczegółowe informacje zawierają wykazy wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Jaworzynie Śląskiej oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Jaworzyna Śląska (bip.jaworzyna.net).

AKCJA CHARYTATYWNA 0011541294

FUNDACJA JAGODA im. Jagody Pacholca

Pociąg Marzeń

DOŁĄCZ DO AKCJI 514 800 858

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

POLSKA PRESS GRUPA

POLREGIO

SKARBIEC

DRZAZGA CLINIC LASEROTERAPIA & MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

SBM Modernizacja infrastruktury

KORIM SPECJALISTYCZNE ŚLADY MEDYCYNÉ

WROCŁAW

Śmiertelny upadek 19-latki z czwartego piętra. Uciekała...

Karolina Kwiatek

**Dramatyczna śmierć dziewczyny. Walentyna wypadła z gale-
rii na 4. piętrze bloku przy ul.
Majakowskiego na Kuźni-
kach. Uciekała przed napastni-
kiem. Prokuratura prowadzi
śledztwo, w ramach którego
aresztowano Norberta C.**

Do tragedii doszło w nocy 24 na 25 lipca pod jednym z bloków na ul. Majakowskiego we Wrocławiu. 19-letnia Walentyna chciała opuścić mieszkanie Norberta C. Ten jednak się nie zgodził. Sąsiedzi, do których udało się dotrzeć dziennikarzom „Wrocławskiej”, mówią o awanturze, w wyniku której kobieta miała spaść z 4. piętra.

Jakub Dłubacz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu potwierdził, że jest śledztwo, które ma wyjaśnić, jak doszło do śmierci 19-latki. Okazuje się, że zatrzymano Norberta C. i postawiono mu kilka zarzutów, w tym pozbawienia wolności Walentyny. Kolejne dotyczą innych ofiar. Mężczyź-



FOT. NADESŁANE

Przy bloku pojawiły się znicze

nie grozi do 15 lat więzienia. - W sprawie prowadzonej przez Prokuraturę Rejonową dla Wrocławia Fabryczna Norbert C. usłyszał zarzut zgwałcenia i spowodowania obrażeń jednej z pokrzywdzonych, a ponadto zarzut pozbawienia wolności drugiej pokrzywdzonej (Walentyna - red.) w ten sposób, że uniemożliwił jej opuszczenie mieszkania, pomimo jej żądania, a także naruszenia nietykalności medycznej ratownika medycznego. Podczas akcji reanimacyjnej ratownik był uderzany i kopany - mówi „Gazecie” prok. Jakub Dłubacz.

Dotarliśmy do nagrania, na którym widać kilku ratowników medycznych, którzy pochylają się nad ciałem leżącym przy bloku. Próbuje przeprowadzić akcję reanimacyjną. W pewnym momencie podchodzi do nich mężczyzna, który kopie jednego z medyków.

Norbert C. został zatrzymany. Sąd przychylił się do wniosku prokuratury i zastosował tymczasowy areszt wobec podejrzanego. Prokuratura nie udziela odpowiedzi na pytania, czy Norbert C. w jakikolwiek sposób próbował się tłumaczyć śledczym. Sprawa jest w toku.

W mediach społecznościowych pojawiają się apele o pomoc w ustaleniu faktów na Kuźnikach. „Czy ktoś słyszał krzyki? Czy ktoś widział Walentynę? Czy ktoś wie, co działo się za zamkniętymi drzwiami, zanim spadła z czwartego piętra? (...) Może ktoś ma nagranie z monitoringu, telefonu, wideodomofonu lub kamery samochodowej. Może ktoś posiada choćby najmniejszy fragment informacji, który pomoże rodzinie zrozumieć, co wydarzyło się tej nocy. Walentyna już nie może mówić. Nie może opowiedzieć, co przeżyła. Nie może sama upomnieć się o prawdę. Dlatego prosimy Was - nie milczcie. Jeśli coś wiecie, zgłoście to policji, albo przekazcie rodzinie, napiszcie komentarz - czytamy w jednym z postów. Do sprawy wrócimy.

KRÓTKO

Siechnice

Cztery osoby w szpitalu, kierowca w areszcie

Oleksander S., który spowodował wypadek, trafił na trzy miesiące do aresztu tymczasowego. Grozi mu do 12 lat więzienia. Pijany 21-latek kierował samochodem, w którym łącznie jechało 7 młodych Ukraińców. Audi roztrzaskało się na drzewie. 4 osoby trafiły do szpitala. Oleksander S. usłyszał zarzut, że nie stosując się do zakazu prowadzenia wszelkich pojazdów, jadąc ryzykownie i uczestnicząc z innym samochodem w nielegalnym wyścigu, na łuku drogi nie zachował bezpiecznej prędkości, zjechał na pobocze i uderzył w znak drogowy, a następnie w drzewo, w wyniku czego cztery pasażerki odniosły obrażenia w postaci m.in. licznych złamań, skutkujących naruszeniem czynności narządów ciała na czas powyżej 7 dni - informuje Prokuratura Okręgowa we Wrocławiu. **KK**

Wałbrzych

Z zagranicy za kratki

32-latek ma na koncie kradzieżę w 2021 roku dmuchawy spalinowej

wartości 1400 zł i ekspresu ciśnieniowego za 1600 zł, a także prawomocny wyrok za posiadanie narkotyków i sprowadzenie bezpośredniego niebezpieczeństwa dla innych osób. Uciekł za granicę i tam się ukrywał. Gdy teraz wrócił, od razu odwiedzili go policjanci. Przebywa już w areszcie śledczym i czeka na kolejne wyroki. **RED.**

Powiat milicki

Amator elektronarzędzi

Policja zatrzymała 37-latka z Milicza. W jego miejscu przebywania i jego samochodzie znaleziono dużą torbę oraz dwie skrzynie narzędziowe wypełnione skradzionymi elektronarzędziami. Wśród odzyskanych przedmiotów były m.in. elektryczne młoto-wiertarki, szlifierki, wyrzynarki, lutownica, urządzenie do pomiaru napięcia oraz liczne akumulatory wraz z ładowarkami wykorzystywanymi do napędu ręcznych elektronarzędzi. Łączna wartość skradzionego mienia została wyceniona przez pokrzywdzonych na kwotę ponad 17 tys. zł. Większość elektronarzędzi została odzyskana przez policjantów i niebawem wróci do właścicieli. U 37-latka znaleziono też woreczek z narkotykami. Grozi mu do 5 lat więzienia. **RED.**

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

FOKUS

• **Kościół katolicki** w Polsce obchodzi w tym roku 70. rocznicę Jasnogórskich Ślubów Narodu

PRAWO ŁASKI

Prezydent ułaskawił trzy osoby. Wśród nich Piotr Pytel, skazany na dożywocie

Prezydent Karol Nawrocki zastosował prawo łaski wobec trzech osób. Chodzi o Adama Borowskiego, Piotra Staruchowicza ps. „Staruch” i Piotra Pytla

Karolina Wrońska

Ułaskawieni to: Adam Borowski, działacz opozycji demokratycznej w PRL, który został skazany na sześć miesięcy pozbawienia wolności za zniesławienie adwokata i posła KO Romana Giertycha; Piotr Staruchowicz ps. „Staruch”, jeden z liderów środowiska kibicowskiego Legii Warszawa, ukarany przez sąd dwuletnim zakazem wstępu na imprezy masowe (tzw. zakazem stadionowym) oraz Piotr Pytel, skazany przez sąd w Monachium na karę dożywotniego pozbawienia wolności za morderstwo, którego – zdaniem polskiej prokuratury – nie popełnił.

Podczas poniedziałkowej konferencji prasowej w Pałacu Prezydenckim podsekretarz stanu w KPRP Mateusz Kotecki poinformował, że prezydent wydał tego dnia trzy postanowienia w zakresie ułaskawień.

Mówiąc o motywach ułaskawienia w pierwszym przypadku, wskazał na względy humanitarne, w tym podeszły wiek skazanego oraz pogarszający się w związku z tym stan zdrowia, ustabilizowany tryb życia, zasady sprawiedliwości oraz racjonalności, incydentalny charakter czynu, a także ponadprzeciętne zasługi m.in. na rzecz przemian demokratycznych.

Ułaskawienie to dotyczy Adama Borowskiego, działacza opozycji demokratycznej w PRL, represjonowa-



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dotąd prezydent Nawrocki zastosował prawo łaski wobec siedmiu osób, a odmówił zastosowania go wobec pięciu osób

nego przez ówczesny aparat bezpieczeństwa. Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce został odznaczony w 2006 roku przez prezydenta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W 1995 r. był założycielem, a w latach 2000-2006 przewodniczącym Komitetu Polska – Czeczenia. W latach 2008-2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. Przez ostatnie lata związany ze środowiskiem „Gazety Polskiej”.

W drugim przypadku – mówił Kotecki – postępowanie ułaskawieniowe zostało wszczęte na żądanie prezydenta, a prawo łaski zastosowano przez darowanie środka karnego – zakazu wstępu na imprezy masowe – i zarządzone zatarcie skazania.

Chodzi o Piotra Staruchowicza ps. „Staruch”, jednego z liderów środowiska kibicowskiego Legii Warszawa. Sąd w Lublinie ukarał Staruchowicza dwuletnim zakazem wstępu na imprezy masowe (tzw. zakazem stadionowym) za to, że pod-

czas meczu Motoru Lublin z Legią Warszawa w marcu 2025 r. przebywał w miejscu nieprzeznaczonym dla publiczności, na ogrodzeniu stadionu, mimo – jak argumentował sam Staruchowicz – posiadania akredytacji wydanej przez organizatora spotkania.

Mateusz Kotecki poinformował, że w trzeciej sprawie doszło do rozpoznania dwóch wniosków prokuratora generalnego, a pozytywne opinie w sprawie wydał zarówno sąd pierwszej, jak i drugiej instancji. Jak dodał, prezydent zastosował prawo łaski przez warunkowe przedterminowe zwolnienie z odbycia reszty kary dożywotniego pozbawienia wolności na okres próby 5 lat, z ustanowieniem dozoru kuratora sądowego. Osoba ta została skazana za zabójstwo z rozbojem i rozbój.

Sprawa dotyczy Piotra Pytla, o którego ułaskawienie zwrócił się do prezydenta w połowie lipca prokurator generalny Waldemar Żurek. Pytel w 2006 roku skazany został przez sąd w Monachium na karę dożywotniego pozbawienia wolności za morderstwo. Postępowanie prowadzone przez prokuraturę w Polsce wykazało, że to nie on popełnił zbrodnię.

Dotąd prezydent Nawrocki zastosował prawo łaski wobec siedmiu osób, a odmówił zastosowania go wobec pięciu osób.

PAP

KRÓTKO

Chełm

Nietrzeźwy policjant spowodował kolizję

Prowadzenie radiowozu w stanie nietrzeźwości zarzuciła prokuratura 53-letniemu policjantowi z Chełma. Badanie wykazało, że miał 0,6 promila alkoholu w organizmie. Funkcjonariusz przyznał się do winy. Rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Lublinie, prok. Marcin Kozak, poinformował w komunikacie prasowym, że śledztwo dotyczy zdarzenia z 1 sierpnia, wkrótce po rozpoczęciu przez policjanta służby o godzinie 20.00. PAP

Podlaskie

Turysta podszedł za blisko żubra. Został poturbowany

Białowiecki Park Narodowy zaapelował we wtorek m.in. do turystów o zachowanie bezpiecznej odległości od żubrów spotykanych podczas wycieczek. Apel ma związek z incydentem, który miał miejsce w Puszczy Białowiejskiej. Mężczyzna podszedł do żubra zbyt blisko i został poturbowany. Mężczyźnie nic poważniejszego się nie stało. Świadkowie zdarzenia nagrali film, który – ku przestrodze – zamieścili na portalu społecznościowym Facebook. PAP

Wrocław

Trzy miesiące aresztu dla 18-letniego nożownika

O trzech miesiącach aresztu zdecydował we wtorek wrocławski sąd dla 18-letniego obywatela Ukrainy podejrzanego o usiłowanie zabójstwa 30-letniej kobiety. Ofiara została kilkakrotnie zraniona nożem. W poniedziałek opuściła szpital. – Sąd podzielił nasze stanowisko, że w tym wypadku zachodzi obawa, że podejrzany, który nie ma stałego miejsca zamieszkania, może zbiec. Czyn, którego się dopuścił, jest zagrożony wysoką karą – powiedział prokurator. PAP



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Karol Nawrocki spotka się w czwartek o godzinie 17.30 przed Pałacem Prezydenckim z obywatelami i przedstawi bilans swoich działań po roku prezydentury

RAFA K LEŚKIEWICZ, rzecznik prezydenta

POLITYKA

Będzie partia Morawieckiego. Znamy datę

Adam Kielar

Były premier Mateusz Morawiecki ogłosił, że najpóźniej 15 października założy nową partię polityczną.

Morawiecki w rozmowie na kanale Bogdana Rymanowskiego odniósł się do słów rzecznika dyscypliny partyjnej PiS Karola Karskiego, który stwierdził, że członkostwo 40 osób

w PiS jest „martwe”. Morawiecki uważa, że kierownictwo PiS od samego początku dążyło do wypchnięcia ich z partii.

Decyzja o założeniu nowej partii jest reakcją na te wydarzenia. Morawiecki podkreśla, że teraz, kiedy ich członkostwo w PiS jest „martwe”, mogą skupić się na budowie nowej formacji politycznej.

– Mogę powiedzieć, że rzeczywiście taką partię założymy najpóźniej 15 października – powiedział lider ruchu Rozwój Plus. Wówczas ma się odbyć kongres jego stowarzyszenia, a także będzie to trzecia rocznica wyborów parlamentarnych z 2023 roku. PAP

TRAGEDIA

Trwa wyjaśnianie przyczyn wypadku na autostradzie

Jan Nowaczyk

Wyjaśnianie okoliczności wypadku na autostradzie w pobliżu Brna może trwać kilka miesięcy. W nocy z piątku na sobotę zginęły tam dwie Polki oraz chłopiec.

Samochód, w którym znajdowało się jeszcze jedno dziecko i mężczyzna, uderzył w dzika, który znalazł się

na jezdni. – Kierowca kolejnego pojazdu, widząc zdarzenie, wyminął samochód z Polski i zatrzymał się, chcąc zaoferować pomoc. Następnie w oba pojazdy uderzył trzeci – przekazał rzecznik czeskiej policji.

Dwie kobiety zginęły na miejscu. Dwóch chłopców trafiło do szpitala, ale życia jednego z nich nie udało się uratować. – Będą potrzebne ekspertyzy specjalistów od ruchu drogowego i lekarzy – powiedział rzecznik i dodał, że ustalić trzeba m.in. kwestię oświetlenia pojazdów i ich widoczności.

Jego zdaniem wyjaśnienia wymaga również fakt pojawienia się na autostradzie zwierząt. PAP

UZBROJENIE

Europejski system antyrakietowy Freja. Ukraina prowadzi rozmowy

Karolina Wrońska

Ukraina prowadzi rozmowy z 10 państwami i 12 firmami zbrojeniowymi o rozwoju europejskiego systemu antyrakietowego Freja – poinformował prezydent tego kraju Wołodymyr Zełenski.

Strona ukraińska oczekuje wsparcia sojuszników w ramach prac nad tym projektem. Celem inicjatywy jest stworzenie alternatywy dla kosztownych amerykańskich pocisków typu Patriot, których zapasy w USA znacznie się wyczerpały w wyniku konfliktu w Iranie.

„Ukraina mogłaby sama produkować zarówno rakietę, jak i wyrzutnie do nich” – powiedział Zełenski. „Potrzebna jest jednak ścisła współpraca z tymi europejskimi krajami i firmami, które dysponują radarami, sensorami oraz innymi elementami niezbędnymi do stworzenia skutecznego systemu antybalistycznego” – dodał.

Zełenski zaznaczył, że zaletą produkcji tego sprzętu na terenie Ukrainy byłaby możliwość poddania go natychmiastowym testom bojowym. Wezwał przedstawicieli państw uczestniczących w inicjatywie, aby potraktowali ją jako priorytet dyplomatyczny.

Powstanie tzw. koalicji antybalistycznej ogłoszono podczas spotka-

nia przywódców państw koalicji chętnych 13 lipca w Paryżu. Oprócz Ukrainy udział w tym projekcie zadeklarowali liderzy Danii, Francji, Niemiec, Włoch, Norwegii, Hiszpanii, Szwecji, Wielkiej Brytanii i Holandii. Do inicjatywy dołączyło również dwunastu europejskich producentów uzbrojenia. Lista uczestników może się jeszcze wydłużyć, ponieważ wciąż można się przyłączyć do projektu Freja.

„Dotyczy to na przykład krajów, które nie dysponują odpowiednim potencjałem produkcyjnym, ale posiadają pociski typu Patriot i są gotowe przekazać je na rzecz wzmocnienia naszej zdolności do obrony przestrzeni powietrznej” – przekazał Zełenski. PAP



Zełenski: Ukraina mogłaby sama produkować zarówno rakietę, jak i wyrzutnie do nich

WŁOCHY

Stworzył nietypowy portret Marilyn Monroe, by uczcić rocznicę urodzin

Jan Nowaczyk

Gigantyczny portret Marilyn Monroe, wykonany traktorem z pługiem i broną, powstał na polu niedaleko Werony na północy Włoch.

Stworzył go artysta Dario Gambarin, by w ten sposób uczcić przypadającą w tym roku setną rocznicę urodzin gwiazdy kina.

Gambarin specjalizuje się w tak zwanej land art, polegającej na tworzeniu dzieł bezpośrednio w krajobrazie z wykorzystaniem naturalnych materiałów, takich jak ziemia, kamienie, piasek.

Portret Marilyn Monroe o powierzchni 27 tysięcy metrów kwadratowych powstał na polu w miejscowości Castagnaro w prowincji Werona. Jadąc traktorem z pługiem

i broną Gambarin „narysował” w ten sposób kreski i linie na ziemi na podstawie sporządzonego wcześniej szkicu. Jak wyjaśnił, nie posługiwał się GPS.

Niebieskie oczy aktorki tworzy folia ułożona na ziemi.

Tą samą techniką wykonał napis „Marilyn” pod jej wizerunkiem.

Całość dzieła można podziwiać tylko z góry, dzięki zdjęciom i nagraniom z drona.

W 2009 roku włoski artysta zrobił podobny wielkoformatowy portret ówczesnego prezydenta USA Baracka Obamy, a w 2016 roku przed wyborami prezydenckimi: Donalda Trumpa i jego rywalki Hillary Clinton. W kolejnych latach na polu pod Weroną pojawił się wizerunek papieża Franciszka oraz interpretacja obrazu Edvarda Muncha „Krzyk”. PAP

STREFA GAZY

Lekarze Bez Granic alarmują. Zawieszenie broni nic nie dało

Jan Nowaczyk

Mimo trwającego od 10 października 2025 r. zawieszenia broni w Strefie Gazy, średnio co godzinę i 20 minut ginie lub jest ranny Palestyńczyk – zaalarmowali we wtorek Lekarze Bez Granic. Według ministerstwa zdrowia Strefy Gazy od października 2025 r. do lipca br. zginęło ponad tysiąc osób.

Według danych resortu zdrowia Strefy Gazy w działaniach wojennych sił Izraela zabitych zostało 1185 osób, a 3816 zostało rannych.

Cierpią mimo zawieszenia broni

Lekarze Bez Granic poinformowali, że w trakcie dziewięciomiesięcznego zawieszenia broni przyjęli 625 dzieci z obrażeniami, w większości odniesionymi w wyniku wybuchów. Z kolei według UNICEF-u do 19 czerwca śmierć poniosło ponad 265 dzieci.

Organizacja podała również, że w ciągu 30 dni obejmujących końcówkę czerwca i większość lipca do szpitala w Az-Zawajdzie trafiło 49 osób rannych w izraelskich atakach. Co najmniej 15 z nich stanowiły dzieci.

Pracują w warunkach zagrożenia

Lekarze Bez Granic podkreślili, że ich personel w Strefie Gazy pracuje w warunkach nieustannego zagrożenia, które dotyczy także rodzin pracowników. W połowie lipca w wyniku izraelskiego ataku uszkodzone zostały budynki w mieście Gaza, w których mieszkali pracownicy organizacji.

TAJLANDIA

Śmierć 13-latka na wakacjach. Zabiła go meduza

Jan Nowaczyk

Trzynastoletni chłopiec zmarł w wyniku poparzenia przez śmiertelnie jadowitą kostkomeduzę, zwaną też osą morską, podczas kąpieli w Zatoce Tajlandzkiej.

Do zdarzenia doszło 1 sierpnia na plaży Ban Fai Tha w prowincji Nakhon Si Thammarat, ok. 800 km na południe od stolicy kraju, Bangkoku – poinformował tajski Departament Zasobów Morskich



Lekarze Bez Granic niosą pomoc w wielu zakątkach świata. W Strefie Gazy pracują w warunkach nieustannego zagrożenia

„Żółta linia” nie zdaje egzaminu

Zdaniem organizacji tzw. żółta linia, wynegocjowana w ramach zawieszenia broni w celu zapewnienia bezpieczeństwa, w praktyce stała się kolejnym mechanizmem kontroli i przemocy stosowanym przez siły izraelskie. Według Lekarzy Bez Granic prowadzi ona do dalszego podziału Strefy Gazy i ograniczania przestrzeni dostępnej dla ludności palestyńskiej.

– „Żółta linia” się przemieszcza. Nie jest ani wyraźnie oznaczona, ani stała: przesuwana się na zachód, ilekroć siły izraelskie uznają to za stosowne. Bez negocjacji, bez ostrzeżenia i bez prawa do poszerzania strefy – powiedział koordynator działań natychmiastowych Lekarzy bez Granic w Palestynie Ozan Agbas.

Organizacja wskazała, że w momencie wejścia w życie zawieszenia broni siły izraelskie kontrolowały

około połowy terytorium Strefy Gazy. Obecnie niemal dwa miliony Palestyńczyków ma pozostawać na obszarze stanowiącym około 30 procent jej powierzchni.

Przymusowe wysiedlenia

Według Lekarzy Bez Granic około 90 proc. mieszkańców zostało przymusowo wysiedlonych, często wielokrotnie. Większość z nich przebywa obecnie w przepelnionych namiotach lub prowizorycznych schronieniach. Organizacja zwróciła uwagę na powszechne występowanie chorób, takich jak świerzb i infekcje dróg oddechowych, a także na przypadki pogryzień przez szczury.

Zdaniem Lekarzy Bez Granic jest to „powolna metoda” prowadząca do przekształcenia jednej trzeciej Strefy Gazy w obszar niezdatny do życia dla uwięzionej tam ludności.

PAP

i Przybrzeżnych (DMCR). Jak podają lokalne media, meduzy poparzyły również dwójkę innych dzieci i dorosłą osobę, jednak zdołano ich uratować.

To nie pierwszy śmiertelny przypadek w Tajlandii. W ostatnich latach ofiarami kostkomeduz padali turyści m.in. z Niemiec, Francji i Izraela w rejonie wysp Koh Samui i Koh Phangan.

W odpowiedzi na tragedię władze zarządziły wzmoczone patrole na odcinkach wybrzeża, gdzie uważano meduzy.

Kostkomeduzy należące do najgroźniejszych zwierząt wodnych występują głównie w ciepłych wodach północnej Australii oraz Azji Południowo-Wschodniej. Ich jad może w kilka minut doprowadzić do zatrzymania akcji serca.

Służby przypominają, że w razie poparzenia rany nie wolno pocierać i należy natychmiast polewać ją octem przez co najmniej 30 sekund. Nie wolno używać słodkiej wody ani alkoholu.

PAP

STRONA ZDROWIA

● **Za tydzień:** O czym świadczy świadczy leworęczność? Zaskakujące fakty, o których nie miałeś pojęcia

SENIORZY

Przez te nawyki skracasz sobie życie. 10 błędów, których musisz uniknąć jak ognia

Dwie doświadczone ekspertki geriatrici zestawili listę 10 powszechnych błędów, które odbierają ludziom szansę na długowieczność. Sprawdź, ile z nich popełniasz i jak to naprawić, nim będzie za późno.

Emil Hoff

Ci z nas, którym dopisze szczęście, zestarzeją się. Szczęściu jednak można pomóc: nie tylko geny decydują o tym, czy dożyjemy np. setki. Kto chce żyć długo (i w dobrej kondycji), powinien już teraz zacząć wprowadzać w swoim życiu zmiany, które sprzyjają długości życia.

Dwie geriatrici, Lee Lindquist i Heather Whitson, stworzyły listę nawyków, które nam wyjątkowo szkodzą i odbierają szansę na długie życie. Im wcześniej pozbędziesz się złych nawyków, tym większa szansa, że zachowasz dobre zdrowie na bardzo długo.

Te błędy odbierają ci szansę na długowieczność

● Brak wykonywania badań profilaktycznych.

W Polsce profilaktyka niestety leży, tymczasem to właśnie odpowiednie badania, wykonywane profilaktycznie nawet bez żadnych objawów, pozwalają wykryć groźne choroby we wczesnych stadiach, z rakiem na czele.

Według WHO ponad 90 proc. populacji świata zostanie dotkniętych rakiem w ten czy inny sposób. By nie dać się zaskoczyć nowotworowi i innym chorobom, wykonuj badania profilaktycznie regularnie i trzymaj się ścieżki leczenia. Nie zaniedbuj też szczepień ochronnych.

● Niedostateczna socjalizacja.

Relacje społeczne są bardzo dobre dla mózgu i mają bezpośrednie przełożenie na nasz ogólny poziom szczęścia, o ile przestajemy z ludźmi pozytywnymi i zadowolonymi. Zadawanie się z osobami o negatywnym usposobieniu, ciągle narzekającymi i smutnymi, może z kolei mieć na nas zły wpływ. Dlatego warto zadbać o to, by mieć w kręgu znajomych osoby pozytywne, i by stale uzupełniać ten krąg nowo poznanymi.

● Niedostosowanie listy leków do wieku.

To zaskakująco powszechny, choć prosty błąd. Ludzie zaczynają przyjmować jakieś leki, gdy



Do długiego życia warto się przygotować i zawczasu zmienić nawyki, które mogą utrudnić, a nawet uniemożliwić pogodną i w miarę wygodną starość

mają 40 czy 50 lat, i lękają je nadal jeszcze np. po siedemdziesiątce. Tymczasem niektóre z leków wraz z upływem lat przestają być potrzebne, a nawet mogą stać się szkodliwe, np. leki nasenne czy przeciwłękowe mogą czasem zaciemniać umysł, pogarszać koncentrację czy zwiększać ryzyko upadku u osób starszych.

Dlatego należy regularnie konsultować listę przyjmowanych leków z lekarzem lub farmaceutą, by się upewnić, że wszystkie specyfiki, które się na niej znajdują, na pewno są nadal potrzebne.

● Zaniedbywanie ćwiczeń.

Trudno przecenić, jak wielki pozytywny wpływ na nasze zdrowie ma regularne uprawianie ćwiczeń.

Ruch pomaga nam kontrolować wagę, utrzymać dobrą mobilność, wzmacnia krążenie i natlenienie, poprawia nam nastrój. Zaleca się, by każda osoba zażywała ok. 75 minut intensywnego ruchu

w tygodniu lub ok. 150 minut łagodniejszych ćwiczeń. Seniorom wskazane są np. spacer. Oczywiście nie ma co czekać do emerytury, by zacząć się ruszać. Im wcześniej wprowadzisz ćwiczenia do codziennej rutyny, tym większe korzyści z nich będziesz odczuwać na starość.

● Palenie.

Rak płuc to najpowszechniejszy rodzaj nowotworu złośliwego. Badania wskazują na silny związek palenia z ryzykiem zachorowania na ten nowotwór. Dodatkowo papierosy mają bardzo zły

wpływ na cały układ oddechowy, zwiększają też ryzyko udaru. Kto chce długo żyć, powinien rzucić palenie. Lekarz może doradzić ci odpowiednią metodę wyjścia z nałogu.

● Zła dieta.

Jesteśmy tym, co jemy, a jedzenie to w istocie podstawowe i najważniejsze lekarstwo. Jeśli nasze posiłki są złej jakości i niezbalansowane, nasze ciało odczuje to prędzej czy później.

Zdrowa dieta z kolei utrzymuje nas w dobrej kondycji niezależnie od wieku. Za wyjątkowo dobroczynną dla naszych organizmów uchodzi dieta śródziemnomorska, oparta na rybach, warzywach i owocach, i produktach pełnoziarnistych.

Na starość zmiana nawyków przychodzi z trudem. Jeśli podejrzewasz, że twoja aktualna dieta może nie być najzdrowsza, skonsultuj się z lekarzem i wprowadź odpowiednie zmiany.

● Niedosypianie.

Człowiek potrzebuje od 7 do 9 godzin snu każdej nocy. Stałe niedosypianie zwiększa ryzyko demencji i chorób serca, zmniejsza odporność na stres, pogarsza nastrój. Dlatego warto zadbać o zdrowy sen.

Starsze osoby często potrzebują go mniej niż młode. By poprawić swój sen, odstaw kofeinę i alkohol, kładź się spać i wstawaj stale o tych samych godzinach, a jeśli zdarza ci się chrapać lub cierpieć na bezdech, skonsultuj się z lekarzem. Odpowiednia kuracja może ci przywrócić zdrowy sen.

● Stres.

Nadmierne stresowanie się to niestety jeden z kluczowych czynników skracających nam przewidywaną długość życia. Stres osłabia nasz układ odpornościowy, zaburza metabolizm i sen, podnosi ciśnienie krwi.

Jeśli odczuwasz silny i stały stres związany z pracą czy życiem prywatnym, skonsultuj się z lekarzem, który może skierować się na odpowiednią terapię. Im wcześniej nauczysz się radzić sobie ze stresem, tym większą będziesz miał szansę na dożycie późnej starości.

● Zaniedbywanie planowania na ostatnie lata życia.

Liczymy na to, że starość upłynie nam przyjemnie i beztrudnie, i nie lubimy myśleć o negatywnych aspektach późnego wieku, jak ograniczenie mobilności czy nawarstwienie się problemów zdrowotnych. Tymczasem ważnym czynnikiem, który umożliwia dożycie późnej starości, jest odpowiednie zaplanowanie sobie ostatnich 10-20 lat życia pod kątem właśnie codziennej egzystencji.

● Zaniedbywanie planowania przyszłości finansowej.

w ciągu całego życia warto pamiętać, że starość też kosztuje, i zadbać o odpowiedni poziom biernego dochodu na ostatnim etapie życia, czy to w formie emerytury, czy konta rentierskiego, zysków z wynajmu lub inwestycji – możliwości jest sporo. Im wcześniej zaczniesz myśleć o finansowaniu swojej długowieczności, tym lepiej.

Badania potwierdzają, że proces starzenia można wspierać poprzez odpowiedni styl życia, profilaktykę oraz świadome dbanie o organizm. Ważną rolę pełnią też w nim nasze nawyki

DIETA



Latem szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców. Nad Bałtykiem szczególnie polecane są śledzie, dorsze, łososie oraz flądry

Urlop nad Bałtykiem. Dietetyczka radzi: Latem te ryby są tam najlepsze

Wakacje nad morzem kojarzą się z porcją świeżej ryby prosto z nadmorskiej smażalni. Nie każda opcja będzie jednak równie korzystna dla zdrowia.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Latem nadmorskie miejscowości pachną nie tylko rozgrzanym piaskiem i morską bryzą, ale także świeżo smażoną rybą. Dla wielu turystów wizyta w nadbałtyckiej smażalni to obowiązkowy punkt wakacyjnego programu, niemal tak samo ważny jak spacer po plaży.

Nie tylko smak ma znaczenie. Niektóre ryby są prawdziwą skarbnicą cennych składników odżywczych. Po które z nich warto sięgnąć?

– Jeśli wypoczywamy nad morzem, zdecydowanie warto korzystać z okazji i wybierać świeże ryby i te które są dostępne w danym czasie nad morzem. Nad naszym Bałtykiem polecam szczególnie śledzia, dorsza, łososia oraz flądrę. Każda z nich ma nieco inne zalety. Tłuste ryby, takie jak śledź czy łosoś, są doskonałym źródłem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA i DHA), które wspierają pracę serca, mózgu oraz działają przeciwzapalnie. Z kolei dorsz, flądra czy morskusz to ryby chudsze, ale dostarczają pełnowartościowego

białka, jodu, selenu oraz witamin z grupy B. W okresie letnim szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców – wyjaśnia Magdalena Jarzynka-Jendrzewska, specjalistka ds. żywienia człowieka, właścicielka poradni dietetycznej Dietosfera.

Ekspertka wskazuje również, których gatunków lepiej nie jeść zbyt często i wyjaśnia, dlaczego czasem większe znaczenie niż sama ryba ma sposób jej przygotowania.

– Największym problemem zwykle nie jest sama ryba, lecz sposób jej przygotowania. Ryby smażone w głębokim tłuszczu, podawane w grubej panierce, zawierają znacznie więcej kalorii i tłuszczu, a jednocześnie tracą część swoich walorów zdrowotnych. Warto również zachować ostrożność wobec dużych ryb drapieżnych, takich jak miecznik, rekin czy niektóre gatunki tuńczyka, ponieważ mogą kumulować więk-

sze ilości rtęci. Z tego względu ich spożycie powinny szczególnie ograniczać kobiety w ciąży, karmiące piersią oraz małe dzieci. Kupując ryby, warto zwrócić uwagę na ich świeżość oraz pochodzenie. Ryby niewłaściwie przechowywane mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia niezależnie od gatunku – tłumaczy Magdalena Jarzynka-Jendrzewska.

Regularne spożywanie ryb to jedno z zaleceń zdrowego odżywiania. Jak przekonuje ekspertka, powinniśmy sięgać po nie 1-2 razy w tygodniu. Która forma ich przyrządzenia jest najlepszą opcją?

– Warto wybierać różne gatunki i różne sposoby ich przygotowania, ponieważ pozwala to dostarczyć organizmowi pełnowartościowego białka, kwasów omega-3, witamin D, jodu i selenu. Dzięki temu ryby stanowią jeden z najcenniejszych elementów zdrowej, zbilansowanej diety. Najkorzystniejsze dla zdrowia są ryby pieczone, gotowane na parze, duszone lub grillowane.

Takie metody pozwalają zachować wysoką wartość odżywczą produktu, a jednocześnie nie wymagają dodatku dużej ilości tłuszczu. Zupa rybna również może być bardzo wartościowym posiłkiem, zwłaszcza jeśli przygotowana jest na bazie dużej ilości warzyw.

Ryby wędzone mogą urozmaicać dietę, jednak ze względu na stosunkowo wysoką zawartość soli nie powinny być spożywane zbyt często. Najlepiej traktować je jako dodatek do jadłospisu, a nie podstawowe źródło ryb w diecie.

● **Warto jeść ryby, nawet 2-3 razy w tygodniu**
Ryby to jeden z niezbędnych elementów zbilansowanej diety i główne źródło kwasów omega-3. Znajdują się w nich także witaminy A, D, E oraz z grupy B.

Są bogate w białko i składniki mineralne – jod, selen i żelazo. Warto sięgać po ryby 2-3 razy w tygodniu.

DIETA

Jedz, póki trwa sezon. Te letnie produkty są doskonałym wsparciem dla pracy naszych jelit

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Jelita mają większy wpływ na zdrowie, niż mogłoby się wydawać. Wspierają odporność, regulują metabolizm i pomagają utrzymać dobre samopoczucie.

W letnich miesiącach warto sięgnąć po kiszonki, uznawane za jedne z najbardziej wartościowych składników diety wspierającej zdrowie jelit. Kiszone ogórki, młoda kiszona kapusta czy rzodkiewki nie tylko wzbogacają smak potraw.

Latem sięgnij po kiszonki

Kiszenie jest zdrowym sposobem konserwacji żywności, ponieważ podczas tego procesu powstają korzystne dla organizmu bakterie kwasu mlekowego, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie jelit i pomagają utrzymać równowagę mikroflory jelitowej.

Produkty kiszone zawierają również kwasy organiczne, witaminy oraz składniki mineralne, które mogą pozytywnie wpływać na odporność. Dodatkową zaletą jest niska kaloryczność kiszonek.

Warto jednak pamiętać, że kiszonki nie służą wszystkim. Osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS), zastrzeżeniem chorób zapalnych jelit czy stosujące dietę lekkostrawną powinny podchodzić do nich ostrożnie, wprowadzając je do jadłospisu stopniowo.

Eksperti żywienia od lat podkreślają, że regularne spożywanie owoców jagodowych może być jednym z najprostszych sposobów na wzbogacenie diety w substancje chroniące organizm przed stresem oksydacyjnym i przewlekłymi stanami zapalnymi.

Owoce jagodowe to letni superfood

Borówki, po które tak chętnie sięgamy w sezonie letnim, od lat znajdują się w czołówce najzdrowszych owoców świata. Zawierają duże ilości antocyjanów, czyli naturalnych barwników nadających im charakterystyczny granatowy kolor. Związki te wykazują silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne.

Kolejne owoce, które przysłużą się naszym jelitom to maliny. Są prawdziwą skarbnicą błonnika pokarmowego. Już jedna porcja tych owoców dostarcza znaczną część dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Błonnik wspomaga pracę przewodu pokarmowego, sprzyja uczuciu sytości i pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Maliny zawierają również witaminę C, mangan oraz liczne polifenole. Dzięki temu mogą wspierać odporność.

Wśród owoców jagodowych szczególne miejsce zajmuje także czarna porzeczka. Pod względem zawartości witaminy C przewyższa wiele popularnych owoców cytrusowych. Oprócz tego dostarcza antocyjanów, flawonoidów i innych związków bioaktywnych. Regularne spożywanie porzeczki może wspierać odporność, pomagać w walce ze stanami zapalnymi oraz korzystnie wpływać na funkcjonowanie naczyń krwionośnych. To jeden z najbardziej niedocenianych owoców polskiego lata.

Uwielbiane przez Polaków jagody leśne od setek lat są cenione zarówno za smak, jak i właściwości zdrowotne. Regularne sięganie po te owoce może korzystnie wpływać na układ krążenia oraz wspierać utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i triglicerydów we krwi.



Owoce jagodowe mogą wzbogacić naszą dietę w substancje chroniące przed stresem oksydacyjnym

UŚMIECH DZIECKA

OTO ZWYCIĘZCY AKCJI UŚMIECH DZIECKA!

Poznajcie laureatów tegorocznej edycji akcji Uśmiech Dziecka. To właśnie ich fotografie zdobyły największą sympatię głosujących. Dla nas bohaterem tej akcji jest jednak każde dziecko, które podzieliło się z nami swoim uśmiechem. Każde z prezentowanych zdjęć zatrzymało w kadrze wyjątkowy moment dzieciństwa - pełen radości, spontaniczności i beztroski, które tak pięknie wpisują się w świat najmłodszych. A dziś zapraszamy do obejrzenia galerii laureatów - i jeszcze raz serdecznie gratulujemy wszystkim wyróżnionym rodzinom.



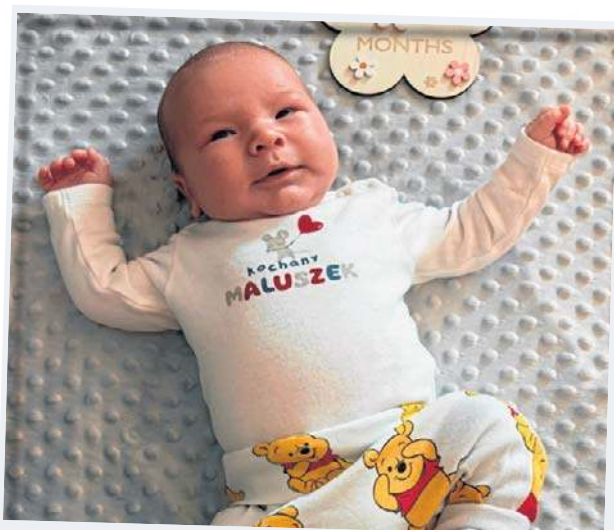
Denis Ryba
Jelenia Góra



Laura Słabiak
Jelenia Góra



Oliwia Łaska
Jelenia Góra



Maksymilian Kozina
Legnica i powiat legnicki



Zuzia Białas
Legnica i powiat legnicki



Pola Dacek
Wałbrzych



Emilia Liguz
Wałbrzych



Leon Szymański
Wrocław



Naomi Andrzejewska
Wrocław

UŚMIECH DZIECKA



Letty Mia Odyniec
powiat bolesławiecki



Maja Janeczko
powiat bolesławiecki



Emilia i Maja Królikowskie
powiat bolesławiecki



Julia Szczek
powiat dzierzoniowski



Tymoteusz Bożyk
powiat dzierzoniowski



Pola Czuchrań
powiat glogowski



Nikodem Tymecki
powiat glogowski



Gabriel Rzepecki
powiat glogowski



Nikodem Jaworski
powiat glogowski

UŚMIECH DZIECKA



Tymon Styczeń
powiat jaworski



Nikodem Domagała
powiat jaworski



Luiza Tilgner
powiat kamiennogórski



Hanna Smiech
powiat kamiennogórski



Hanna Wojtczak
powiat karkonoski



Jadwiga Grześ
powiat karkonoski



Marianna Mroczkowska
powiat kłodzki



Gabriela Klich
powiat kłodzki



Staś Kordecki
powiat lubański

UŚMIECH DZIECKA



Marcus Stamopoulos
powiat lubański



Wojciech Grab
powiat lubiński



Mia Siwicka
powiat lubiński



Filip Pakutinskas
powiat lwówecki



Leon Sinkowski
powiat lwówecki



Elena Krycia
powiat milicki



Laura Cierpińska
powiat milicki

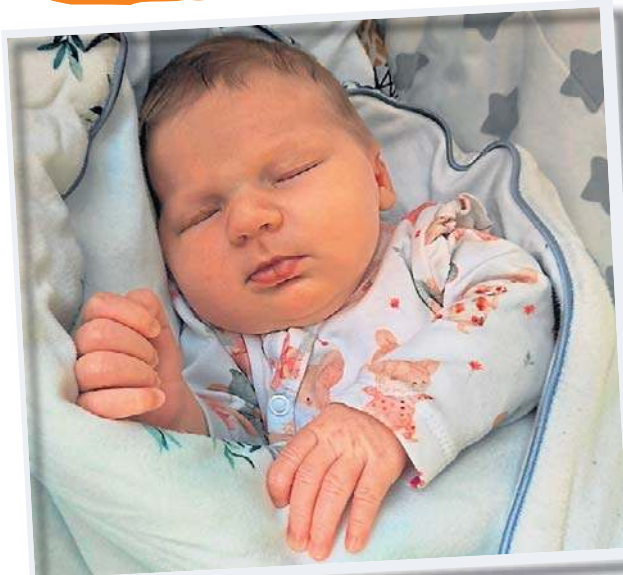


Leon Struś
powiat oleśnicki



Oliwier Prymas
powiat oleśnicki

UŚMIECH DZIECKA



Alicja Żurawska
powiat olawski



Jan Domagała
powiat olawski



Liam Rok
powiat polkowicki



Lena Krzysztofiak
powiat polkowicki



Martyna Szkuta
powiat strzeliński



Zachar Tanasićuk
powiat strzeliński



Katarzyna Buczko
powiat średzki

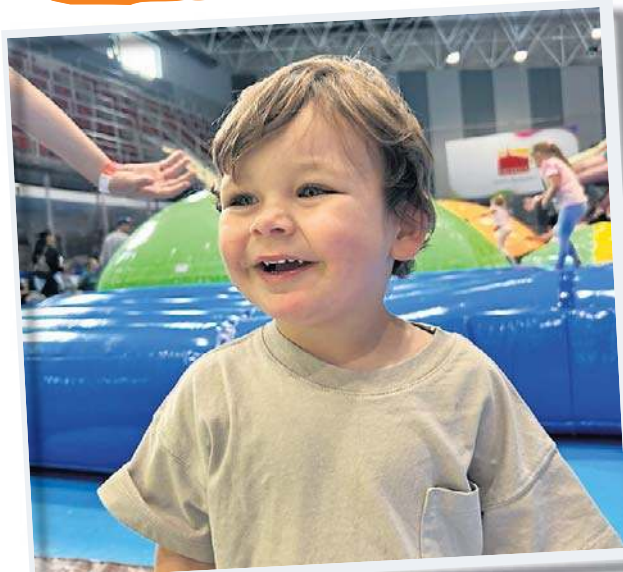


Milan Olszewski
powiat średzki



Zuzanna Zabielska
powiat świdnicki

UŚMIECH DZIECKA



Piotr Gorgoń
powiat świdnicki



Helenka Dziurma
powiat trzebnicki



Amelia Sokół
powiat trzebnicki



Mikołaj Jaszczak
powiat wałbrzyski



Piotr Bielecki
powiat wałbrzyski



Radek Mamelka
powiat wołowski



Nikodem Adamczyk
powiat wołowski



Leon Pacak
powiat wrocławski



Marika Musiał
powiat wrocławski

UŚMIECH DZIECKA



Igor Herman
powiat ząbkowicki



Amelia Waliszewska
powiat ząbkowicki



Celina Dubiecka
powiat zgorzelecki



Mia Bednarz
powiat zgorzelecki



Nela Święs
powiat złotoryjski



Nela Zajdowicz
powiat złotoryjski

AUTOREKLAMA

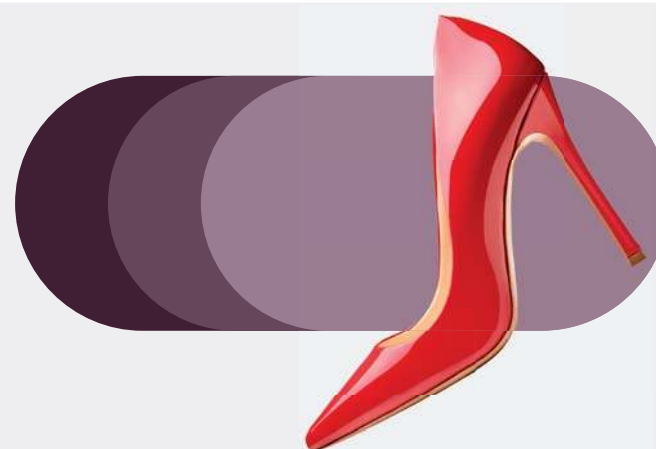
Polecamy →



strona
KOBIECI

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



PUPIL ROKU 2026

Oto bohaterowie kolejnych opowieści o przyjaźni

(kb)

W życiu, jak to w życiu - czasem jest słońce, a czasem deszcz. Ale nasze ukochane zwierzęta są z nami każdego dnia! Wiernie czekają na nasz powrót do domu, witając nas z ogromną radością już od progu. Wyczuwają nasze emocje. Potrafią rozbroić jednym spojrzeniem i bez słów poprawić humor nawet po najtrudniejszym dniu.

Bywają najlepszym przyjacielem, są pełnoprawnym członkiem wielu rodzin. Zostawiają w naszym życiu ślad, którego nie da się niczym zastąpić... Uczą nas bezwarunkowej miłości, cierpliwości, odpowiedzialności i czerpania radości z małych rzeczy. My też zgadzamy się z tym, że dzięki nim każdy dom staje się cieplejszy, a codzienność nabiera kolorów.

Każdy opiekun wie, że jego pupil ma własny cha-

rakter, ulubione zwyczaje, zabawne nawyki i niepowtarzalną historię. To właśnie one również sprawiają, że więź między człowiekiem a zwierzęciem jest tak wyjątkowa, zostawiająca taki ślad w sercu.

Tak wyjątkowa, że co roku tworzymy galerię Waszych pupili. Pokazujemy nam swoich psich i kocich przyjaciół, a także inne zwierzęta, które zajmują szczególne miejsce w Waszym życiu. Przesyłacie ich

zdjęcia i opowiadacie kilka słów o tym, jak mają na imię, ile mają lat, co najbardziej lubią i dlaczego są tak ważne dla Waszej rodziny. - A zwierzęta są domownikami, powiernikami sekretów. Towarzyszą nam codziennie i źródłem wielkiej radości. Wspierają w trudnych chwilach, rozśmieszają, uczą cierpliwości i przypominają, że szczęście często kryje się w prostych gestach, choćby w dotyku zimnego noska - mówi

Katarzyna Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku 2026. Jak dodaje dziennikarka: - Każdy opiekun wie, że jego pupil ma wyjątkowy charakter, własną historię i mnóstwo związanych z nią wspomnień, dlatego co roku pokazujemy światu Wasze psy, koty i inne ukochane zwierzęta. A tym razem poprosiliśmy właścicieli również o to, by pochwalili się swoimi niezwykłymi przyjaciółmi - opowiedzieli o nich

kilka słów i zaprezentowali je naszym czytelnikom. Tydzień temu poznaliście bliżej pierwszych uczestników Pupila Roku 2026, a dziś zapraszamy do poznania kolejnych wyjątkowych historii zwierząt, które biorą udział w naszej akcji. Tak powstaje piękna opowieść o przyjaźni, oddaniu i codziennych chwilach, które udowadniają, że zwierzęta nie tylko towarzyszą nam w życiu, ale często czynią je po prostu lepszym.

KATEGORIA - PIES



Maks

Maks jest wyjątkowy przede wszystkim dzięki swojemu charakterystycznemu wyglądowi, ma błyszczącą, czarna sierść, spłaszczony pyszczek i duże, wyraziste oczy, które przyciągają uwagę. Wysunięta dolna szczęka i wystające zęby wyglądają zabawnie. Jest bardzo przywiązany do swojej rodziny i uwielbia spędzać czas z domownikami. Ma też zabawny zwyczaj chodzenia za nimi krok w krok, jakby chciał zawsze wiedzieć, co się dzieje. - Maks nie jest zbyt lubiany

przez inne psy, ale ma swoją najlepszą przyjaciółkę, suczkę Lunę. Są ze sobą bardzo zżyci. Kiedy są rozdzieleni, Maks bardzo za nią tęskni i zdarza się, że nawet nie chce jeść - wspomina Ilona Kucharzyk, która nie wyobraża sobie domu bez Maksa, ponieważ jest on najlepszym przyjacielem i wiernym towarzyszem każdego dnia: - Najbardziej kocham go za jego oddanie, bezwarunkową miłość oraz za to, że zawsze jest przy mnie i potrafi poprawić mi humor.

KATEGORIA - KOT



Gabrys

- Mój pupil jest wyjątkowy przede wszystkim dlatego, że ma niezwykle ciepły i przyjazny charakter. Zawsze wyczuwa mój nastrój, kiedy mam gorszy dzień, przychodzi się przytulić i nie odstępuje mnie na krok. Jest bardzo ciekawski, uwielbia obserwować wszystko, co dzieje się za oknem, a każdą nową rzecz musi dokładnie sprawdzić. Ma też zabawny zwyczaj witania mnie przy drzwiach, niezależnie od tego, czy wracam po kilku minutach, czy po całym dniu. Uwielbia

wspólne chwile, chętnie towarzyszy mi podczas odpoczynku i zawsze znajdzie sposób, aby poprawić mi humor - przedstawia swojego pupila Adam Nowak. Uwielbia go za jego bezwarunkową miłość i to, że zawsze poprawia mu nastrój. Jest nie tylko zwierzęciem, ale prawdziwym przyjacielem i członkiem rodziny. Nie wyobraża sobie domu bez jego obecności, bo wprowadza do niego ciepło, śmiech i takie drobne chwile, które naprawdę mają znaczenie.

KATEGORIA - INNE ZWIERZĄTKO



Karmelka

- Karmelka to mój najukochańszy króliczek, moja przyjaciółka, szczęście, duma, siła i miłość. Jest ze mną już od 3 lat i 4 miesięcy. Jakiś czas temu przeszła zażalenie uszka, co skutkowało operacjami, porażeniem jednej strony pyszczka. Jest bardzo kochanym zwierzęciem, bardzo lubi być wśród ludzi i być przez nich pieszczona, straszny z niej przytulasek. Uwielbia być w centrum zainteresowania, zastanawiając się przy tym, co by tutaj

nie nabroić, bo pomimo ogromnej ilości słodyczy tkwi w niej też jakiś procent diabełka - zaznacza Oliwia Grabkowska, dla której pupil jest prawdziwym oczkiem w głowie. Karmelka jest bardzo mądrą i kochającą kruszynką. Doskonale umie poznać, kiedy pani Oliwia ma gorszy dzień i szybko poprawia go swoim zachowaniem. Wszystko w niej sprawia, że jest wyjątkowa, od królewsko niebieskich oczu po przesłodki malutki ogonek.

Groomer Roku

1. **Żaneta Czesak**, Stylowe Ogony, Żarów
2. **Julia Kubasiewicz**, Royal Groomer - Fryzjer dla psów, Ścinawa
3. **Aleksandra Kozłowska**, PieSzczotka - Groomer, Głogów

Sklep Zoologiczny Roku

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

Weterynarz Roku

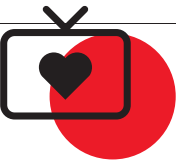
1. **Daniel Azarowski**, LOVET Przychodnia Weterynaryjna, Wrocław
2. **Anna Polišńska-Frąszczak**, Repti Doctor Przychodnia dla Zwierząt Egzotycznych, Wrocław
3. **Oskar Karpiński**, Vetos, Wrocław

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

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

Czytaj więcej o akcji na gazetawroclawska.pl/pupil

PROGRAMOWO



G. 14:05

Splątane losy

TVP 1

Meltem postanawia zdobyć sympatię pielęgniarek i zaprasza je na spotkanie w kawiarni. Czy to wypali – czas pokaże... W międzyczasie Ayfer i Halil odwiedzają Münevver. Nie pojawiają się z pustymi rekoma; przynoszą ciasto i zostają u niej na kolacji. Rodzinna atmosfera sprawia, że Mine po raz pierwszy zwraca się do Münevver „babciu”. Starsza dama z trudem ukryje wzruszenie i to, jakie emocje w niej wywoła jedno proste słowo z ust dziecka. Meltem nie odpuszcza Yasemin i wypytuje ją o jej spotkanie z Selçukiem. W rozmowie z lekarką Yasemin wyjaśnia jej, że doktor poświęca swój czas samotnym pacjentom, których nikt nie odwiedza. Mimo, że te wyjaśnienie ma sens, nie gasi podejrzeń Meltem.

G. 20:15

Na Wspólnej

TVP

Greg – po wczorajszym spotkaniu w restauracji – mówi Nalepie, że Ewelina polubiła Weronikę. Jednak Kalski nie wygląda na zachwyconego słysząc, że Roztocka chce spotkać się z jego żoną... Kiedy na ich oddział przywożą młodą kobietę, obydwa lekarze zgodnie wykluczają zawał. Lew ma inne podejrzenia – przemoc domową! Kobieta – mimo wyraźnych śladów pobicia – nie chce o tym rozmawiać. Basia martwi się o synów – nie wie, jak ma im powiedzieć w co wpłatał się ich ojciec. Tymczasem Krzysztof spotyka się z Andrzejem i mówi wprost, że wie o handlu dyplomami i że za miesiąc wszystko zostanie ujawnione! Radzi przerażonemu Brzozowskiemu, by robił co może, żeby się ratować!



G. 13:50

Noce i dnie

Kino Polska

Prwdziwa gratka dla miłośników starych polskich seriali! Stacja Kino Polska wyemituje serial Jerzego Antczaka „Noce i dnie”. Ekranizacja powieści Marii Dąbrowskiej, obejmującej dzieje jednej polskiej rodziny od powstania styczniowego (1863) do wybuchu pierwszej wojny światowej (1914) to jedno z największych przedsięwzięć polskiej kinematografii. Przybliży historię niedanego małżeństwa, które ma za tło dzieje Polski na przestrzeni 50 lat. Bogumił, były powstaniec, zarabia jako administrator wielkich majątków ziemskich. Żeni się z Barbarą, panią z „białego dworku”, która nie odwzajemnia jego uczuć, zakochana w niedostępnym dla niej, przystojnym magnacie. Część scen pojawia się również w filmie o tym samym tytule, jednak fabuła serialu jest znacznie bardziej rozbudowana. W głównych rolach wystąpił Jerzy Bińczycki i Jadwiga Barańska.



G. 18:50

STAWKA WIĘKSZA NIŻ ŻYCIE

Kino Polska



W 1966 roku Telewizja Polska nadała cykl widowisk telewizyjnych pod tytułem „Stawka większa niż życie”. Ich powodzenie skłoniło autorów do przeniesienia na mały ekran przygód oficera polskiego wywiadu, działającego pod kryptonimem J – 23 i występującego jako oficer faszystowskiej Abwehry. Pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę. Serial stał się ponadczasowy, kolejne pokolenia wychowywały się na produkcji, która do dziś budzi emocje i zainteresowanie. Akcja zaczyna się w 1941 r. Młody Polak Stanisław Kolicki rozpoczyna współpracę z wywiadem radzieckim. Przedostaje się na stronę sojusznika i przekazuje informacje o koncentracji niemieckich wojsk wzdłuż granicy. W tym samym czasie wywiad radziecki aresztuje oficera niemieckiego Hansa Klossa, do którego Kolicki jest łudząco podobny. Rosjanie postanawiają wykorzystać to podobieństwo. Kolicki jako Hans Kloss dokonuje brawurowej ucieczki i zajmuje miejsce oficera. Jako agent J – 23 zaczyna tajną misję w niemieckiej armii. Kolicki zostaje zdemaskowany, ale udaje mu się zbiec i upozorować własną śmierć. Wkrótce znowu przenika do sił niemieckich, tym razem już jako „prawdziwy” Kloss.



G. 20:00

Powrót Sherlocka Holmesa

TVP Kultura

Seriali i filmów z Sherlockiem Holmesem, postacią wykreowaną przez sir Arthura Conana Doyle’a powstało już mnóstwo. Część twórców przenosi bohatera w czasy współczesne, lecz nie wszystkie. Fani tych starszych na kanale TVP Kultura mają okazję oglądać produkcję z 1988 roku z Jeremym Brettem w roli głównej i Edwardem Hardwicke w roli dr Watsona. W odcinku wyemitowanym w środę, 5 sierpnia, zobaczymy, jak Sherlock Holmes bada morderstwo Garcii i odkrywa, że trop prowadzi do ukrywającego się w Anglii obalonego dyktatora San Pedro, don Murilla. Dzięki swojej wrodzonej inteligencji, sprytności i ogromnej pomocy panny Burnet, wdowy po jednej z ofiar tyrana, detektyw ujawnia spisek i ratuje ją z niewoli. Sprytny detektyw pomaga doprowadzić Murilla oraz jego współników przed wymiar sprawiedliwości.

KRZYŻÓWKA NR 119

Poziomo:

- 3) wieje w Karpatach i Sudetach,
10) portugalski archipelag na Atlantyku,
11) jednoaktowa opera Siergieja Rachmaninowa,
12) roślina jaskrowata, powojnik,
14) rzecz niezwykła, kuriozum,
15) roślina jak odmiana czerwieni,
16) Wojciech, polski prozaik i scenarzysta,
19) dawny pojazd konny, rodzaj faetonu,
23) grzbietowa część pancerza żółwi,
27) pudełko u pasa samuraja,
28) „... o Basię”, powieść Kornela Makuszyńskiego,
29) czasopismo dla kobiet,
30) obsługuje piec w kotłowni,
33) chroniony ptak leśny,
37) ciasto pieczone na rożnie,
38) „Czerwona ...”, francuska komedia z Fernandem,
39) przystawka z surowego mięsa,
40) bliźniaczy brat Romulusa,
41) uczeń kończący szkołę średnią.

Pionowo:

- 1) ... Bullock, aktorka z filmu „Miss Agent”,
2) miasto satelickie Szczecina,
3) głębokie na placu budowy,
4) mieszkanka stolicy z Akropolu,
5) mityczna córka Uranosa i Gai,
6) metropolia Zambii,
7) japoński konkurent Kawasaki,
8) dyskusja w parlamencie,
9) muszkieter z powieści Aleksandra Dumasa,

1		2		3		4		5		6		7		8		9
10												11				
				12					13							
14											15					
						16	17			18						
19	20		21		22					23		24		25		26
							27									
28									29							
30		31		32								33	34		35	36
37												38				
39													40			
				41												

AUTOPROMOCJA 0111227954

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

71 727 62 37

- 13) znakomitość w talii kart,
17) żużlowy klub z Leszna,
18) odkryty obiekt fortyfikacyjny,
20) przemawia na wiecu wyborczym,
21) stopień służbowy w hierarchii wojskowej,
22) formacja dzikich gęsi w locie,
24) czarny lub zielony,
25) uniwersyteckie miasto we Włoszech,
26) Benny Hill lub Buster Keaton,
30) bezleśny step na Wyżynie Węgierskiej,
31) miejsce w sportowym rankingu,
32) miejsce śmierci hetmana Żółkiewskiego,
34) ... Redford, aktor z filmu „Trzy dni Kondora”,
35) blizna po operacji,
36) starożytne względy, grzeczności.

ROZWIĄZANIE NR 118

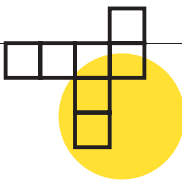
H	W		P	A	S	Z	K	O	T		O	K		O			
E	P	I	K	U	R		A	R	R	E	C	Z	N	I	K		
R	E	E	O	S	T	R	O	D	A	E	U	I	T				
M	E	D	I	U	M		R	L	G	A	L	A	T	E	A		
E	Z	R		J	A	S	K	R	A		N			W			
S	H	A	R	O	N		P	A		R	A	D	I	O	L	A	
U		D		W	I	E	R	S	Z		O		O	I			
P	R	Y	M	A	S		A		O		O	B	L	A	W	A	
	M		A		Ó							R			I		
P	A	T	R	O	L							B	O	N	S	A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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Piotr, aktor z „Ojca Mateusza”	gra w karty mały fortepian	tkanina na bluzki	lud Afryki Zachodniej	kobiecie imię z Ateny	określenie, miano chodnik	żądzący owad	ucześnik desantu	alpejski wiatr z mroza
sprawuje kuratelę				osesek w gnieździe				
śrutówka na zajęcia			arabski książę			płyńce przez Florencję		
ucześnik wielu bitew			szef juhasów	głębia sasiad Wietnamu		hinduska bogini	formuła ślubowania	
lewy dopływ Wisły	duchowny prawosławny	włoska waluta przed euro	„Jezioro łabędzie”		osiada na meblach			
samuraj bez pana				silna karta w grze		jądro + elektryony		
			opłata graniczna		siłacz, mocarz			
prawna lub lekarska				gouda lub grana		mityczny lotnik		

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

ROZWIĄZANIE: KASZTELANIA



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Działaj odważnie, ale rozsądnie. Horoskop dzienny mówi, że miła rozmowa przyniesie nową inspirację.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój pomoże Ci rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś wróży, że wieczór będzie sprzyjał relaksowi.

Baran (21.03 - 19.04)

Dobry dzień na nowe pomysły. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ktoś doceni Twoją kreatywność.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na własnych potrzebach. Horoskop dzienny mówi, że intuicja wskaże Ci najlepsze rozwiązanie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Pewność siebie otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop na dziś radzi unikać sporów.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobra organizacja pozwoli szybko zakończyć zadania. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na relaks.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach poprawi nastrój. Horoskop dzienny wróży, że uśmiech da więcej niż dyskusja.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że mogą przynieść ciekawe szanse. Zaufaj doświadczeniu.

Waga (23.09 - 22.10)

Energia dopisze, więc horoskop dzienny na środę radzi wykorzystać ją na realizację ważnych planów i marzeń.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na porządkowanie spraw.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Otwarty umysł pozwoli znaleźć ciekawe rozwiązanie. Horoskop na dziś wróży, że spotkanie będzie inspirujące.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje będą sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi jednak zachowywać równowagę.

TENIS

Z dużej chmury mały deszcz. Kanadyjskie zadanie Polaków

Paweł Wiśniewski

Tylko Wimbledon i US Open mają dłuższą historię. Po raz pierwszy turniej – znany dzisiaj jako „National Bank Open presented by Rogers” – odbył się w 1891 roku jako „Canadian National Championships”. Wciąż pozostaje zatem jednym z najstarszych trwających turniejów tenisowych na świecie.

W tym roku na starcie turnieju pań WTA 1000 (pula nagród: 7 433 076 dolarów), który organizują miasto Toronto i „Sobeys Stadium”, stanęły aż cztery Polki: Iga Świątek, Maja Chwalińska, Magdalena Fręch i Magda Linette.

To już 124. edycja tej imprezy. Ósma w światowym rankingu Iga Świątek wraca do rywalizacji po kilku tygodniach przerwy. Jej ostatnim turniejem był wielkoszlemowy Wimbledon,

w którym broniła tytułu, jednak odpadła już w 3. rundzie. Po zakończeniu zmagania na trawie w Londynie znalazła czas na tak potrzebny wypoczynek.

– To było siedem, może osiem dni – wyjaśniła Raszyńska na konferencji prasowej. – Byłam w Grecji z przyjaciółmi, więc było całkiem fajnie. Był to czas, kiedy nawet nie myślałam o tenisie, tylko oglądałam mecze Huberta Hurkacza, ale nic poza tym. To był dobry moment, żeby się zrelaksować i żyć innym życiem niż to tenisowe.

Kanadyjski „tysięcznik” jest na zmianę rozgrywany w Montrealu i w Toronto. Rok temu Iga Świątek rywalizowała w Montrealu, gdzie dotarła do 1/8 finału. Dwa lata temu opuściła turniej w Toronto.

Turniej w stolicy prowincji Ontario, mimo że odbywa się w środku lata, znany jest z nieprzewidywalności. Często leje jak z cebra, co sprawia,

że opóźnienia w rozgrywanych meczach są czymś całkowicie normalnym...

Kasa wypłaci WTA 1000:

1. runda = 18 420 dolarów;
2. runda = 28 425 dolarów;
3. runda = 47 605 dolarów;
4. runda = 81 800 dolarów;
- ćwierćfinał = 154 354 dolarów;
- półfinał = 297 315 dolarów;
- finalistka = 564 920 dolarów;
- zwycięzcy = 1 085 220 dolarów.

Z kolei panowie w turnieju ATP 1000 „National Bank Open presented by Rogers” rywalizują już po raz 136. W odróżnieniu od niewiast tenisiści (Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak) grają na „IGA Stadium” w Montrealu (pula nagród: 9 415 725 dolarów).

Do drugiego co do wielkości miasta Kanady z różnych przyczyn nie przyjechali w tym roku m.in. Włoch Jannik Sinner, Hiszpanie Carlos Alcaraz i Alejandro Davidovich Fokina, Serb Novak Djoković czy Kazach Aleksander Bublik.

Kasa wypłaci ATP 1000:

1. runda = 24 335 dolarów;
2. runda = 36 110 dolarów;
3. runda = 61 865 dolarów;
4. runda = 105 720 dolarów;
- ćwierćfinał = 193 645 dolarów;
- półfinał = 340 190 dolarów;
- finalista = 612 340 dolarów;
- zwycięzca = 1 151 420 dolarów.

Turnieje WTA i ATP „National Bank Open presented by Rogers” to najważniejsze sprawdziany na twardym nawierzchni przed rywalizacją w US Open na kortach Flushing Meadows.



Bez wątpienia rok 2026 jest jednym z najsłabszych w dotychczasowej karierze Igi Świątek. Stąd spadek w rankingu światowym na 8. miejsce

PIŁKA NOŻNA

Dwumecz prawdy Górnika, czyli być albo nie być w europejskich pucharach

Jacek Czaplewski

Górnik Zabrze jako jedyny polski zespół rozegra w środę pierwszy mecz III rundy eliminacji Ligi Europy.

Bogiem a prawdą, Górnik gra dwumecz o być albo nie być w europejskich pucharach, wyeliminowanie Ferencvárosu Budapeszt zagwarantuje bowiem fazę ligową Ligi Konferencji.

Porażka z Węgrami skaze na grę o te rozgrywki przeciwko AS Monaco. To rywal co najmniej o półkę wyżej od Ferencvárosu, na poziomie zbliżonym do Fenerbahce, z którym Zabrze - mimo ambitnej walki - odpadli w eliminacjach Ligi Mistrzów.

Ferencváros prowadzi Słowak Balázs Borbely, który w czerwcu zastąpił byłego znanego irlandzkiego piłkarza, Robbie Keane'a. W składzie ma

reprezentantów Węgier czy znanego z Liverpoolu Naby Keitę. Zgłoszony został też Aleksandar Cirković, występujący ostatnio w Lechii. W ubiegłej edycji węgierski gigant dotarł aż do 1/8 finału Ligi Europy. W pucharach gra nieprzerwanie od 2019 roku, 6 lat temu był w LM. To pokazuje skalę wyzwania, przed jakim są piłkarze Górnika, którzy są wypoczęci, bo w weekend nie zagraли w PKO Ekstraklasa przeciwko Koronie Kielce.

PIŁKA NOŻNA

Rusza Puchar Polski. Wyjątkowa nagroda dla triumfatora



Wolny los otrzymała Pogoń Siedlce. Tu w meczu z Jagiellonią

Jacek Czaplewski

W cieniu europejskich pucharów, w tym meczu eliminacji Ligi Europy z udziałem Górnik Zabrze, wystartuje Puchar Polski na szczeblu centralnym. Jednego dnia zostanie rozegrana cała tzw. runda wstępna. Wolny los otrzymała w niej Pogoń Siedlce.

W tej fazie zobaczymy w akcji wszystkie drużyny z ubiegłego sezonu 2. ligi i cztery z miejsc 15-18 w 1. lidze. O awansie decyduje pojedynczy mecz. Losowania nie było. Zgodnie z przepisami pary zostały wyłonione na podstawie zajmowanych miejsc. Dla przykładu piętnasta drużyna zaplecza zagra z osiemną, a pierwsza drugiej ligi z czterzną tego szczebla. Z uwagi na wycofanie się z rozgrywek GKS Jastrzębie do I rundy awansowała już – dzięki walkowerowi – Pogoń Siedlce.

Żadnego meczu nie obejrzymy w TVP Sport posiadającym prawa transmisyjne do Pucharu Polski. A szkoda, bo kilka spotkań zapowiada się niezwykle ciekawie. O godzinie 19.00 GKS Tychy zmierzy się z Zagłębiem Sosnowiec, czyli kolejno spadkowicz z pierwszej i dru-

giej ligi. Wcześniej Podbeskidzie Bielsko-Biała podejmie Hutnika Kraków (g. 16.00), zaś Warta Poznań Resovię Rzeszów (g. 17.30).

Przed nami wyjątkowa edycja PP. Pierwszy raz jej zwycięzca będzie miał zagwarantowany udział w europejskich pucharach, wystąpi bowiem w czwartej rundzie eliminacji Ligi Europy, a więc w przypadku niepowodzenia od razu trafi do fazy ligowej Ligi Konferencji.

Pucharu Polski broni Górnik Zabrze, który tak jak Lech Poznań, Jagiellonia Białystok, Raków Częstochowa i GKS Katowice dołączy do gry dopiero w 1/16 finału zaplanowanej na końcówkę października, bo taki przywilej od niedawna posiadają wszystkie nasze eksportowe drużyny walczące latem o Europę. Wcześniej, czyli w pierwszym tygodniu września, zostanie rozegrana I runda zwana też 1/32 finału. Jej uczestnikami, oprócz jedenastu drużyn z rundy wstępnej, będą pozostałe drużyny z PKO BP Ekstraklasą (miejsca 6-18), BetClia Ligi (miejsca 1-14) oraz szesnastu wygranych Pucharu Polski na szczeblu regionalnym. Finał tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym. Triumfator zgarnie 5 milionów złotych premii od PZPN.



Górniki Zabrze o godzinie 20.15 zmierzy się w Budapeszcie z faworyzowanym Ferencvárose. Transmisja w Polsacie Sport 1

Sport

Sport w telewizji w środę 5 sierpnia

- 12.20 Tour de Pologne: 3. etap Gorzów - Zielona Góra (TVP Sport)
- 20.05 Ferencvaros - Górnik Zabrze (Polsat Sport 1)

KRÓTKO

Strzelectwo

Wrocław gości mistrzostwa Europy

W niedzielę z udziałem kilkuset zawodników z 30 państw rozpoczęły się we Wrocławiu młodzieżowe mistrzostwa Europy w strzelectwie (U23). – To pierwsza tego typu impreza. Można powiedzieć, że przecieramy szlak - powiedział PAP prezes Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego Tomasz Kwiecień. Polska nie pierwszy raz jest gospodarzem dużej imprezy w strzelectwie sportowym. Były mistrzostwa Europy 10 m (2020 rok), finał Pucharu Świata (2021) czy Igrzyska Europejskie 2023, których gospodarzem był Kraków, ale konkurencje strzeleckie zostały rozegrane we Wrocławiu. Sierpniowa impreza jest jednak wyjątkowa, bo są to pierwsze w historii mistrzostwa Europy zawodni-

ków do 23. roku życia. Prezes PZSS nie ukrywał, że to duże wyróżnienie. - To pokazuje, że wcześniejsze zawody stały na wysokim poziomie, bo w przeciwnym wypadku europejska federacja, by nam nie zaufała i nie powierzyła organizacji młodzieżowych mistrzostw. Zwłaszcza, że to pierwsze tego typu zawody w historii. Będziemy przecierać szlak, a kolejni organizatorzy będą patrzeć na nas i się wzorować – dodał Kwiecień. We Wrocławiu wystartuje 28 reprezentantów Polski – 13 kobiet i 15 mężczyzn. Szef związku przyznał, że liczy na dobry występ biało-czerwonych, ale o konkretnych nie chciał mówić. Na wrocławskiej strzelnicy pojawi się ponad 300 zawodników z 30 państw. Rozegrane zostaną 22 konkurencje w trzech dyscyplinach sportu strzeleckiego: pistolecie, karabinie i strzelbie. (PAP)

Piłka nożna

Paweł Zieliński znów gra dla Śląza Wrocław



Po 13 latach Paweł Zieliński (brat Piotra) ponownie gra w Ślązie Wrocław. 36-latek występował tu jesienią 2013 roku, a następnie trafił do Śląska. W poprzednim sezonie występował w rodzinnych Ząbkowicach Śląskich. Śląza przegrała ze Stilonem Gorzów 1:3. (JG)

W SKRÓCIE

Piłka nożna

Rezerwy Śląska ruszają po Pucha Polski

Dziś rozegranych zostanie 10 meczów rundy wstępnej Pucharu Polski. Rezerwy Śląska Wrocław o godz. 16 podejmować będą na Oporowskiej Stal Stalowa Wola, z którą na co dzień rywalizują w II lidze. W czwartek poznamy pary I rundy PP. Do gry wejdą wówczas drużyny Ekstraklasy i I ligi oraz 16 zwycięzców Pucharu Polski na szczeblu centralnym, w tym Górnik Polkowice, który w dolnośląskim finale pokonał pod koniec maja 3:1 Lechię Dzierżoniów.

W rundzie wstępnej nie będzie meczu Pogoń Siedlce - GKS Jastrzębie. Ta druga drużyna wycofała się z rozgrywek i Pogoń awansowała walkowerem (3:0). JG

Piłka nożna

Lewandowski graczem tygodnia w MLS

Robert Lewandowski, który w sobotę zdobył dwa gole dla Chicago Fire w wygranym 2:1 meczu Charlotte FC, został wybrany „Piłkarzem Tygodnia” Major League Soccer (MLS) - ogłosił organizatorzy rozgrywek. Były to pierwsze gola Polaka dla nowego klubu. (PAP)

SIATKÓWKA

Kurczyński zostaje. Ma już dwie nowe rozgrywające

Jakub Guder

#VolleyWrocław poinformował, że Wojciech Kurczyński będzie nadal trenerem drużyny z Tauron Lidze Kobieta.

Wojciech Kurczyński kolejny sezon będzie trenerem #VolleyWrocław. - Doświadczenie zebrane przez trenera na polskich i europejskich parkietach (m.in. w Niemczech, Szwajcarii czy Łodzi) będzie nieocenione w walce o wyższe lokaty Tauron Ligi Kobieta w sezonie 2026/2027 - napisał wrocławski klub na swoim Facebooku. Oby te słowa okazały się prorocze.

37-letni Kurczyński w roli I trenera debiutował we Wrocławiu jeszcze w sezonie 2019/20. Wcześniej był najpierw statystykiem, a potem asystentem w sztabie pierwszej drużyny. Potem pracował w Jokerze Świecie, w Gwardii Wrocław, Stuttgarcie i ŁKS-ie oraz w kobiecej reprezentacji Szwajcarii. Wszędzie był wsparciem dla głównego szkoleniowca. Przed rokiem wrócił do Wrocławia, gdzie prezes Jacek Grabowski znów powierzył mu rolę głównodowodzącego.

Trzeba jednak uczciwie przyznać, że sezon 2025/26 nie był udany dla wrocławianek. Miały bić się o play-offy, a skończyło się na walce o utrzymanie. Teraz wynik ma być lepszy.

Klub z Wrocławia ma już poukładany skład na kolejne rozgrywki, a teraz pomału dozuje kibicom te informacje. Nową rozgrywką #VolleyWrocław została była reprezentantka kraju, doświadczona Marlena Kowa-



Dla Wojciecha Kurczyńskiego będzie to drugi rok w #VolleyWrocław

lewska, która wraca do Polski po grze w lidze greckiej. Uczyć ma się od niej 23-letnia Karolina Hochołowska, dla której to będzie pierwszy sezon w Tauron Lidze Kobieta. Przez ostatnie cztery lata grała na jej zapleczu - w Nike Węgrów i Stali Mielec, z którą w 2023 roku wygrała 1 ligę.

Do Wrocławia ze Stali Mielec przenosi się libero Julia Mazur. Na kolejny sezon zostają: Natalia Drózd (środkowa), Emila Kaczmarzyk (środkowa), Martyna Wysoczyńska (libero), Joanna Garncarz (przyjęcie) oraz Ukrainka Diana Frankevych. Odchodzi: Alike Lutsenko, Martyna Łazowska (DevelopRes), Aimee Lemire, Anija Jurdza, Barbara Dapić i Martyna Gryzak. Ta ostatnia próbuje swoich sił w lidze szwajcarskiej.

Wiele wskazuje na to, że do rozgrywek nie przystąpi Sokół Mogilno, który ma duże problemy finansowe. Występująca przed miejskimi radnymi prezes spółki Agnieszka Laskowska ze łzami w oczach stwierdziła, że rozważa wycofanie drużyny z rozgrywek.

- W Mogilnie mamy klimat do siatkówki, mamy obiekty, mamy kibiców, tylko nie mamy firm poza panem Woźnieckim, które chcą nas wspierać. Na dzień dzisiejszy sytuacja jest bardzo zła. Nie wiem, czy uda mi się złożyć dokumenty do licencji. A jeżeli nawet się uda, to bardzo mocno rozważam wycofanie drużyny z Tauron Ligi ze względu na brak budżetu - powiedziała prezes Laskowska, którą cytuje portal palukimogilno.pl. ©

PIŁKA NOŻNA

Chrobry wyszedł dopiero na drugą połowę

Piotr Janas, JG

Chrobry Głogów przegrał 0:1 w meczu 2. kolejki Betclic 1 Ligi z Odrą Opole. Lidrem tabeli jest Arka Gdynia.

W gorący poniedziałkowy wieczór w Głogowie pierwsza połowa należała do Odry. Goście zaskoczyli ofensywnym nastawieniem i prezentowaną inicjatywą. Już w 9' minucie wyszli na prowadzenie. Po rzucie rożnym Tomasz Gajda dośrodkował na dalszy słupek, a tam Maksymilian Pingot

z najbliższej odległości wpakował piłkę do siatki.

Gospodarze do przerwy byli tylko tłem dla Odry. Dość powiedzieć, że przez pierwsze 45 minut nie oddali ani jednego strzału. Nie chodzi nawet o strzały celne, lecz strzały ogólnie. Można śmiało powiedzieć, że Chrobry po prostu nie wyszedł na pierwszą połowę.

Trener Becella miał trudne zadanie, bo po zejściu do szatni musiał obudzić swój zespół. Udało się, Głogowianie po zmianie stron wyglądali lepiej i zaczęli stwarzać zagro-

żenie pod bramką Miłosa Mleczi, ale nie udało im się wyrównać.

Odra także nie zdobyła kolejnego gola, ale i tak wywiozła niezwykle cenne trzy punkty z Głogowa.

Chrobry Głogów - Odra Opole 0:1 (Pingot 9)

Chrobry: Bąkowski - Kacper Tabiś (64. Lis), Grič, Kozajda, Bartolewski - Ibe-Torti, Mandryś (46. Bukowski), Rybak (78. Grzelak), Bąk (87. Szablowski), Szarabura (78. Sadiku) - Strózik.

Odra: Haluch - Miloś (26. Kupczyk), Mijušković, Piroch (71. Cássio), Pingot - Szysz, Scalet, Gajda, Biedrzycki (71. Palacz) - Feliks (56. Spáčil), Barański (56. Liber).

Sędzia: Mateusz Jenda (Warszawa). **Widzów:** 2112. ©