

„Dracula” to najnowsza premiera w Teatrze Polskim - Scena na Świebodzkim **str. 2**



FOT. TEATR

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? Narodowy Fundusz Zdrowia ma darmowe plany żywieniowe. **Str. 9**

STRONA
ZDROWIA

Środa
4.03.2026
Nr 52

Gazeta WROCLAWSKA

www.gazetawroclawska.pl
Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Sąd w Legnicy ogłosił: 30 lat więzienia dla ojca; półtora roku dla matki str. 5



Iga Świątek poznała swoją ścieżkę w turnieju Indian Wells. Wygra tam po raz trzeci? **str. 15**

Zagłębie Lubin wiceliderem piłkarskiej ekstraklasy. Strzelcem Mateusz Grzybek **str. 16**



FOT. PAP

NASZ TEMAT KONSERWATOR ZABYTKÓW: SZEŚĆ KONSTRUKCJI MA ZNIKNAĆ DO 15 MARCA. KARY DO PÓŁ MILIONA

Ogródki w Rynku do rozbiórki

Michał Perzanowski
Wrocław

Pod koniec lutego Zarząd Zasobu Komunalnego we Wrocławiu wypowiedział umowy operatorom przeszklonych ogródków restauracyjnych w Rynku. Ci chcą zawiadomić prokuraturę.

W nową fazę wkroczył spór, który opisaliśmy jako pierwszy kilka tygodni temu. Przypomnijmy, że stronami w nim są restauratorzy i konserwator zabytków. Ten ostatni uznał, że masywne konstrukcje szpecą wrocławski Rynek.

Daniel Gibski, dolnośląski wojewódzki konserwator zabytków, poinformował, że 27 lutego Zarząd Zasobu Komunalnego wypowiedział ze skutkiem natychmiastowym umowy wszystkim operatorom, którzy nielegalnie ustawili ogródki kubaturowe w przestrzeni wrocławskiego Rynku. W osobnym wpisie konserwator poinformował, że nigdy nie było formalnego porozumienia w sprawie form ogródków, rozmowy o potrzebie zmian trwały od 2018 roku, obecnie ustawiane w Rynku przeszklone kubatury zostały postawione nielegalnie.

- Na ten moment sprawa dotyczy sześciu ogródków. Co jest istotne:

wyraźna większość środowiska gastronomicznego stara się dostosować do stawianych wymogów. Mamy już informacje o 32 pozytywnych decyzjach konserwatorskich, a kolejne takie sprawy są u konserwatora w toku. To jest dokładnie tych sześć, które według stanu na poniedziałek, 2 marca w południe, stoją w Rynku w formie szklanych kubatur, dostawionych do zabytkowych elewacji - mówi nam Michał Guz z Urzędu Miejskiego Wrocławia.

Ratusz zaznacza, że konserwator nie sprzeciwia się samemu ogródkom gastronomicznym. Problemem są zamknięte, przeszklone pawilony dosta-

Na Noże.

wiane do zabytkowych elewacji. Celem działań ma być uporządkowanie przestrzeni i odsłonięcie historycznych fasad kamienic.

Zbigniew Andrzej Dobek, prezes stowarzyszenia gastronomii w Rynku „Nasz Rynek”, przedstawia zupełnie inną ocenę sytuacji wokół wypowia-

dania umów na ogródki gastronomiczne.

- Nie ma tu żadnych działań w stylu masowego wypowiedzenia umów. Ogródki dopiero się stawiają, postępowania są w toku, a osoby, które nie złożyły wniosku o uzgodnienia, otrzymały jedynie formalne informacje - w tym przypadku pojawiły się też dwie pomyłki spowodowane błędem konserwatora. Zarząd Komunalny będzie działał jedynie wobec osób, które w ogóle nie przedstawiły uzgodnień. Ci, którzy regularnie je otrzymywali i są w toku procedur, nie muszą obawiać się żadnych działań - mówi nam Dobek.

Więcej - str. 6

WROCLAW

Tajemnica dziecięcej mumii rozwiązana. To typowy pochówek z okresu ptolemejskiego, czyli końca epoki faraonów **str. 4**



FOT. ALEKSANDRA KARPECKA

Styl dekoracji wskazuje na południowy Górny Egipt, najpewniej okolice Kom Ombo lub Asuanu - piszą autorzy badania, którego wyniki opublikowano w międzynarodowym czasopiśmie naukowym „Digital Applications in Archaeology and Cultural Heritage”

DOLNY ŚLĄSK

Referendum w Sobótce poparło aż dwa tysiące osób. Burmistrz odejdzie?

Potrzeba było ok. 1030 podpisów. Ostatecznie do komisarzy wyborczego trafiło ich 2161. Zbieranie trwało zaledwie dwa tygodnie, a tempo, z jakim mieszkańcy włączyli się w akcję, zaskoczyło nawet organizatorów. W ich ocenie to wyraźny sygnał niezadowolenia i „czerwona kartka” dla władz miasta. - W dwa tygodnie zebraliśmy dwukrotnie więcej podpisów, niż jest wymagane. To rewelacyjne świadectwo obywatelskości mieszkańców. Teraz pozostaje czekać na weryfikację i termin referendum - mówi Piotr Rudziński z komitetu referendalnego. *Czytaj str. 3*

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



9 772353 615033

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W kwietniu 1932 r. policja stoczyła w Krakowie walkę ogniową z groźnym przestępcą. Użyto pistoletów, pancerzy, tarcz, a nawet granatów łzawiących.

Zamów prenumeratę

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

Siedziba Muzeum Książąt Lubomirskich naprzeciw Ossolineum. Podoba się?

Aneta Kolesińska
Wrocław

Podpisano umowę na realizację gmachu Muzeum Książąt Lubomirskich we Wrocławiu. Powstanie u zbiegu ul. Szewskiej i pl. Uniwersyteckiego, naprzeciw Ossolineum.

Do uroczystego podpisania umowy na budowę Muzeum Książąt Lubomirskich doszło 26 lutego. Budynek powstanie przy wsparciu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Wartość inwestycji przekracza 140 mln zł.

Unikalna kolekcja

- Z dumą informujemy o podpisaniu umowy na realizację nowego gmachu Muzeum Książąt Lubomirskich, jednej z najważniejszych instytucji kultury w Polsce, działającej nieprzerwanie od ponad 200 lat i posiadającej unikalną kolekcję dzieł sztuki o światowym znaczeniu - ogłosił generalny wykonawca, Dekpol Budownictwo.

Jak dodaje firma, inwestycja połączy dziedzictwo z nowoczesną infrastrukturą i stworzy przestrzeń dla kolejnych pokoleń odbiorców kultury, nauki i edukacji. Projekt muzeum został opracowany przez warszawską pracownię WXCA.

Nowy obiekt powstanie naprzeciwko głównej siedziby Ossolineum, przy zbiegu ul.

Szewskiej i pl. Uniwersyteckiego.

Znajdą się w nim: nowoczesne przestrzenie wystawiennicze, pracownie konserwatorskie, zaplecza badawcze, czytelnie oraz specjalistyczne magazyny mieszczące ponad 300 tys. muzealiów.

Budynek o powierzchni niemal 10 tys. mkw. będzie wysoki na pięć kondygnacji nadziemnych. Przewidziano także dwa piętra podziemnego parkingu. Budowa ma ruszyć jeszcze w marcu.

Dyskusja w internecie

Po opublikowaniu wizualizacji na profilu Wrocław - Inwestycje Budowlane w komentarzach odezwało się mnóstwo mieszkańców, krytykujących projekt. Oto kilka wybranych przez nas opinii:

„Koszmarne te okienka, nie można zrobić eleganckich dużych łuków? To wygląda jak bank zbożowy” - pisze Aleksandra.

„Kolejny budynek, który będzie szpecić wygląd i atmosferę Starego Miasta we Wrocławiu” - dodaje Paweł.

„Biedny ten Wrocław. Każda inwestycja tak projektowana, żeby nie wtapiała się w otoczenie, a ciągle szokowała” - zauważa Krzysztof.

„Mamy kilka bunkrów we Wrocławiu, kolejny trzeba budować?” - pyta Tamara.

Ciekawe, jak wielu osobom obiekt przypadnie do gustu?

„Dracula” to najnowsza premiera w Teatrze Polskim

Robert Migdał
Wrocław

Opowieść o wampirze z arystokratycznego rodu przeniosła na deski teatru Weronika Zajkowska. Spektakl powstał na podstawie mrocznej powieści Brama Stokera.

Lubię ten stan, kiedy po wyjściu z budynku teatru, przedstawienie buzuje mi w głowie, wracają w myślach fragmenty sztuki, a emocje, które towarzyszyły mi w trakcie spektaklu, nadal mnie trzymają mocno. Tak też się czuję po najnowszej premierze na Scenie na Świebodzkim Teatrze Polskiego we Wrocławiu.

Opowieść klasyczna. W rolach głównych hrabia Dracula, okrutny wampir, oraz zwykli śmiertelnicy walczący ze złem - jest strach, jest miłość, jest podróż, jest napięcie, jest dramatyzm. Opowieść grozy. Lubię klasyczną historię Draculi i cieszy mnie to, że we wrocławskim Teatrze Polskim obyło się bez udziwnień, wpychanych na siłę współczesnych odniesień. To dla mnie duża wartość - przekład, scenariusz i reżyseria to dzieło Weroniki Zajkowskiej.

Przedstawienie porwało mnie jednak przede wszystkim tym, w jaki sposób zostało zrealizowane. Bo to prawdziwy majstersztyk.

Przed wszystkim widzowie oglądają spektakl w półmroku, niekiedy w ciemności. Od czasu do czasu mignie światło latarki, lampy, zaświeci reflektor. To niesamowite doznanie, zwłaszcza kiedy na scenie jest opowiedziana historia z dreszczykiem. Potężne brawa dla reżysera światła (Paweł Olszewski).

A propos sceny. Nie jest tym razem po bożemu. Widzowie siedzą w kilku grupach, a scena... Sceną, na której rozgrywa się spektakl jest cała przestrzeń obok krzeseł: przed widzami, na sporej przestrzeni na środku, za widzami, obok nich - w przejściach między krzesełkami. Ale też za ścianami sceny, na przejściu prowadzącym do wyjścia. Spektakl jest grany wszędzie. Święty pomysł.



Opowieść grozy: jest strach, jest miłość, jest podróż, jest napięcie, jest dramatyzm



Widzowie oglądają spektakl w półmroku, niekiedy w ciemności

Granie w półmroku, w ciemności wyostreza zmysły i tu muszę Państwu napisać o największej wartości tego przedstawienia, o czymś, co mnie zachwycało. Na ten spektakl mogą (a nawet polecam - bo warto) wybrać się osoby niewidome i niedowidzące. Bo „Dracula” to granie dźwiękiem. Można spokojnie zamknąć oczy i słuchać tego przedstawienia, jak radiowego słuchowiska. Wspaniałe doznanie - dociera do nas każdy śmiech, oddech, krzyk, turkot wozu, wystrzał...

Poza tym stroje są tak uszyte (ze specjalnych materiałów), że słysząc ich szelest przy każdym kroku (wyglądają też dobrze - zwłaszcza zachwycał mnie mroczny płaszcz Draculi: z ciężkiej skóry, obszyty futrem).

„Dracula” w Teatrze Polskim to uczta dla zmysłów. Oprócz doznań wizualnych (wspomniana wcześniej gra mrokiem i światłem), dźwiękowych (niesamowite przeżycie), widz może też... poczuć spektakl nosem. W czasie przedstawienia są bowiem rozpylane zapachy adekwatne do danych scen: a to można poczuć zapach zamku Draculi, a to delikatną woń bryzy morskiej. Ja siedziałem w dalszych rzędach i zapachy ledwo co wyczuwałam, jednak ci, którzy siedzieli przede mną, w pierwszych rzędach, zapewniali, że czuli bardziej np. woń stęchły wampirzego zamczyska.

Aktorzy znakomicie przekazali klimat grozy, niepokoju, wszechobecnego strachu. Wszyscy! Bardzo zgrany zespół (ukłony dla Państwa - biłem brawa na stojąco).

Wyjątkowo zachwycał mnie Krzysztof Franieczek jako Dracula. Był przerażający nie tyle swoim wyglądem, co tonem głosu, sposobem wypowiedzania kwestii, opanowaniem (słuchając go, patrząc na niego, miałem skojarzenie z Hannibalem Lecterem z „Milczenia owiec”). Emocjonalny i wyrazisty był Maciej Gisman jako Jonathan Harker (bardzo zagrana postać). Brawa też dla Aldony Struzik jako Lady Godalming.

Na koniec - jedyny minus tego przedstawienia: przerwa między aktami. Moim zdaniem nie powinno jej być, bo wytrąca niepotrzebnie widza z nastroju, z ciemności, z całej historii.

Terminy spektakli na Scenie na Świebodzkim: środa, 18 marca, godz. 19, czwartek, 19 marca, godz. 11 i 19.



Nowoczesna bryła budzi kontrowersje, ale zapewne zyska również wiele pozytywnych recenzji

nasz REGION

KRÓTKO

DOLNY ŚLĄSK

Posypały się mandaty

Patrole policji pojawiły się na dolnośląskich trasach szybkiego ruchu w ramach akcji „Bezpiecznie po autostradzie i ekspresówce”. Funkcjonariusze korzystali też z policyjnego śmigłowca i drona. Sprawdzali, czy kierowcy przestrzegają przepisów. Na przebiegających przez Dolny Śląsk odcinkach autostrady A4, A8, A18 oraz dróg ekspresowych S8, S5, S3 policjanci, z wykorzystaniem oznakowanych i nieoznakowanych radiowozów, namierzali i zatrzymywali do kon-

troli kierowców, którzy popełnili wykroczenia w ruchu drogowym. Tylko podczas jednego dnia skontrolowali 448 pojazdów, ujawnili aż 338 wykroczeń, w tym 137 związanych z przekroczeniem dopuszczalnej prędkości oraz 73 dotyczące niezgodnego z obowiązującymi przepisami wyprzedzania. 45 kierowców straciło dowody rejestracyjne swoich pojazdów. Komenda Wojewódzka Policji we Wrocławiu zapowiada, że takie akcje będą prowadzone cyklicznie. FAJ

PILCHOWICE

Rusztowanie przy zaporze



FOT. JERZY MYRNA

Po trzech miesiącach od rozpoczęcia remontu kamiennej, 114-letniej zapory w Pilchowicach, teren wokół powoli zmienia się w plac budowy. Trwa spuszczenie wody z jeziora, a przy murze zapory pojawiły się rusztowania. Remont budowli ma trwać 24 miesiące. Alina Gierak

WROCLAW

Naprawa jezdni jeszcze potrwa

Trwa naprawa nawierzchni po potężnej awarii sieci wodociągowej na ul. Traugutta. Po rozebraniu podbudowy drogowcy muszą skontrolować stan gruntu. W najbardziej optymistycznym wariantcie asfalt na dwóch prawych pasach jezdni zostanie odtworzony najbliższy w weekend. Wówczas ruch samochodów zostanie przenie-

siony na nową nawierzchnię, a drogowcy rozpoczną prace na dwóch lewych pasach. Ten etap ma się rozpocząć najwcześniej w weekend, od robót tymczasowych płyt betonowych. Kiedy remont jezdni zakończy się całkowicie? Tego MPWiK jeszcze nie wie i nie chce deklarować żadnych terminów. Konrad Bałajewicz

WROCLAW

Ośmiu uczniów Technikum nr 18 we Wrocławiu i ich nauczycielka wylądowali w Grecji zamiast na Cyprze. Samolot, którym lecieli z Wrocławia, musiał zmienić trasę na skutek akcji dronów z Iranu.

WAŁBRZYCH

Policja ukarała mandatami dwóch kierowców, którzy uczestniczyli w kolizji na obwodnicy. 61-latek najechał na tył auta 39-latka. Ten pierwszy zapłaci 1500 zł, ten drugi 200 zł, bo jechał bez dowodu rejestracyjnego.



FOT. ANW

WROCLAW

Miłośnicy militariów, kolekcjonerzy i łowcy okazji 18 marca będą mogli kupić we wrocławskim oddziale Agencji Mienia Wojskowego m.in. pojazdy, mundury, noże, sprzęt medyczny, wyposażenie do warsztatu.

Referendum w Sobótce poparło dwa tysiące osób

Remigiusz Biały
Wrocław/Sobótka

We wtorek u komisarza wyborczego we Wrocławiu zostały złożone podpisy o organizację referendum. Komitet „Dla Sobótki” zebrał ich dwa razy więcej niż potrzeba.

Potrzeba było około 1030 podpisów. Ostatecznie do komisarza wyborczego trafiło ich 2161. Zbieranie trwało zaledwie dwa tygodnie, a tempo, z jakim mieszkańcy Sobótki włączyli się w akcję, zaskoczyło nawet organizatorów. W ich ocenie to wyraźny sygnał niezadowolonia i „czerwona kartka” dla władz miasta.

- Dla mnie to ewenement. W dwa tygodnie zebraliśmy dwukrotnie więcej podpisów, niż jest wymagane. To rewelacyjne świadectwo obywatelskości mieszkańców. Teraz pozostaje czekać na weryfikację i termin referendum - mówi Piotr Rudziński z komitetu referendalnego i radny miasta.

„Miś” wznicił pożar

Inicjatorzy podkreślają, że głównym powodem rozpoczęcia procedury referendalnej była sprawa zakupu dawnego hotelu „Miś” z przeznaczeniem na nowy budynek urzędu miasta. - Dwukrotnie burmistrz i jego radni odrzucili konsultacje społeczne. To element przewidziany prawem, który pozwala mieszkańcom współdecydować o inwestycjach. Tymczasem projekt nie był zaplanowany ani w wieloletniej prognozie finansowej, ani w budżecie - został wprowadzony nagle, w trakcie roku. To oburzyło ludzi, którzy postanowili wziąć sprawy w swoje ręce - dodaje Piotr Rudziński.

Radny zwraca uwagę, że wątpliwości budzi nie tylko tryb wprowadzenia inwestycji, ale także jej finansowanie. Według planów burmistrza gmina miałaby zaciągnąć obligacje, których spłata zaczęłaby się dopiero w kolejnej kadencji. To zadłużanie mieszkańców na lata - podkreśla Rudziński.

W inicjatywę referendalną angażują się również mieszkańcy mniejszych miejscowości



FOT. REMIGIUSZ BIAŁY

Grupa osób z komitetu „Dla Sobótki”, którego celem jest odwołanie burmistrza

gminy. Wielu z nich wskazuje, że problemem nie jest wyłącznie „Miś”, lecz narastające poczucie lekceważenia przez władze.

Mają też inne żale

- Burmistrz bardzo lekceważy ludzi. Nie odpisuje na pisma, a jeśli już, to terminy są ciągle odwlekane. Nie ma żadnego dialogu. Dlatego ten wrzód pękł - mówi Bożenna Byzmeck, mieszkanka Rogowa Sobóckiego.

Jej zdaniem gmina od lat nie wykorzystuje swojego potencjału, a rozwój jest minimalny w porównaniu z innymi miejscowościami regionu.

- Sobótka się nie rozwija. Jeżdżąc po kraju, wszędzie widziałam inwestycje z funduszy europejskich. Wracam do Sobótki i widzę, że tu nic się nie dzieje. To już druga kadencja burmistrza, a efekty są mizerne. Gmina ma potencjał i go nie wykorzystuje. 17 z 25 wiosek nie ma kanalizacji, drogi są w opłakanym stanie. Nawet dworzec PKS-u nie jest do dziś w pełni oddany. To marazm - dodaje Bożenna Byzmeck.

Burmistrz odpiera zarzuty

Włodarz Sobótki w rozmowie z Gazetą Wroclawską nie zgadza się z argumentami komitetu referendalnego i twierdzi, że przedstawiany przez inicjatorów obraz gminy jest niezgodny

z faktami. Podkreśla, że w ostatnich latach Sobótka zrealizowała inwestycje o wartości przekraczającej 200 milionów złotych.

- Nie zgadzam się z tymi zarzutami. To jest oderwane od rzeczywistości. Jeżeli w ostatnich latach włożyliśmy w inwestycje ponad dwieście milionów złotych i mieszkańiec tego nie widzi, to proszę mi powiedzieć, jakich argumentów używać? Chyba że populizm uprawiać, którego nienawidzę - mówi Mirosław Jarosz, burmistrz Sobótki.

Jarosz przekonuje, że gmina rozwija się stabilnie, a jej sytuacja finansowa jest „rewelacyjna”. Odnosi się również do zarzutów dotyczących braku kanalizacji czy opóźnień w oddaniu dworca PKS.

- Przystanek PKS został oddany zgodnie z terminami, ludzie z niego korzystają. Nie widzę powodów do obaw. Kanalizacja? W Polsce nie ma gmin skanalizowanych w stu procentach, nawet bogate Kobierzyce nie są. To są ogromne koszty - dodaje Mirosław Jarosz.

W ocenie burmistrza referendum nie wynika z troski o inwestycje czy sposób zarządzania gminą, lecz z chęci przejęcia władzy przez grupę jego przeciwników.

- To nie chodzi o „Misia”, o kanalizację czy o zadłużenie. Chodzi o to, żeby burmistrza usunąć ze stanowiska. Mają już

swoich ludzi. Ale proszę mi wierzyć, że nic się nie zmieni - o ile uda im się mnie odwołać. Nie zrobią kanalizacji, nie przyspieszą inwestycji, nie zmienią zadłużenia. Będzie identyczna sytuacja - mówi Jarosz.

Burmistrz twierdzi również, że trudno prowadzić merytoryczną rozmowę z częścią mieszkańców, bo - jak opisuje - spotkania informacyjne bywają zakłócane.

- Jeżeli zaprasza się mieszkańców na spotkanie, wychodzi pracownik z wiedzą i uprawnieniami, a słyszy gwizdy i „nie chcemy, nie gadaj”, to nie ma miejsca na dialog - dodaje Mirosław Jarosz.

Liczba podpisów zrobiła wrażenie

Zapytany o tempo zbiórki podpisów, burmistrz przyznaje, że liczba robi wrażenie, ale - jak twierdzi - zna kulisy akcji.

- Ponad dwa tysiące podpisów w dwa tygodnie to wynik. Ale wiem, na jakich zasadach to się odbywało. Ja bym tak nie potrafił - mówi Mirosław Jarosz, sugerując, że część podpisów zbierano w sposób, którego sam by nie zaakceptował.

Nie rozwija jednak tego wątku, podkreślając jedynie, że ostateczną ocenę podejmą mieszkańcy. - Komisarz wyznaczy datę i społeczeństwo powie „sprawdzam”. I tyle - dodaje burmistrz.

Tajemnica dziecięcej mumii rozwiązana

Michał Perzanowski
Wrocław

Ponad 100 lat temu dziecięca mumia trafiła do Wrocławia jako egzotyczny zabytek z odległej przeszłości. Przez długi czas pozostawała nieznaną, owiniętą w bandaże postacią.

Dziś nowoczesne technologie pozwalają spojrzeć na nią inaczej: nie tylko jak na muzealny eksponat, lecz jak na konkretną osobę z własną biografią. Kim była i co o jej życiu oraz śmierci mówią najnowsze badania?

Wrocław miał kontakt z egipskimi mumiami już dużo wcześniej. Już w XVI wieku kilka takich obiektów trafiło do miasta. Trzy mumie przywiózł wówczas znany lekarz Laurentius Scholtz. Umieścił je w swoim ogrodzie, który był sławny w całej Europie. Pokazywał je gościom w specjalnym pawilonie, wśród egzotycznych roślin. Po jego śmierci mumie przejął Chrystian Krause, właściciel Apteki pod Murzynem przy placu Solnym. Tam również były prezentowane.

W Muzeum Archidiecejalnym we Wrocławiu można dziś z kolei zobaczyć bardzo dobrze



Wrocławska mumia podczas badań

zachowaną mumię egipskiego chłopca. Do miasta została przywieziona w 1914 roku z niemieckiego Hildesheim. Najprawdopodobniej sprowadził ją kardynał Adolf Bertram, który interesował się starożytnościami i kolekcjonował takie zabytki.

Niestety, w 1945 roku dokumentacja muzeum została zniszczona. Dlatego nie wiemy dokładnie, skąd pochodzi mumia ani w jakich okolicznościach została znaleziona. W 1973 roku biskup Wincenty Urban opisał ją jako mumię chłopca z III-II wieku p.n.e., ale nie podał źródła tej informacji.

Przez wiele lat mumia nie była dokładnie badana. Dopiero w 2023 roku rozpoczęto pierwsze kompleksowe badania naukowe, aby lepiej poznać jej historię i tajemnice.

W badaniach wziął udział zespół pod kierunkiem prof. Agaty Kubali oraz Marzeny Ozarek-Szilke z Fundacji Mummy Research Center z udziałem Stanisława Szilke i egiptologa z Instytutu Kultur Śródziemnomorskich i Orientalnych PAN, dr Wojciecha Ejsmonda.

Zastosowano nowoczesny sprzęt medyczny - aparat rentgenowski oraz tomograf kompu-

terowy. Dzięki temu można było zajrzeć pod bandaże bez ich rozcinania.

Tomografia komputerowa pozwoliła stworzyć trójwymiarowy obraz ciała. Naukowcy mogli oddzielić na ekranie komputera kości, fragmenty tkanek i elementy kartonażu, czyli ozdobnej osłony mumii. To żmudna praca, bo wysuszone tkanki i bandaże zachowują się inaczej niż ciało współczesnego człowieka. Każdy element trzeba było analizować bardzo dokładnie.

Wyniki badań opublikowano w międzynarodowym czasopiśmie naukowym „Digital Applications in Archaeology and Cultural Heritage”.

- Wraz z bandażami i kartonażem mumia ma 123 cm długości. Głowa i szyja są częściowo odwinęte z bandaży i mają ciemne zabarwienie, z widocznymi miejscami białymi nalotami soli. Twarz dziecka jest widoczna, ponieważ bandaże zostały w większości usunięte. Zarówno na głowie, jak i na szyi znajduje się gruba warstwa brązowo-czarnych substancji balsamicznych, które znacząco zmniejszają przepuszczalność czaszki, w okolicy ciem-

nia, znajduje się okrągłe uszkodzenie. Pokazuje ono, że z tyłu głowy nadal jest owinięta co najmniej czterema warstwami bandaży. Twarz dziecka mogła być pierwotnie przykryta maską mumijną, podobnie jak w przypadku wielu innych, podobnie zabalsamowanych osób - piszą autorzy pracy.

Ciało zachowało się w dobrym stanie. Chłopiec leży na plecach, z rękami ułożonymi wzdłuż ciała i złączonymi stopami. Niewielkie uszkodzenia stóp oraz kręgosłupa powstały najprawdopodobniej już w czasach nowożytnych.

Badacze dokładnie odkryli, jak w starożytnym Egipcie pozbywano się wnętrzności z ciała przed mumifikacją.

- Mózg został usunięty bardzo dokładnie - w czaszce pozostały jedynie niewielkie resztki tkanek [...] W obrębie brzucha widoczne są uszkodzenia tkanek, jednak nie widać typowego nacięcia mumifikacyjnego. Większość narządów wewnętrznych, w tym serce, nie zachowała się lub została usunięta przez odbyty, o czym świadczą uszkodzenia w tej okolicy. [...] Tułów został częściowo wypelniony luźno zwiniętą tkaniną - piszą badacze.

Pozostałe badania pokazały, że mózg usunięto... przez nos. Świadczą o tym uszkodzenia kości w jamie nosowej (lemieszka) oraz kości sitowej, przez które balsamiści dostali się do wnętrza czaszki. Była to jednak typowa praktyka w starożytnym Egipcie. Wnętrze czaszki nie zostało później wypełnione dodatkowymi materiałami.

Całość wskazuje, że mumifikacja została wykonana starannie, ale nie była wyjątkowo luksusowa. To typowy pochówek z okresu ptolemejskiego, czyli końca epoki faraonów.

Badaczom udało się również ustalić, skąd prawdopodobnie pochodziła mumia. Odpowiedź przyniosła analiza kartonażu, czyli ozdobnej osłony wykonanej z warstw tkaniny i zaprawy.

- Styl dekoracji wskazuje na południowy Górny Egipt, najpewniej okolice Kom Ombo lub Asuanu. Widać szeroki naszyjnik usech z wizerunkiem uskrzydłonego skarabeusza, motywy rozety i lotosu oraz przedstawienie rzadkiego bóstwa o hybrydycznej postaci. Badacze przypuszczają, że może to być Nehekau - bóstwo znane z późnego okresu starożytnego Egiptu - czytamy w raporcie z badań.

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: Włodkowska 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

● **„WITWICY”** 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).

Wyrok w sprawie byłego strażaka

Konrad Bałajewicz
Dzierżoniów

Zapadł wyrok w sprawie byłego funkcjonariusza Państwowej Straży Pożarnej, oskarżonego o zlecenie podpalenia samochodów należących do jego kolegów.

Sąd Rejonowy w Dzierżoniowie uznał 48-letniego mężczyznę winnym wszystkich zarzucanych mu czynów. Jak poinformował rzecznik Prokuratury Okręgowej w Świdnicy - Mariusz Pindera - oskarżony odpowiadał za podżeganie do podpalenia dwóch aut, a także za inne podżeganie, tym razem do kradzieży sklepowych oraz paserstwa.

Sąd wymierzył mu karę łączną roku i 10 miesięcy pozbawienia wolności bez warunkowego zawieszenia jej wykonania. Orzekł również obowiązek naprawienia szkody poprzez zapłatę pokrzywdzonym równowartości zniszczonych pojazdów oraz zwrot kosztów postępowania sądowego. Oskarżony został także obciążony kosztami całego procesu. Stronom przysługuje prawo wniesienia apelacji do Sądu Okręgowego w Świdnicy.

Sprawa ma swój początek w wydarzeniach z przełomu maja i czerwca 2021 roku w Dzierżoniowie. Wówczas spłonęły dwa samochody należące do miejscowych strażaków. Jak informował wówczas portal walbrzych.naszemiasto.pl, sprawa wstrząsnęła środowiskiem strażackim w regionie. Według ustaleń prokuratury wysoki rangą oficer, który w przeszłości pełnił służbę m.in. w Dzierżoniowie, miał popaść w konflikt z innymi funkcjonariuszami. Strażacy ci mieli zeznawać w procesie cywilnym dotyczącym pomówienia.

Portal Wałbrzych Nasze Miasto opisywał, że motywem działania oficera miała być zemsta na kolegach, którzy występowali w charakterze świadków w tamtym postępowaniu. Jak podawano, mężczyzna miał podżegać do podpalenia ich samochodów w akcie odwetu.

Sąd wymierzył karę łączną roku i 10 miesięcy pozbawienia wolności bez warunkowego zawieszenia jej wykonania

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 04.03
● **GRABISZYN**
Roman Miotła, g. 7
Lucyna Falkowska, 10
Marcin Kubera, 11
Miroslaw Stępek, 12
Elżbieta Klucha, 13

● **JERZMANOWO**
Michał Rubin, g. 12

● **OSOBOWICE**

Danuta Maria Ława, g. 10.40
Maciej Michał Lisikiewicz, 12
Jadwiga Kępiński, 13.20

Elżbieta Jerzak, 15.20

● **PSIE POLE**

Kazimiera Ratusznik, g. 10
Urszula Zamorska-Muc, 11
Zarząd Cmentarzy Komunalnych,
pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

AUTOPROMOCJA

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Wrocław, ul. św. Antoniego 2/4,

71 374 82 49

reklama.wroclaw@polskapress.pl

Przy ul. Krakowskiej budynki wyrastają jak grzyby po deszczu

Konrad Bałajewicz
Jerzy Wójcik

Na dawnym terenie przemysłowym we Wrocławiu powstaje duże osiedle mieszkaniowe. Apartamenty Krakowska są realizowane przez dewelopera - Robyga.

Nowa inwestycja powstaje w miejscu o długiej i przemysłowej historii. Teren znajduje się przy ulicy Krakowskiej, zaraz obok estakady al. Armii Krajowej, naprzeciwko Selgrosa, na obszarze po wyburzonych zakładach Polleny.

Pod koniec XIX wieku przy tej ulicy działał znany Browar Haasego, który należał do największych nie tylko we Wrocławiu, ale na całym Śląsku. W okresie swojej świetności, na początku XX wieku, kompleks obejmował ponad 50 budynków oraz trzy warzelnie.

Później na terenie dzisiejszej inwestycji funkcjonowała prywatna firma Seinfefabrik

Franz Tallman (Fabryka mydła Franza Tallmana). Po zakończeniu II wojny światowej, w 1945 r., zakład przejął tymczasowy rząd i przekształcił w Państwową Fabrykę Mydła i Gliceryny. Produkowano tu m.in. mydła, proszki do prania, glicerynę techniczną i sodę.

W latach 60. rozpoczęto produkcję popularnych w Polsce proszków do prania IXI oraz E, a zakład przyjął nazwę Pollena. Po transformacji ustrojowej fabrykę sprywatyzowano. W 1993 r. jej właścicielem został Cussons Polska, a od 2015 r. teren należał do E&S Industry Polska. Przed wyburzeniem w 2024 r. działała tu jeszcze fabryka Persan.

Dziś na miejscu dawnych zakładów powstaje duże osiedle mieszkaniowe. Docelowo inwestycja ma obejmować ponad 1500 mieszkań, z czego około 800 trafi na sprzedaż, a kolejne 700 przeznaczonych będzie na wynajem. Całość powstanie w ośmiu etapach, a w planach jest budowa 21 bu-



Docelowo inwestycja ma obejmować ponad 1500 mieszkań, z czego około 800 trafi na sprzedaż, a kolejne 700 przeznaczone będzie na wynajem

dyneków mieszkalnych wraz z terenami zielonymi i infrastrukturą rekreacyjną.

Projekt zakłada podział terenu na kilka stref urbanistycznych: od strony ulicy Krakowskiej zaplanowano kwartał wysokich budynków, przy samej

ulicy będą liczyły 7 pięter, budynki za nimi od 6 do 14 pięter; między osià głównà osiedla a wzgórzem przy ul. Wilczej powstanie strefa mieszkaniowa z parkami kieszeniowymi i skwerami; wzdłuż ulicy znajdują lokale usługowe; naj-

bliżej rzeki Oławy powstaną niższe, kameralne budynki.

Na terenie osiedla przewidziano także klub fitness, klub malucha, plac zabaw oraz zieloną strefę relaksu z ogrodami deszczowymi. Mieszkańcy będą mogli korzystać również

ze stacji naprawy jednośladow oraz rowerowni w garażach podziemnych. Pojawią się też ogólnodostępne stacje ładowania samochodów elektrycznych.

Pierwszy etap inwestycji obejmuje cztery pięciopiętrowe budynki z garażami podziemnymi, w których powstało 186 mieszkań. Wszystkie lokale zostały już sprzedane. Budynki mają już gotowe elewacje. Prace rozpoczęły się w zeszłym roku, a zakończenie pierwszego etapu planowane jest na lipiec 2026 roku.

Równoległe trwa realizacja drugiego etapu inwestycji. Obejmuje on trzy budynki, w których powstanie 165 mieszkań. Zakończenie prac przewidziano na marzec 2027 roku. Kolejne budynki mają powstawać bliżej zabudowań browaru Haasego, a już teraz widać, że teren budowy będzie dalej zabudowywany. Na razie nie wiadomo, kiedy wszystkie etapy inwestycji zostaną ukończone.

Wzrosną ceny za groby na wrocławskich cmentarzach. Niektóre opłaty znikają

RED
Wrocław

Średnio stawki za miejsca w grobach ziemnych wzrosną o około 39 proc. Jednocześnie zlikwidowano opłaty za dochowania do grobów urnowych, murowanych i kolumbariów.

Zarządzenie dotyczące zmian w cenniku usług wrocławskich cmentarzy komunalnych zostało przekazane do Dolnośląskiej Wojewody i po akceptacji zmiany wejdą w życie. Najczęściej wybierane formy pochówku będą kosztować:

- tradycyjny grób ziemny pojedynczy: z 1300 zł do 1800 zł (wzrost o 38 proc.),
- grób ziemny urnowy dwumiejscowy w pionie: z 1800 zł do 2000 zł (wzrost o 11 proc.),
- grób ziemny urnowy czteromiejscowy: z 2100 zł do 3500 zł (wzrost o 67 proc.).

Przykładowo: grób ziemny urnowy czteromiejscowy kosztował wcześniej 2100 zł, a każda kolejna urna - dodatkowe 1000 zł. Przy czterech urnach oznaczało to łącznie 5100 zł. Dziś taki grób kosztuje 3500 zł jednorazowo - na 100 lat, bez żadnych dalszych opłat.



Najtańszą formą pochówku pozostaje grób ziemny urnowy dwumiejscowy w pionie

Najtańszą formą pochówku pozostaje grób ziemny urnowy dwumiejscowy w pionie - tu wzrost wyniósł jedynie 11 proc. Miasto zwraca też uwagę na istotną zmianę po stronie państwa. Zasiłek pogrzebowy wzrósł z 4000 do 7000 zł, czyli o 75 proc.

Przy najtańszej formie pochówku urnowego koszt miejsca na cmentarzu to dziś 2000 zł. Nawet po doliczeniu podstawowych usług pogrzebowych, minimalny pogrzeb i pochówek bez problemu mieszczą się w wysokości zasiłku pogrzebowego -

podkreśla Anna Ciesłowska, dyrektorka Zarządu Cmentarzy Komunalnych we Wrocławiu.

Oznacza to, że w wariantcie podstawowym rodzina nie musi ponosić dodatkowych kosztów ponad środki wypłacane przez państwo.

Zmieniają się również opłaty za wjazd osób fizycznych na cmentarze - z 30 zł do 50 zł.

Jednocześnie planowane jest uruchomienie bezpłatnych melexów na Cmentarzu Osobowickim (koniec marca 2026 r.). Zachowane zostały bezpłatne wjazdy dla osób z niepełno-

sprawnościami i mieszkańców 80+ we wtorki i piątki, a do każdego pogrzebu jeden samochód może wjechać bez opłat.

Powodem zmiany stawek - jak tłumaczy Urząd Miejski Wrocławia - są rosnące od kilku lat koszty energii, wody, wywozu odpadów, wynagrodzeń pracowników, utrzymania zieleni, remontów alejek, zabezpieczenia infrastruktury oraz inwestycji dostosowujących nekropolie do obowiązujących wymagań budowlanych. Zmiany podyktowane są także koniecznością dostosowania systemu opłat do obowiązujących przepisów i orzeczeń sądowych.

Stawki nie były zmieniane od 3 lat, a w tym czasie wszystkie koszty funkcjonowania cmentarzy znacząco wzrosły. Także my płacimy za energię, wodę i odpady, zatrudniamy ludzi, utrzymujemy zieleni i infrastrukturę. Jednocześnie, w związku z dostosowaniem do prawa i wyroków sądów, nie pobieramy opłat, które funkcjonowały wcześniej. To sprawia, że konieczna jest korekta cennika - tłumaczy Bartłomiej Świerczewski, wicedyrektor Departamentu Strategii i Zrównoważonego Rozwoju UM Wrocławia.

30 lat więzienia dla ojca; półtora roku dla matki

Edyta Golisz
Legnica

Pięcioletni Marcinek zmarł, jego brat Filip jest niepełnosprawny. Sąd Okręgowy w Legnicy wymierzył karę patologicznym rodzicom. Pod uwagę wzięto uproszczenie matki.

Oboje rodzice otrzymali m.in. zakaz zbliżania się do żyjącego synka Filipa na odległość nie mniejszą niż 200 m przez okres 15 lat. Filip skończył we wrześniu 4 latka. Przebywa obecnie pod opieką rodziny zastępczej. Przeszedł na świat zdrowy, a przez „opiekę” rodziców nigdy już nie będzie w pełni sprawny. Jego młodszy brat Marcinek zmarł dwa lata temu, od ciosów ojca. Miał pięć miesięcy.

W czasie śledztwa okazało się, że rodzice stosowali przemoc wobec swoich małych synków od pierwszych dni ich życia. Chłopcy byli bici, kopani, rzucani na łóżko, pozostawiani bez opieki.

W opinii sądu Marcin G., choć przez wiele lat leczył się psychiatrycznie, jest człowiekiem o ponad przeciętnej inteligencji. - Ale nie powinien zo-

stać ojcem. Wobec dzieci wykazywał się prymitywizmem, zachowywał się bez uczuć - mówił sędzia Bartłomiej Treter.

Marcin G., jako nieletni, zamordował swoją matkę. Nie trafił wtedy jednak do więzienia, ponieważ miał zdiagnozowaną schizofrenię. Spędził w szpitalu psychiatrycznym aż osiem lat. Jednak biegli psychiatrzy, którzy badali mężczyznę w związku ze sprawą jego zmarłego synka, uznali, że Marcin G. nie cierpi na schizofrenię i najprawdopodobniej wcześniej wydano wobec niego błędną diagnozę. A m.in. omamy, na które się skrzyż, wynikają z uzależnienia od narkotyków.

Z kolei Monika M. ma uproszczenie intelektualne, jest osobą uległą, poddającą się wpływowi, ma ograniczoną zdolność rozumienia tego, co się wokół niej dzieje. Też nie traktowała dzieci dobrze, krzychała na nie, uderzała. W opinii sądu, traktowała je trochę jak „zabawki”, a nie żywych ludzi, jednak nie miała świadomości, że nie powinna tak robić.

Mecenas Ewa Tomkowiak-Góryl, obrończyni Marcina G., zapowiedziała złożenie apelacji od wzorajszego wyroku.

Konserwator zabytków: sześć ogródków ma termin do 15 marca

Michał Perzanowski
Wrocław

Pod koniec lutego Zarząd Zasobu Komunalnego we Wrocławiu wypowiedział umowy operatorom przeszklonych ogródków restauracyjnych w Rynku. Ci chcą zawiadomić prokuraturę.

Daniel Gibski, Dolnośląski Wojewódzki Konserwator Zabytków, poinformował, że 27 lutego Zarząd Zasobu Komunalnego wypowiedział ze skutkiem natychmiastowym umowy wszystkim operatorom, którzy nielegalnie ustawili ogródki kubaturowe w przestrzeni wrocławskiego Rynku.

W osobnym wpisie konserwator poinformował, że nigdy nie było formalnego porozumienia w sprawie form ogródków, rozmowy o potrzebie zmian trwały od 2018 roku, obecnie ustawiane w Rynku przeszklone kubatury zostały postawione nielegalnie.

- Istniejące dziś ogródki w formie przeszklonych kubatur postawione zostały nielegalnie, bez wymaganych przepisami pozwoleń i uzgodnień, w tym dotyczących dostępności i przeciwpożarowych, wbrew także warunkom umowy zawartej z Prezydentem Wrocławia, zobowiązującej m.in. do przestrzegania przepisów ustawy Prawo Budowlane oraz ustawy o ochronie zabytków i opiece nad zabytkami; niezależnie od okoliczności stawianie się poza i ponad prawem przez jakiegokolwiek podmioty w centrum Wrocławia jest skandaliczne i nie może mieć miejsca w państwie prawa - mówi Daniel Gibski, Dolnośląski Wojewódzki Konserwator Zabytków.



Kawiarniane ogródki znikną z Rynku? Są pierwsze decyzje konserwatora. Za ich zignorowanie przewidziane są kary - od 500 zł do 500 tys. złotych

Ile ogródków musi zniknąć?

- Na ten moment sprawa dotyczy sześciu ogródków. Co jest istotne: wyraźna większość środowiska gastronomicznego stara się dostosować do stawianych wymogów. Mamy już informacje o 32 pozytywnych decyzjach konserwatorskich, a kolejne takie sprawy są u konserwatora w toku. To jest dokładnie tych sześć, które według stanu na poniedziałek, 2 marca w południe, stoją w Rynku w formie szklanych kubatur, dostawionych do zabytkowych elewacji - mówi nam Michał Guz z Urzędu Miejskiego Wrocławia.

To dla restauratorów nie jest również żadna nowość. Do tej pory umowy na prowadzenie ogródków miały bowiem charakter warunkowy. Operatorzy mieli pozyskać we własnym zakresie wszystkie niezbędne uzgodnienia, w tym te z konserwatorem.

- W sześciu przypadkach ogródki wystawiono mimo braku takich uzgodnień konserwatora, co poskutkowało wypowiedzeniem umów przez Miasto Wrocław. W takiej sytuacji nie mogliśmy postąpić inaczej - mówi przedstawiciel magistratu.

Ratusz zaznacza, że konserwator nie sprzeciwia się samym ogródkom gastrono-

micznym. Problemem są zamknięte, przeszklone pawilony dostawiane do zabytkowych elewacji. Celem działań ma być uporządkowanie przestrzeni i odsłonięcie historycznych fasad kamienic.

Miasto odpiera też zarzuty o brak dialogu. Jak wskazano, temat regulacji form ogródków na Starym Mieście pojawił się już w 2018 roku z inicjatywy Miejskiego Konserwatora Zabytków. W 2019 roku powstała koncepcja zmian, ale nie weszła w życie. Od 2023 roku odbyły się dziesiątki spotkań z przedstawicielami branży gastronomicznej - także w szero- kich gremiach liczących kilkadziesiąt i ponad sto osób.

Zawiadomienie do prokuratury

Zbigniew Andrzej Dobek, prezes stowarzyszenia gastronomii w Rynku „Nasz Rynek”, przedstawia zupełnie inną ocenę sytuacji wokół wypowiedzenia umów na ogródki gastronomiczne.

- Nie ma tu żadnych działań w stylu masowego wypowiedzenia umów. Ogródki dopiero się stawiają, postępowania są w toku, a osoby, które nie złożyły wniosku o uzgodnienia, otrzymały jedynie formalne informacje - w tym przypadku pojawiły się też dwie pomyłki spowodowane błędem konserwatora. Zarząd Komunalny będzie działał jedynie wobec

osób, które w ogóle nie przedstawiły uzgodnień. Ci, którzy regularnie je otrzymywali i są w toku procedur, nie muszą obawiać się żadnych działań - mówi nam Dobek.

Prezes „Naszego Rynku” zawiadamia również kroki prawne wobec konserwatora.

- Pan konserwator publikując informacje na oficjalnej stronie DWKZ, przekroczył swoje uprawnienia. W tym tygodniu zostanie złożone zawiadomienie do prokuratury o udostępnianie wiadomości, do których nie miał prawa. Prowadzi frontalny atak, starając się uzasadnić swoją wyższość. Jego wpisy spowodowały medialny miszmasz i wprowadziły opinię publiczną w błąd. Nie ma żadnej decyzji nakazującej usunięcie ogródków piętnastego dnia miesiąca - twierdzi nasz rozmówca.

Natomiast wypowiedzi konserwatora w prasie i na stronach w mediach społecznościowych traktuje jako szantaż i próbę wymuszenia zmian.

- To, co się teraz dzieje, to próba wymuszania na mieście tych działań. Znam przebieg zakulisowych rozmów i wynika z nich to, że konserwator cały czas straszy karami. To wygląda jak osobista wendeta, a przecież ten człowiek reprezentuje przede wszystkim urząd - kończy Dobek i zawiadamia, że prędzej sprawa trafi do sądu niż restauratorzy zapłacą kary administracyjne.

Geostorzy z Rynku już wcześniej zawiadamiali petycją do Ministerstwa Kultury o zmianę na stanowisku Dolnośląskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków oraz udali się do NIK z prośbą o kontrolę Urzędu Ochrony Zabytków we Wrocławiu.

Dąb Folwarczny na liście konkursu na Drzewo Roku 2026

Grażyna Szyszka
Głogów

Ma około 120-140 lat, w obwodzie 340 cm i jest ozdoba terenów przy Zespole Szkół Przyrodniczych i Branżowych w Głogowie.

Głogów i okolica mogą być dumne z pięknych okazów przyrody. Po sukcesie purpurowego buka z Dalkowa, który najpierw zdobył tytuł Drzewa Roku w Polsce, a potem w Europie, jest kolejny kandydat do tytułu. Powalczy o niego Dąb Fol-



Głogowska młodzież przy swoim drzewie

warczny, który jest chlubą Zespołu Szkół Przyrodniczych i Branżowych w Głogowie.

W tegorocznej edycji konkursu Drzewa Roku Klubu Gaja, na który wpłynęło 49 zgłoszeń z całej Polski, komisja wybrało 16 finalistów, a wśród nich jest dąb z Głogowa.

Dąb szypułkowy o pięknej, równej koronie ma około 120-140 lat, a w obwodzie 340 cm. Do konkursu zgłosiła go nauczycielka architektury krajo- brazu Joanna Kmieć-Beuge.

- Nasze drzewo jest piękne, rozłożyste i okazałe. Stajemy

przed ogromną szansą, by rozpropagować jego piękno i pokazać jego majestat całej Polsce - przyznaje. - Przeszliśmy weryfikację i jesteśmy w finale, z czego ogromnie wszyscy się cieszymy. To już duże wyróżnienie.

Dąb jest w doskonałym stanie, rośnie na terenie dawnego folwarku. Był sadzony na przełomie wieków i zapewne jest świadkiem wielu wydarzeń. Przetrwał wojnę, pożar i rozbudowę szkoły. Od lat daje cień i cieszy uczniów. Jego wizerunek jest w logotypie technikum i na sztandarze szkoły.

Z przyszkolnym dębem wiąże się też legenda, zwana legendą ośmiu życzeń. Opowiedział nam ją uczeń trzeciej klasy Jakub Niesuchowski. Głosi ona, że uczniowie i absolwenci szkoły przychodzą w cień drzewa i w tajemnicy przed innymi wypowiadają swoje marzenia dotyczące nauki i przyszłości. - Inaszej drzewo pomaga je spełnić. Wystarczy tylko go dotknąć i poczuć jego moc i wiedzę, którą ma - zdradza nam Jakub.

Głosowanie na Drzewo Roku ruszy w czerwcu.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

DYPLOMACJA

Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Georgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce - wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Sergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Georgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa

oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu.

Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

WARSZAWA

Protest przed ministerstwem



Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych”. Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

WYROK

Wyższe kary dla lekarzy

Sąd Okręgowy w Katowicach zastrzył wyrok ws. śmierci Izabeli z Pszczyny. We wtorek ogłoszono wyrok w rozprawie odwoławczej. Trzech lekarzy sąd skazał na karę od roku do półtora roku bezwzględnego więzienia, uchylając zawieszenie kary wobec Krzysztofa P. - zastępcę ordynatora oddziału ginekologiczno-położniczego.

30-letnia Izabela zgłosiła się do Szpitala Powiatowego w Pszczynie w 22. tygodniu ciąży. Powodem było odejście wód płodowych. Wcześniej u płodu stwierdzono wady rozwojowe. Zmarła w wyniku wstrząsu septycznego. Według rodziny zwinili lekarze, którzy zwlekali z zakończeniem ciąży. Patryk Osadnik

BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna - zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masowy” na cenach paliwa w Polsce. - Nie możemy oczywiście zagwarantować nie naruszalności cen w tym czasie - przyznał premier.

”

Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu

Marcin Koziestański
Warszawa

Sąd Rejonowy w Piasecznie uchylił areszt wobec Marcina J., byłego dowódcy oskarżonego o gwałt na 22-letniej policjantce. Zastosowano poręczenie majątkowe, dozór i zakaz opuszczania kraju.

Do zdarzenia miało dojść w nocy z 2 na 3 stycznia podczas spotkania zakrapianego alkoholem na terenie Wydziału Prewencji Policji w Warszawie. Według zawiadomienia 22-letniej funkcjonariuszki została ona wykorzystana seksualnie przez swojego przełożonego. Mężczyzna trafił do aresztu 5 stycznia.

W poniedziałek Sąd Rejonowy w Piasecznie zdecydował o uchyleniu tymczasowego aresztowania. W jego miejsce zastosowano poręczenie majątkowe w wysokości 30 tysięcy złotych, dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju.

Uzasadniając tę decyzję, prokurator Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie przypomniał, że podstawą zastosowania wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania była „konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania”. Chodziło o obawę, że podejrzanym, przebywającym na wolności, może podejmować próby nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań, jak również w inny bezprawny sposób



Były policjant, podejrzany o gwałt, może wyjść z aresztu. Zastosowano wobec niego m.in. poręczenie majątkowe, dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną

utrudniać postępowanie karne. Wzięto również pod uwagę surową karę grożącą podejrzanemu.

Prokuratura poinformowała, że na tym etapie wykonano kluczowe czynności procesowe. „Na obecnym etapie postępowania przeprowadzono szereg czynności dowodowych, w tym w szczególności przesłuchano wszystkich kluczowych dla postępowania świadków” - przekazano w komunikacie.

Sledczy uznali, że nie ma już obaw, iż podejrzanym mógłby wpływać na zeznania świadków lub utrudniać postępowanie. „Wystarczającym środkiem zapobiegawczym będzie zastosowanie w stosunku do Marcina J. środków wolnościowych” - dodano w komunikacie prokuratury.

Prokuratura nie potwierdza części informacji

Jak przekazała prokuratura, w sprawie przesłuchano 28 osób, a sześcioro świadków zostało wezwanych ponownie. Analiza zebranego materiału dowodowego - według śledczych - nie potwierdza części informacji, które pojawiły się w przestrzeni medialnej tuż po zdarzeniu.

- Materiał dowodowy został przez prokuratora zweryfikowany i nie potwierdza takiego przebiegu i okoliczności zdarzenia objętego śledztwem, jak przedstawiały to niektóre media bezpośrednio po zdarzeniu - przekazał prok. Antoni Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa złożyła sama

funkcjonariuszka, informując o sprawie dyżurnego Oddziału Prewencji. Policja podała wcześniej, że natychmiast powiadomiono Biuro Spraw Wewnętrznych Policji oraz prokuratorę.

„Po złożeniu przez pokrzywdzoną zawiadomienia o uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa wskazany policjant został zatrzymany przez funkcjonariuszy BSWP i osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych do dyspozycji prokuratury - informowała policja.

Kontrole w jednostce zarządzili komendanci główny i stołeczny. Postępowanie sprawdzające prowadzi również inspektor nadzoru wewnętrznego w MSWiA. Mężczyźnie grozi od 2 do 15 lat więzienia. PAP

Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego

EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu - czyli m.in. FlyDubai - nie podlegają wytycznym tej agencji. Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

- Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu - PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Dubaju

dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika - dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał międzylądowanie w Dubaju, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesolek

przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

- Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane międzylądowanie na uzupełnienie paliwa w Dubaju. Maszyna wylądowała tam zgodnie z planem, ale już nie wystartowała w związku z zamknięciem przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi - powiedział rzecznik Ławicy. PAP

Teheran wybierze nowego najwyższego przywódcę. Duchowni zadecydują

Marcin Koziestański
Teheran

Po śmierci ajatollaha Alego Chameneia Iran stoi przed kluczowym momentem. Wybór nowego najwyższego przywódcy ma nastąpić szybko, choć kraj wciąż znajduje się pod ostrzałem.

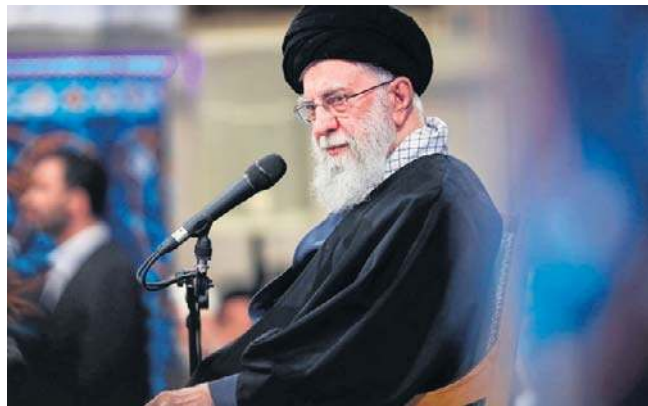
Zgodnie z konstytucją, do czasu wyboru nowego najwyższego przywódcy obowiązki głowy państwa przejęła trzyosobowa rada tymczasowa. W jej skład weszli prezydent Masud Pezeszkan, szef władzy sądowniczej Gholamhossein Mohseni-Ejei oraz imam Alireza Araf, kierujący ogólnokrajowym systemem seminariów duchownych.

Rada ma zapewnić ciągłość funkcjonowania państwa do czasu wskazania nowego lidera.

Nowego najwyższego przywódcę wybierze Zgromadzenie Ekspertów - 88-osobowy organ złożony z duchownych. To on posiada konstytucyjne uprawnienia do wskazania następcy Chameneia.

Zdaniem ekspertów szybkie rozstrzygnięcie kwestii sukcesji byłoby kluczowe dla zachowania stabilności administracyjnej oraz integralności terytorialnej Iranu. Nie jest jednak jasne, kiedy i w jakich warunkach Zgromadzenie mogłoby się zebrać, biorąc pod uwagę trwające naloty.

Władze mogą dążyć do szybkiego ogłoszenia nazwiska następcy, by podkreślić ciągłość systemu politycznego. Jednocześnie nowo wybrany przywódca stałby się potencjalnym celem kolejnych ataków, co dodatkowo komplikuje sytuację w kraju. PAP



W sobotę w wyniku amerykańsko-izraelskich nalołów zginął duchowo-polityczny przywódca Iranu, Ali Chamenei

Książę William już wkrótce nowym królem?

Adam Kieler
Londyn

Król Wielkiej Brytanii Karol III może w ciągu najbliższego roku abdykować i oddać tron najstarszemu synowi - tak twierdzi brytyjski dziennikarz Rob Shuter, powołując się na „wiele źródeł”.

Rob Shuter pisze na swoim profilu w portalu Substack, że na brytyjskim dworze dyskusje na temat sukcesji „przestały być hipotetyczne”.

„Na dworze szepcze się coraz głośniejsze, że król Karol III odda tron księciu Williamowi w ciągu roku, a jako formalny powód podane zostaną względy zdrowotne” - pisze dziennikarz.

Jak dodał, jeden ze „starszych dworzaków” powiedział mu, że proces zmiany na tronie będzie „wyglądał zrównoważenie

i dostojnie”, a „zdrowie będzie najbardziej niepodważalnym wyjaśnieniem”.

Sam król ma kontrolować narrację wokół ostatnich momentów jego panowania.

„Po dekadach oczekiwania nie chce sprawić wrażenia bycia zmuszonym lub pod presją” - pisze Shuter.

Jak dodaje, w kręgach dworskich panuje już przekonanie, że faktycznym monarchą jest już książę William, który ma wszystko poza koroną.

Strategia na zmianę na brytyjskim tronie ma wskazywać na „kontrolowaną ewolucję”, a nie „dramatyczną abdykację”.

„Monarchia żyje, bo adaptuje się do sytuacji, zanim jest to konieczne. Jeśli dojdzie do przekazania władzy, nie będzie to odbierane jako kapitulacja, tylko jako coś nieuniknionego” - podsumował były doradca na dworze.

Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel
Teheran

To byłby akt wojny i udział w agresji - rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł kraje europejskie przed przyłączeniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu - przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji” - powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.

Oświadczenie przedstawiciela resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wystrzeliwania rakiet i dronów” - przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia - o ile zostałyby podjęte - miałyby charakter stricte obronny.



Ludzie oglądają gruzy zawalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzegając bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 - Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii - także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków rakietowych i dronowych.

Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka ty-

godni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

- Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań - powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. - Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne - powiedział, dodając, że nie zetknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami.

PAP

Politico: USA tracą w Iranie zapasy pocisków, których Ukraina rozpaczliwie potrzebuje

Anna Nagel
Waszyngton

Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA tracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu. „Praktyczne skutki uwikłania się Stanów Zjednoczonych



Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

w przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie mogą być nawet poważniejsze niż skutki polityczne: Ukraina może zostać pozbawiona amerykańskiej broni, której potrzebuje, aby stawiać opór przeprowadzanym codziennie przez Rosję atakom rakietowym” - czytamy.

Portal przypomniał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytyjących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zasobów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

Tymczasem - jak zauważył portal - to właśnie amerykańskie pociski przechwytyjące PAC-3 dla systemów obrony powietrznej Patriot są postrzegane przez Ukrainę jako kluczowe do zestrzeliwania rosyjskich rakiet.

Trump o zapasach amunicji

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej” nigdy nie były tak duże - zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą »trwać bez końca« i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zasobów”. Zarzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszego kraju, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy - warte Setki Miliardów Dolarów - i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić” - napisał Trump.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje.

Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?
- Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiemy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.



FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

Katarzyna Waś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz”, dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

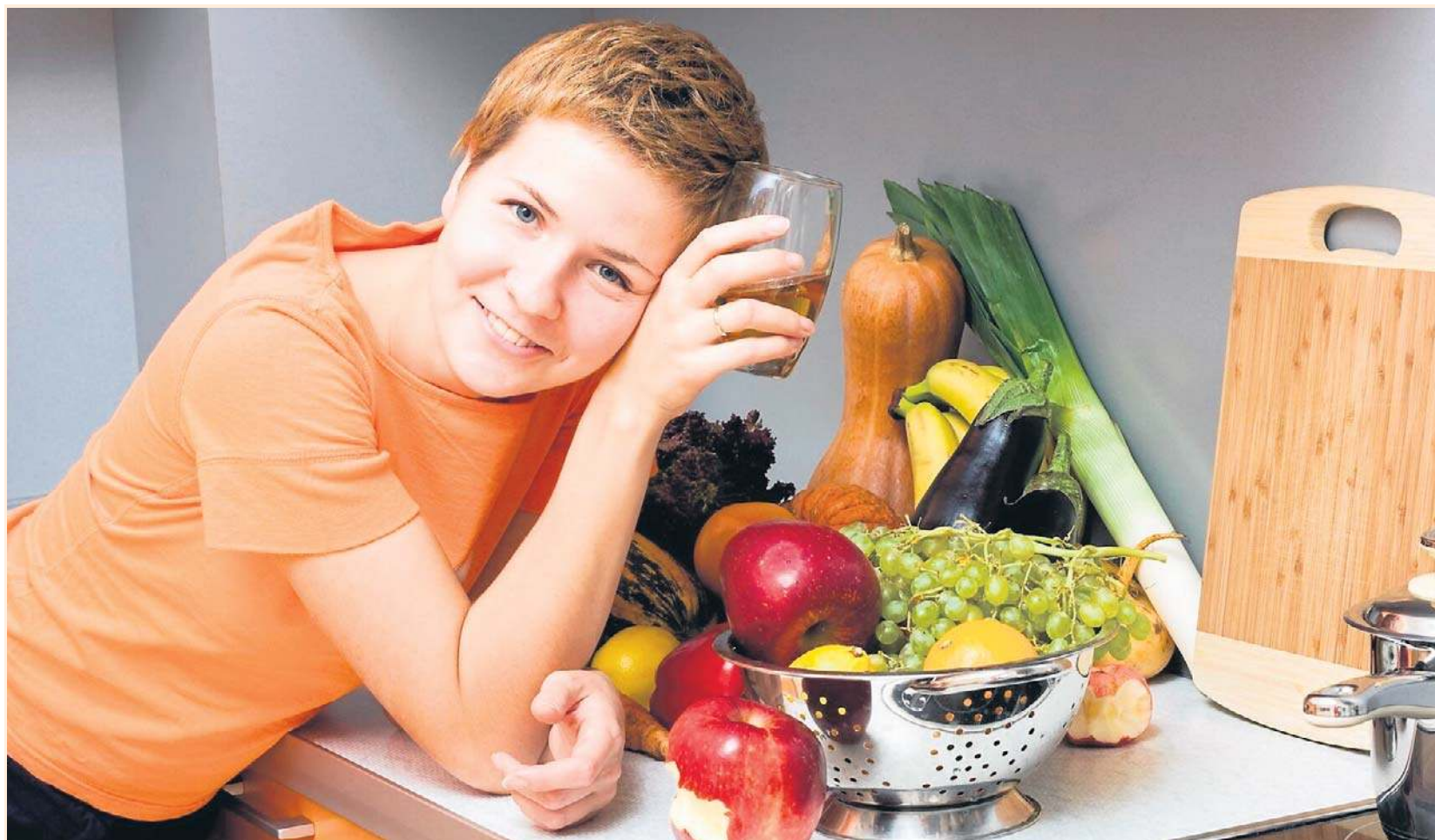
- Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie - podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranych od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

**Średnie BMI to 27,5.
Wśród kobiet 26,9
a u mężczyzn 28,2**

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30



Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga

dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Eksperti NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie.

Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzać i utrwalają zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udo-

wodnionych właściwościach prozdrowotnych - wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie parametrów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie - albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiedniej porcje dla wszystkich członków rodziny.

Wylączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka” w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu - zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund - podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness”, czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad deprywacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

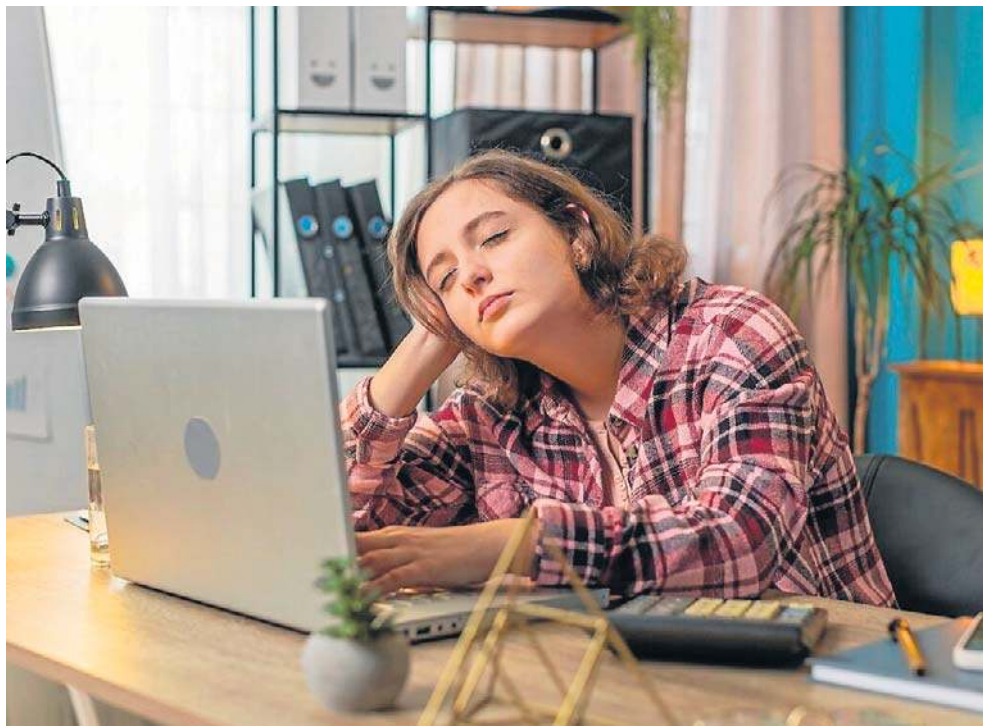
W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedobrze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku” w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikroseny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikroseny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.



Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrośnu w testach czuwania, wykazano, że mikrośny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanych z ryzykiem utraty kontroli podczas monottonnych zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrośnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omijają nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilkanaście sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.

- Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Widzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybacza błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację - opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrośnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzial-

nych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać” uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

Przyczyny mikrośnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy” po zarwanej nocy);
 - monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana);
 - rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
 - zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
 - czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
 - przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.
- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarzałam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiąz-

ków. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrośen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło - opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
- Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
- MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania - gdy temat jest przewlekły.

Jeśli do mikrośnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie - przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

- Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego - wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw

grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukuje one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu”. Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. - Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze - dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygenów niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątpliwości grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.



Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić



Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskappress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine”.

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale”.

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek spletki neurofibrylarnie z ufosforylowanej postaci białka tau.

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei spletki rozwijają się później i narastają wraz z nasilaniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, w których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar” z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędem około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale” w osoczu zależał od wieku. U osób, w których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem” w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

szych symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety myślą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskappress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesorem Christiną Fotopoulou, ginekolożką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje rak jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczy badaczka nowotworów.

Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawienia się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou. - Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczy jajnika (LGSOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się rak jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to:

- niespodziewane powiększenie obwodu brzucha;
- utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają);
- szybkie uczucie sytości;
- utrata apetytu lub nudności;
- ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha;
- częstsza potrzeba oddawania moczu;
- zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.



Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

HIRUDOTERAPIA, CZYLI LECZENIE PIJAWKAMI

Na czym to polega?

Hirudoterapia to sposób leczenia, który wykorzystuje pijawki lecznicze oraz zawarte w ich ślinie substancje. Pijawka lekarska wydziela aż 60 różnych białek - wiele z nich wykazuje udowodnione naukowo, pozytywne działanie na organizm człowieka. Pijawki były stosowane już w starożytności, przez wiele setek lat. Następnie straciły nieco na znaczeniu, by w dzisiejszych czasach znów je zyskać. W roku 2004 amerykańska Agencja Żywności i Leków dopuściła je do stosowania medycznego. Od tej pory trwają badania nad skutecznością pijawek, prowadzone z wykorzystaniem dzisiejszego zaplecza naukowego.

To nie są byle jakie pijawki

Leczenie przeprowadza się z pomocą kilkunastu gatunków pijawek należących do rodziny Hirudinidae. Pijawki pozyskuje się ze specjalnie w tym celu prowadzonych, sterylnych hodowli, choć wciąż zdarza się pozyskiwanie dziko żyjących zwierząt ze środowiska.

Pijawka jest pierścienicą o pasywnym trybie życia. Większość gatunków żyje w wodzie. Zasięg ich występowania jest niezwykle szeroki - w Polsce potwierdzono występowanie aż 44 gatunków.

Przydatność w leczeniu opiera się na szczególnej właściwości - wydzieleniu hirudyny i innych białek. Pijawki żywią się krwią, przysysając się i wkuwając w skórę swojego żywiciela. W gruczołach ich gardzieli

produkowana jest właśnie hirudyna, substancja przeciwzakrzepowa. Pijawka wydziela też pewien rodzaj histaminy rozszerzającej naczynia krwionośne. Substancji zawartych w ślinie, którą pijawki wprowadzają do wnętrza ranki, jest około 60.

Tak wygląda zabieg

Hirudoterapia powinna być przeprowadzana jedynie przez osobę, która ma dużą, teoretyczną wiedzę oraz praktyczne umiejętności. Zabieg nie jest bolesny - moment wczepienia się pijawki można porównać do ukłucia przez komara. Ponadto w ślinie pijawek znajdują się substancje znieczulające. Jednocześnie

na skórę od 2 do 9 pijawek, a każda z nich wysysa 10-15 ml krwi. Pijawka przyczepia się w ściśle określonym miejscu i nie przemieszcza się po ciele. Pozostaje przyczepiona do 1,5 godziny. Ranki przemija się środkiem dezynfekującym i przykrywa jałowym opatrunkiem.



Aby zabieg hirudoterapii był bezpieczny, należy przede wszystkim upewnić się, że wykonująca go osoba potrafi to zrobić i wie, jakie powinna zastosować środki bezpieczeństwa. Nie można przykładać tych samych pijawek różnym pacjentom, ponieważ mogłyby one przetransmitować wirusy (w tym bardzo

groźne, jak wirusy WZW czy HIV).

Leczenie pijawkami powinno odbywać się w miejscu, gdzie możliwe jest zachowanie wysokich standardów higienicznych i monitorowanie stanu pacjenta w czasie zabiegu (w tym pomiar ciśnienia krwi). Osoba przeprowadzająca zabieg powinna mieć na sobie jednorazowe, sterylne rękawiczki.

Komu polecane są zabiegi pijawkami?

Dużym powodzeniem cieszy się między innymi leczenie pijawkami żyłaków.

Pijawki wykazują działanie: ● przeciwzakrzepowe, przeciwagregacyjne, fibrynolityczne (zapobieganie zakrzepom i zatorom) ● obniżające poziom lipidów (cholesterolu całkowitego, LDL, trójglicerydy) ● przeciw-

trombinowe (spowalnianie procesu tworzenia blaszki miażdżycowej) ● obniżające ciśnienie tętnicze ● zmniejszające obrzęk ● uspokajające i przeciwbólowe ● przeciwzapalne ● przyspieszające gojenie się ran ● regulujące poziom hormonów płciowych ● przeciwbakteryjne ● przeciwutleniające ● przeciwnowotworowe.

Ze względu na szerokie spektrum działania i duży potencjał pijawki lecznicze są stosowane u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, po zabiegach, w chirurgii plastycznej, kosmetyce, w leczeniu chorób o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (toczeń rumieniowaty). Leczenie pijawkami nie jest złotym remedium na wszelkie dolegliwości, może jednak przyspieszyć i usprawnić proces leczenia.

Pistacje niektórzy powinni ograniczyć

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Pistacje to smaczna i zdrowa przekąska oraz dodatek do wielu dań, a zwłaszcza deserów. Niektóre osoby powinny ich jednak unikać. Wyjaśniamy, kto nie powinien jeść pistacji i dlaczego.

W sklepach orzeszki pistacjowe dostępne są w różnej postaci. Można je kupić w formie przekąski surowej w lekko rozchylonych łupinach, które samodzielnie się łuska. Są pistacje łuskane, prażone, solone oraz jako składnik mieszanki z innymi orzechami, a także dodatkiem przypraw takich jak słodka czy ostra papryka, pieprz lub czosnek. Oczywiście najzdrowsze będą pistacje surowe niesolone, ponieważ obróbka termiczna w postaci prażenia pozbawia je części wartości odżywczych i witamin, a dodatek soli może niekorzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy i podwyższać ciśnienie krwi.

Właściwości odżywcze orzeszków pistacjowych

Pistacje są bardzo odżywcze, mają też wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Obniżają poziom „złego” cholesterolu, mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że mogą je spożywać osoby z cukrzycą, a dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie.

Orzeszki pistacjowe zawierają duże dawki witamin z grupy B, w tym B1, B2, B3, B5,



Orzeszki pistacjowe są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi i poziom „złego” cholesterolu, wspomagają pracę serca, a także odmładzają i ułatwiają zasypianie. Jednak nie każdy może je jeść bez ograniczeń

B6, B9 (kwas foliowy) i witaminy A, a także składniki mineralne takie jak żelazo, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas i cynk. W pistacjach znajdziemy również duże ilości białka, błonnika, antyoksydantów oraz karotenoidy (luteinę i zeaksantynę).

Pistacje są jednak przede wszystkim źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, głównie kwasu oleinowego, oraz aminokwasów takich jak arginina, glicyna, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, lizyna czy tryptofan.

Dzięki temu jedzenie pistacji wpływa korzystnie na zdrowie:

- reguluje poziom cholesterolu - obniża poziom „złego” cholesterolu LDL i cholesterolu całkowitego, a podwyższa poziom cholesterolu HDL, czyli „dobrego” ● reguluje ciśnienie krwi, wspomaga pracę mięśni i serca ● poprawia wzrok ● usprawnia trawienie ● ułatwia zasypianie ● wspomaga układ nerwowy i łagodzi stres ● odmładza skórę, wzmacnia paznokcie i włosy.

Warto wiedzieć, że pistacje dzięki zawartości witaminy B6 i magnezu ułatwiają zasypianie.

Jedna garść, czyli około 30 g pistacji, zjedzona około godziny przed snem może zapewnić dobry sen.

Niektórym osobom pistacje nie służą. Kto do nich należy?

● Osoby uczulone na orzechy.

Alergia na orzechy zwykle rozwija się już w dzieciństwie, dlatego należy ostrożnie podawać orzechy dzieciom w czasie rozszerzania diety niemowlaka. Należy wprowadzać je po 6. miesiącu życia dziecka w bardzo małych ilościach (1-2 ły-

żeczki, 1-2 razy w tygodniu), np. w postaci masła orzechowego lub mąki z orzechów. Dzięki temu można uchronić dziecko przed rozwojem alergii.

Osoby uczulone na pistacje nie mogą spożywać również owoców mango czy nerkowców, ponieważ należą one do tej samej rodziny botanicznej. Objawy alergii widoczne są dość szybko, bo już nawet kilka minut po spożyciu orzechów. Należą do nich obrzęk jamy ustnej i warg, wysypka, zaczerwienienie i świąd skóry, wymioty, mdłości, biegunka i bóle brzucha. Może wystąpić także reakcja anafilaktyczna, która zagraża życiu. W jej przebiegu pojawiają się duszności, obrzęk przetyku i dróg oddechowych, wodnisty katar i łzawienie spojówek. Może także dojść do omdlenia. W takiej sytuacji chory wymaga jak najszybszej interwencji lekarza i podania adrenaliny.

● Osoby odchudzające się.

Orzechy są bardzo kaloryczne: 100 g pistacji to ok. 589 kcal. Zbyt duża ich ilość w diecie może spowodować nadmierne tycie. Z tego powodu osoby chcące zrzucić nadprogramowe kilogramy powinny ograniczyć ich spożywanie do około 1 garści orzechów dziennie.

● Osoby z chorobami nerek.

Orzechy takie jak pistacje, ale także orzeszki ziemne, orzechy nerkowca czy migdały zawierają szczawiany oraz spore ilości potasu, dlatego powinny ich unikać osoby z chorobami nerek, ponieważ mogą one prowadzić do odkładania się szczawianów w postaci kamieni nerkowych.

Również osoby z dną moczanową nie powinny sięgać po orzeszki pistacjowe.

● Osoby z nadciśnieniem.

Pistacje ze względu na wysoką kaloryczność i dużą zawartość tłuszczu nie powinny być jedzone w nadmiarze przez osoby z nadciśnieniem, ponieważ mogą prowadzić do zaburzeń pracy serca i wzrostu ciśnienia krwi.

Dodatkowo dostępne w formie solonej przekąski zawierają duże ilości soli. Filiżanka prażonych pistacji z solą zawiera ok. 526 mg sodu. Zalecana dzienna dawka sodu wynosi 2 g sodu: tyle zawiera 1 płaska łyżeczka, czyli 6 g soli. Oznacza to, że jedna porcja solonych pistacji dostarcza ponad ¼ dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, a jak wiemy, sól znajduje się niemal w każdym gotowym produkcie, takim jak pieczywo, wędliny czy sery. Łatwo więc przekroczyć dzienny limit, a nadmiar sodu w diecie może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, zawału i udaru mózgu.

WAŻNE

Orzeszki pistacjowe to owoce pistacji właściwej (*Pistacia vera*) – rośliny z rodziny nanerczowatych, do której należy także mango. Drzewka lub krzewy pistacji występują na półkuli północnej na obszarach o ciepłym lub umiarkowanym klimacie – w basenie Morza Śródziemnego.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

W Biurze Reklamy:

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

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853
Legnica, tel. 514 800 870
Syców, tel. 514 800 969
Lubin, tel. 514 800 969
Wałbrzych, tel. 502 499 983
Głogów, tel. 798 751 830
Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

ARPRO Sp. z o.o. Al. Kasztanowa 20, tel. 71/341-23-53
DAMAK'S ul. Kniaziewiczza 23 B, tel. 71/341-07-87
EUROPARTNER Centrum Ogłoszeń Prasowych Wrocław, ul. Stefana Czarnieckiego 13, tel. 71/789-44-00 -03
PRESTIGE ul. Kościuszki 128a, tel. 693-693-737
SEBAMAR ul. Sienkiewiczza 43, tel. 71/321-29-04
SUNPRESS Biuro Ogłoszeń Prasowych Plac Pereca 3 lok. 1 B, tel. 71/785-55-23

Gazeta WROCLAWSKA

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

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

KUPIĘ udział w mieszkaniu 500185254.

Handlowe

ANTYKI

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

UPADŁOŚĆ KONSUMENCKA • ODDŁUŻENIE • ANTYWINDYKACJA
Pomagamy w wyjściu z długów: przygotowanie wniosków, negocjacje z wierzycielami, ochrona przed egzekucją.
Szybka analiza sytuacji i jasne warunki współpracy.
Tel. 533-672-000.

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Ujazd tel. 668 085 925

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z remonty, itp. Tel. 781-734-796.

A-Z remonty. Tanio! 502-974-900.

DACHY, naprawy, itp. 781-734-796.

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

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

MALARSKIE, itp. Tel. 781-734-796.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

OGRODZENIA + naprawy 781-734-796.

OKNA, drzwi, naprawy itp. 781734796.

PODŁOGI, naprawy itp. 781-734-796.

REMONT express! 576-843-659.

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

INSTALACYJNE

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

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

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

ZABEZPIECZAJĄCE

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

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

KASACJA POJAZDÓW
64-100 Lasocice k. Leszna ul. Wschodnia 36A (przy S5)
500 545 500

REKLAMA

0011487817

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Świdnicy ul. M. Skłodowskiej-Curie 8			
INFORMUJE O PRZESUNIĘCIU TERMINÓW SKŁADANIA OFERT PISEMNYCH W PRZETARGACH NIEOGRANICZONYCH NA ZADANIA pn.:			
Lp.	Przedmiot zamówienia	Termin składania ofert	Termin otwarcia ofert
1.	„REMONTY SCHODÓW, SPOCZNIKÓW I NAWIERZCHNI NA ZASOBACH SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ W ŚWIDNICY” - znak postępowania: AA/CH/12/2026	12.03.2026 r. godz. 8:30	12.03.2026 r. godz. 9:00
2.	„WYKONANIE NOWYCH INSTALACJI GAZOWYCH W WIELORODZINNYCH BUDYNKACH MIESZKALNYCH w trybie zaprojektuj-wybuduj” - znak postępowania: AA/G/14/2026	13.03.2026 r. godz. 8:30	13.03.2026 r. godz. 9:00
3.	„WYMIANA WODOMIERZY NA ZASOBACH SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ W ŚWIDNICY” - znak postępowania: AA/W/13/2026	13.03.2026 r. godz. 9:30	13.03.2026 r. godz. 10:00

REKLAMA

0011486559

Spółdzielnia Mieszkaniowa „USTRONIE IV” w Lubinie ul. Kamienna 5
ogłasza przetarg nieograniczony na:
Dostawa i montaż nasad kominowych typu ZK produkowanych przez: Firmę Usługową „REWIKO” Robert Kołodziej ul. Balicka 100, 30-149 Kraków.
Zadanie Nr 1 – Kamienna 56-58 Zadanie Nr 4 – Norwida 69-73
Zadanie Nr 2 – Kamienna 64-66 Zadanie Nr 5 – Reymonta 20-24
Zadanie Nr 3 – Norwida 59-67

Oferty należy składać w terminie do dnia 18.03.2026 r. do godz. 14.00 w sekretariacie spółdzielni ul. Kamienna 5.
Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie spółdzielni w pok. Nr 11 w dniu **19.03.2026 r. o godz. 11.00**
Warunki uczestnictwa w przetargu i wpłaty wadium określa Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia, którą należy wykupić w Dziale Eksploatacji pok. Nr 9 w godz. 9.00-15.00 tel. 76-842-58-08. Cena Specyfikacji wynosi 50 zł.
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta oraz unieważnienia przetargu w całości lub w części bez podania przyczyn.

REKLAMA 0011486086

WÓJT GMINY LUBIN ogłasza III przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości						
	Położenie nieruchomości i oznaczenie księgi wieczystej	Nr działki	Powierzchnia nieruchomości	Cena wywoławcza nieruchomości	Wysokość wadium	Godzina przetargu
1	Obręb Chróstnik gm. Lubin księga wieczysta nr LE1U/000411217	270/172	0,1349 ha	123 500,00 zł	12 000,00 zł	10.00
2		270/176	0,1291 ha	114 000,00 zł	11 000,00 zł	10.30
3		270/177	0,1000 ha	99 750,00 zł	10 000,00 zł	11.00

> Do wycycytowanej ceny netto zostanie doliczony należny podatek VAT.
> Przetarg odbędzie się w dniu 8 kwietnia 2026 r. w sali konferencyjnej Urzędu Gminy w Lubinie przy ul. Księcia Ludwika I nr 3.
> **Warunkiem wzięcia udziału w przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 2 kwietnia 2026 r.** Wadium należy wpłacić na konto Urzędu Gminy w Lubinie nr 87 8669 0001 0311 6863 2000 0003 Bank Spółdzielczy we Wschowie Oddział w Lubinie. **Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na ww. konto.**
> Pełna treść ogłoszenia wywieszana jest na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Lubinie, ponadto opublikowana jest na stronie <http://bjp.ug.lubin.pl/>.
Szczegółowe informacje o przetargu można uzyskać w Referacie Nieruchomości i Gospodarki Przestrzennej Urzędu Gminy w Lubinie, ul. Księcia Ludwika I nr 3, pokój nr 15, w godz. 8.00-15.00, telefon 76 840 31 80.

AUTOREKLAMA 0011475363

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011487699

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Przylesie” w Lubinie, ul. Prymasa Polski Stefana Wyszyńskiego 10
OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY NA WYKONANIE remont klatek schodowych w budynkach wielorodzinnych PAWIA 21-29 i JASTRZĘBIA 11-21 w Lubinie

Specyfikację istotnych warunków zamówienia (cena 50,- zł) można nabyć osobiście w siedzibie Spółdzielni drogą e-mailową (techniczny@przylesie.lubin.pl). W zamówieniu należy podać pełne dane do wystawienia faktury. Osobą uprawnioną do kontaktu z Oferentami jest Halina Florczak/Marcin Smolec – tel. 76/749-79-20 w godz. od 7⁰⁰ do 15⁰⁰.
Wysokość wadium oraz warunki uczestnictwa w przetargu określa specyfikacja istotnych warunków zamówienia.
Oferty należy przelać/złożyć na adres Spółdzielni Mieszkaniowej PRZYLESIE w Lubinie. Termin składania ofert - do dnia **19.03.2026 r. do godz. 9⁰⁰**.
Otwarcie ofert nastąpi **19.03.2026 r. o godz. 10⁰⁰**.
Zamawiający zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru Oferenta oraz unieważnienia przetargu w części lub całości bez podania przyczyn.
Zarząd Spółdzielni

„Jesteś cudowną mamą i dzielną kobietą” - powtarzam sobie

Agnieszka Kaczorowska na InstaStories Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Agnieszka Włodarczyk jest dobrej myśli

Celebrytka mieszka w Dubaju wraz ze swym partnerem Robertem Karasiem i ich synem. Po ataku Izraela na Irak napisała na Instagramie, że z jej mieszkania słycać wybuchy. „Póki co wszystko tutaj działa normalnie. Tramwaje jeżdżą, ludzie jeżdżą w samochodach. (...) Bądźmy dobrej myśli” – napisała do swych fanów.



Amber Alert

TV Puls, 20:00

W Louisville dochodzi do porwania siedmioletniej dziewczynki. Gdy Jaq oraz Shane otrzymują komunikat o zdarzeniu, pojmują, że znajdują się tuż za samochodem porywacza. Bez wahania rozpoczynają pościg, by ocalić dziecko.

Przygody Sherlocka Holmesa

TVP Kultura, 21:50

Serial skupia się na Sherlocku Holmesie, oraz jego towarzyszu, dr. Watsonie. Razem rozwiązują skomplikowane zagadki kryminalne, które wydają się niemożliwe do rozwikłania. W rolach głównych występują Jeremy Brett i David Burke.

Powidoki

TVP 1, 23:05

Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

Człowiek z blizną: historia Ala Capone

TVP Dokument, 23:15

Opowieść o Al Capone, który w latach 20. XX w. stał na czele przestępczego imperium. Jego królestwo hazardu i przemytu wydawało się nietykalne, aż do przełomowych wydarzeń w 1929 roku.



KRZYŻÓWKA NR 34

Poziomo:

- 3) as, król i dama w jednym kolorze,
- 10) polski serial komediowy z ławeczką,
- 11) program typu reality show w TVN,
- 12) auto z turyńskiej fabryki,
- 13) mało wartościowy utwór literacki,
- 15) motylkowa roślina pastewna,
- 17) sucha kiełbasa jak ser,
- 18) gra z kulami i pachotkami,
- 20) może dopaść nawet najzdrowszego,
- 22) poetycko o wiosennej pracy polowej,
- 23) ośmieszenie się, kompromitacja,
- 26) orlica z lasów sosnowych,
- 28) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
- 29) kuzyn psa, lis polarny,
- 32) ... Santana i wirtuoz gitary,
- 34) z dużej chmury mały deszcz,
- 35) obuwie dla domatora i pantoflarza,
- 36) finansowa kłapa, bankrutstwo,
- 37) żołnierz z elitarniej formacji wojskowej.

Pionowo:

- 1) bezbłędnie przepowiada, przyszłość,
- 2) znak na ciele, piętno,
- 3) leżanka z poduszkami i wałkami,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) od przedszkola do uniwersytetu,

1	■	2	■	■	3		4		5		6	■	7	■	8	■	9
10																	
13																	
18	19																
23																	
28																	
32																	
35																	

AUTOPROMOCJA 0011227954

WROCŁAWSKA

w prenumeracie z Tele Magazynem

71 727 62 37

- 6) Waszyngton lub Montevideo,
- 7) zna swój zawód, fachowiec,
- 8) śpiew zbiorowy jedno lub wielogłosowy,
- 9) ktoś poszkodowany w wypadku drogowym,
- 14) muza z maską komiczną,
- 16) rzadki, kowalny metal,
- 19) zwój papieru, rulon,
- 21) zarost, atrybut świętego Mikołaja,

- 24) pozuje malarzowi lub rzeźbiarzowi,
- 25) popularna roślina kwiatnikowa,
- 27) dawna nazwa stopu metali,
- 28) ziemniaczana lub rybna,
- 30) tytułowy bohater powieści Haśka,
- 31) ozdoba męskiej koszuli,
- 33) tkanina w wypukłe prążki,
- 34) „znudzony” pies pokojowy.

ROZWIĄZANIE NR 33

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważna decyzja przyniesie dziś spokój. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa otworzy przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)

Cierpliwość ci się opłaci. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rodzinne wsparcie doda ci sił do realizacji powziętych planów i marzeń.

Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość odmieni rytm dnia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wprowadzi ekscytację oraz świeże pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w sercu przełoży się dzisiaj na sukces w innych obszarach.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś mówi, że odważne wystąpienie zapewni uznanie i nowe szanse.

Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja i spokój pomogą rozwiązać trudny problem, który od dawna wymagał uwagi. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Spotkanie z kimś bliskim przyniesie równowagę emocji i inspirację do zmian. Horoskop dzienny radzi wykonać te okoliczności.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwy krok. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie i nie zwlekać z decyzją. Dobrze na tym wyjdiesz...

Waga (23.09 - 22.10)

Energia sprzyja podróżom i nauce, więc horoskop dzienny na środę radzi wykonać dzień na rozwój oraz nowe wyzwania.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja w działaniu przyniesie stabilność finansową oraz spokojny wieczór. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to jakoś uczcić.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność otworzy drzwi do ciekawych projektów i nieoczekiwanych znajomości. Horoskop na dziś zapowiada, że sporo osiągniesz. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość stanie się dzisiaj twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że pomoże ci to zbudować głębsze relacje i zaufanie.

Władimir Semirunnij: Cenię w Polakach, że dotrzymują słowa

Rozmawiał Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Rozmawiamy z Władimirem Semirunnijem, wicemistrzem olimpijskim z Mediolanu-Cortiny 2026 w łyżwiarstwie szybkim na dystansie dziesięciu kilometrów.

Srebrny medal na igrzyskach we Włoszech to twój wielki sukces. Jest jednak jakiś niedosyt, że mogłeś wywalczyć złoto?
Zawsze może być lepiej, ale muszę powiedzieć, że jechało mi się wtedy naprawdę bardzo ciężko. Łód, jak na dystans dziesięciu kilometrów, był nie najlepiej przygotowany. Na wszystkich innych dystansach, poza tym, pobito rekordy olimpijskie.

Twój przypadek pokazuje, że ciężką pracą i konsekwencją można sporo osiągnąć. Jak długo pracowałeś na ten sukces?

Za mną piętnaście lat treningów. Ale wiem, że muszę włożyć jeszcze więcej pracy, aby kiedyś spełnić kolejne marzenie i wywalczyć złoty medal olimpijski.

Po wywalczeniu srebra na twoje konto wpłynęło co najmniej milion złotych, jak zamierzasz wykorzystać te dosyć duże pieniądze?

Chcę mieszkać w Polsce, więc na pewno mam plan, aby kupić tutaj mieszkanie, do którego chciałbym wracać po każdym



Władimir Semirunnij, Karolina Bosiek i Damian Żurek, podczas powitania z kibicami w Tomaszowie Mazowieckim

zawodach i mieć takie poczucie, że to jest mój dom.

Przed igrzyskami dziennikarzom trudno było wymówić i napisać twoje nazwisko. Teraz pewnie to się zmieni?

Będę aktualizował swoje imię i nazwisko na język polski, żeby dobrze brzmiało i dobrze było

napisane. Semirunnij brzmi trochę dziwnie, dlatego chciałbym, to zaktualizować, żeby było dobrze. Jak się będę nazywał? Na razie o tym rozmawiamy i nie chcę zdradzać szczegółów.

Jak czujesz się w naszym kraju?
Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic

narzekać. Mogłem się skupić tylko na codziennym treningu. W Polakach cenię m.in. to, że jeśli ktoś mi coś zaproponuje, to dotrzyma słowa. Tak było chociażby w przypadku moich starań o polskie obywatelstwo.

W tym tygodniu minęły cztery lata od rosyjskiej agresji na Ukrainie. Gdy to się stało, od razu podjąłeś decyzję, że chcesz wyjechać z Rosji?

To się nie stało w pierwszym dniu, pamiętam, że startowałem wtedy w mistrzostwach świata juniorów. Ale niedługo potem zdałem sobie sprawę, że jeżeli chcę kontynuować karierę na wysokim poziomie i coś osiągnąć, to muszę wyjechać.

Rosja, to w twoim życiu już etap zamknięty?

Nie chcę wracać do Rosji, chcę mieszkać w Polsce. Mam nadzieję, że tutaj w kraju będę miał możliwość spotkania się za jakiś czas z moją rodziną i przyjaciółmi. Na razie takiej możliwości nie ma.

Pozostaniesz przy specjalizacji na dziesięć tysięcy metrów, czy dystans o połowę krótszy też będzie twoim priorytetem?

Dystans pięciu kilometrów jest podobny do dziesięciu, ale potrzebuję na nim większej praktyki i na pewno z niego nie zrezygnuję. Na pięć tysięcy jestem brązowym medalistą mistrzostw świata, choć nie kryję, że „dziesiątkę” lubię trochę bardziej. ©

Emocje ćwierćfinału Pucharu Polski w Bydgoszczy i Poznaniu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Wieczorem poznamy drugiego i trzeciego półfinalistę Pucharu Polski. Najpierw o emocje zadbają Zawisza Bydgoszcz i Chojniczanka Chojnice. Potem Lech Poznań z Górnikiem Zabrze.

W tym roku mija dwanaście lat od niespodziewanego triumfu Zawiszy Bydgoszcz w Pucharze Polski. Zespół z kujawsko-pomorskiego jako pierwszy wygrał finał na PGE Narodowym w Warszawie. A krótko potem zniknął na trwałe ze sceny centralnego.

Dziś jako wicelider swojej trzecioligowej grupy spróbuje o sobie przypomnieć. Ma za sobą tylko jedno przetarcie po przerwie zimowej (tak jak i resztą rywal). Jeszcze bez pozyskanego z Podbeskidzia Bielsko-Biała pomocnika Wojciecha Szumilasa rozbił Noteć Czarnków, wygrywając 5:0.

Teraz skala trudności lawinowo wzrasta. Podopiecznym Adriana Stawskiego przyjdzie stawić czoła drugoligowej Chojniczance Chojnice, która z krajowych rozgrywek wyrzuciła przeciwko samą Koronę Kielce. To spotkanie rozpocznie się o godzinie 17.30. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi TVP Sport.

PZPN do poprowadzenia zawodów oddelegował doświadczony sędzia Sebastiana Krasnego z Krakowa. Od ostatniego bezpośredniego meczu minęła prawie dekada. Wtedy w pierwszej lidze górą był Zawisza po голу emerytowanego już Sylwestra Patejuka.

Zaraz po spotkaniu w Bydgoszczy czeka nas prawdziwy hit tej rundy - w Poznaniu przy Bułgarskiej, zaplanowany na godzinę 20.30.

Lech na papierze jest murem walecznym faworytem. Ostatnio bowiem wyłącznie imponuje, o czym świadczy seria sześciu wygranych z rzędu. Dzięki niej awansował na podium PKO Ekstraklasy i do 1/8 finału Ligi Konferencji. W weekend w szalonych okolicznościach pokonał Raków Częstochowa (4:3). Przy wszystkich golach pomagał będący w świetnej formie Ali Gholizadeh, który sam jednak na listę strzelców się nie wpisał.

- To był nasz najlepszy mecz w tym sezonie - nie ukrywał w niedzielny wieczór trener Niels Frederiksen.

Jeszcze nie wiadomo jaki dokładny skład Duńczyk pośle na Górnika Zabrze. Kolejorz ma jednak w kim wybierać. Bohaterem decydującej akcji został przecież nie Mikael Ishak, ale jego zamiennik w ataku Yannick Agnero.

Górnika czeka więc karkołomne zadanie, tym bardziej że sam jest w kiepskiej formie (bez zwycięstwa w czterech ostatnich meczach), a miesiąc temu w Poznaniu przegrał (0:1). Cóż jednak szkodzi spróbować? Puchar Polski to w końcu najkrótsza droga do europejskich pucharów (gwarantuje eliminację Ligi Europy), w których przy Rosevelta nie zasmakowali od ośmiu lat.

- Piłkarze bardzo chcą się przełamać - zapewnia trener Michał Gasparik. Do wtorku sprzedano na mecz ponad 12 tys. biletów. Zagwizdzą sędzia Tomasz Kwiatkowski z Warszawy. Transmisja również w TVP Sport.

W czwartek czwórka półfinalistów Pucharu Polski uzupełni występująca na czwartym poziomie rozgrywek w IV grupie III ligi Avia Świdnik lub faworyzowany ubiegłoroczny wicemistrz Polski Raków Częstochowa. ©

Świątek poznała swoją ścieżkę w Indian Wells

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Organizatorzy turnieju WTA 1000 Indian Wells Open w Kalifornii rozlosowali drabinki główne singlistek i singlistów.

Iga Świątek, jak wszystkie rozstawione tenisistki, otrzymała w pierwszej rundzie wolny los i zmagania w Indian Wells rozpocznie dopiero od 1/64 finału.

Rozstawiona z numerem 2 sześciokrotna triumfatorka Wielkiego Szlema i dwukrotna zwyciężczyni Indian Wells w drugiej rundzie może trafić na zajmującą 93. miejsce w rankingu Brytyjkę Francescę Jones lub kwalifikantkę. W 1/32 finału Świątek na swojej drodze może zmierzyć się z Greczynką Marią Sakkari, z którą przegrała ostatnio w ćwierćfinale Qatar Open w Doha. W swojej ćwiartce najlepsza polska rakieta w ćwierćfinale wy-



Iga Świątek ma szansę przejść do historii jako trzykrotna triumfatorka turnieju w Indian Wells

losowała obrończynię tytułu Rosjankę Mirrę Andriejewą, a jeśli uda jej się przebrnąć tę przeszkodę, to o finał zagrać może z rozstawioną z nr. 3 Jeleną Rybakina lub z nr. 5 Jessicą Pegulą.

W finale czekać będzie zwyciężczyni górnej części drabinki - „jedynka” Aryna Sabalenka, która w ćwierćfinale może zmie-

rzyć się z rozstawioną z numerem 6 Amerykanką Amandą Anisimową lub jej rodaczką „Coco” Gauff, która w swojej ćwiartce ma główną rywalkę w osobie Włoszki Jasmine Paolini.

W dolnej połowie drabinki Świątek znalazły się dwie polskie rakiety: Magda Linette i Magdalena Fręch.

Na początek Linette spotka się z 82. w rankingu Amerykanką Ashlyn Krueger. Potem wpada na rozstawioną z numerem 19 Rosjankę Ludmiłę Samsonową, a następnie na starą znajomą Ukrainkę Elinę Switolinę. W 1/16 finału czekać może Andriejewa.

Fręch ścieżkę w Indian Wells zaczyna od pojedynku z kwalifikantką, a w drugiej rundzie trafia na rozstawioną z nr 12 Szwajcarce Belinę Bencić. Kolejną przeciwniczką może być Belgijka Elisa Martens, a w 1/16 finału czekać zapewne będzie zwyciężczyni pary Pegula - Jelena Ostapenko.

Hubert Hurkacz startuje z Amerykaninem Aleksandarem Kovacenicem, a potem czeka go bój z rozstawionym z nr 31 Francuzem Corentinem Moutetem, by w 1/32 finału zagrać z Novakiem Djokoviciem lub Kamilem Majchrzakiem, który najpierw ma do pokonania Francuza Giovanniego Mpetshi Perricarda. ©



Lech Poznań i Raków Częstochowa mają szansę awansować do półfinału Pucharu Polski. O piłkę walczą Pablo Rodriguez (z lewej) i Patryk Makuch

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

WTOREK, 2.03

Multi Multi – godz. 22:00
3, 4, 7, 12, 13, 14, 16, 20, [25],
26, 35, 36, 45, 47, 51, 53, 56,
60, 72, 74
Mini Lotto
6, 11, 26, 31, 36

Kaskada – godz. 22:00

1, 4, 7, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 19,
22, 23
Ekstra Pensja
1, 5, 14, 19, 26 + 2
Ekstra Premia
1, 7, 12, 15, 21 + 4

WTOREK, 3.03

Multi Multi – godz. 14:00
2, 15, 18, 19, 24, 25, 26, 31,
[36], 39, 43, 47, 51, 54, 65,
72, 74, 76, 78, 80
Kaskada – godz. 14:00
1, 2, 4, 5, 7, 8, 12, 13, 17, 18, 19, 20

Grzybobranie w Lubinie, Zagłębie wiceliderem

Piotr Janas

x.com: @Piotr_K_Janas

KGHM Zagłębie Lubin wygrało z Wisłą Płock 2:0 na zakończenie 23. kolejki PKO Ekstraklasy. Obie bramki dla gospodarzy zdobył prawy obrońca: Mateusz Grzybek.

Zagłębie do poniedziałkowego meczu przystępowało jako trzecia drużyna PKO Ekstraklasy. Miedziowi tracili do wyprzedzających ich Jagiellonii Białostok i Lecha Poznań trzy oczka. Trener Leszek Ojrzyński cały czas musi radzić sobie bez kilku piłkarzy, gdyż od jakiegoś czasu niedysponowani są Dominik Hładun, Aleks Ławniczak czy Luka Lučić, ale za to do kadry meczowej wrócił pauzujący ostatnio za kartki Filip Kocaba. Wychowanek Akademii Piłkarskiej KGHM Zagłębie od razu wskoczył do jedenastki, a na ławce usiadł Jakub Kolan.

Pierwsza połowa nie należała do najciekawszych, ale to gospodarze schodzili na przerwę z podniesionymi głowami. W 14. minucie mocny strzał zza pola karnego oddał Damian Dąbrowski, stojący w bramce Wisły Rafał Leszczyński był nieco zasło-



Bohaterem Zagłębia został Mateusz Grzybek, autor obu bramek w meczu z Wisłą Płock. Miedziowi po tej kolejce zrównali się punktami z liderującą Jagiellonią i trzecim Lechem

nięty i choć odbił futbolówkę, to skierował ją na środek pola karnego, tam dopadł do niej Grzybek i dał Zagłębiu prowadzenie.

W 68. minucie wprowadzony z ławki Adam Radwański posłał długi wrzut z autu w pole karne, a tam po lekkiej odbijance Grzybek głową strzelił swojego dru-

giego gola. Ta sytuacja jeszcze bardziej nakręciła gospodarzy, aniżeli zmobilizowała gości, którzy mieli niewiele do zaoferowania w ofensywie. Zagłębie dzięki wygranej zrównało się punktowo z Lechem i liderującą Jagiellonią. Bilans bramek sprawia, że lubinianie przeskoczyli w ta-

beli mistrzów Polski i są za plecami „Jagi”.

– Nie powiedziałbym, że bohaterem jestem ja. Dołożyłem gdzieś nogę i głowę, ale myślę, że cała drużyna zasłużyła na wyróżnienie. Jesteśmy do bólu skuteczni. To nie jest pierwszy mecz, gdzie rywal ma większe posiada-

nie piłki i więcej stałych fragmentów gry, ale to my po końcowym gwizdku się cieszymy – mówił po meczu Grzybek.

Mocna pozycja trenera Leszka Ojrzyńskiego

Przed wszystkim drużynę po ostatnim gwizdku chwalił trener Ojrzyński, ale najszerzym echem poniosła się jego wypowiedź na inny temat. Został zapytany czy toczą się rozmowy dotyczące przedłużenia jego wygasającej 30 czerwca tego roku umowy, na co urodzony w Ciechanowie szkoleniowiec odparł:

– Rozmawiamy, dostałem propozycję dalszego prowadzenia tej drużyny, ale jej warunki mnie nie satysfakcjonują. Czekam na inną, lepszą ofertę – powiedział z rozbrajającą szczerością Ojrzyński, który ma świadomość, że w obliczu ostatnich wyników jego pozycja negocjacyjna jest bardzo mocna. ©©

ZAGŁĘBIELUBIN - WISŁA PŁOCK 2:0 (1:0)

Bramki: Grzybek 14, 66.

Zagłębie: Burić - Grzybek, Michalski, Nalepa, Jakuba (52. Orlikowski), Corluka - Reguła (64. Sypek), Dąbrowski, Kocaba (87. Kolan), Jesús Díaz (64. Radwański) - Szabó (64. Kossidić).

Wisła: Leszczyński - Rogeł (77. Cústović), Haglind-Sangré, Mijušević, Kamiński, Gallapeni

(57. Kun) - Djaló (57. Niárchos), Sawídis, Pacheco (81. Sarapata) - Nowak, Hamulic (77. Juric).

23. KOLEJKA PKO EKSTRAKLASY

Pozostałe wyniki: Cracovia - Piast Gliwice 2:3 (Kameri 29, Minczew 76 - Barkowski 55-k., Félix 82, Chrapek 88); Arka Gdynia - Lechia Gdańsk 2:2 (Kubiak 6, Navarro 46 - Sezonienko 54, Żelisko 57); Pogórze Szczecin - Widzew Łódź 1:0 (Angielski 58); Motor Lublin - Korona Kielce 2:0 (N'Diaye 18, Czuba 34); GKS Katowice - Górnik Zabrze 3:1 (Nowak 23, Wędrychowski 85, Jedrych 90-k. - Liseth 44); Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Radomiak Radom 1:1 (Kurzawa 65 - Tapsoba 68); Jagiellonia Białystok - Legia Warszawa 2:2 (Flach 17, Pululu 22 - Vital 45-sam., Flach 56-sam.); Lech Poznań - Raków Częstochowa 4:3 (Shak 19-k., Palma 45, Milić 55, Agnero 90 - Brunos 8-k., Jean Carlos 37, López 73).

1. Jagiellonia Białystok	22	38	39-26
2. KGHM Zagłębie Lubin	23	38	37-27
3. Lech Poznań	23	38	40-34
4. Górnik Zabrze	23	34	33-31
5. Raków Częstochowa	23	34	31-29
6. Cracovia	23	33	29-25
7. Wisła Płock	23	33	24-20
8. Pogoń Szczecin	23	31	33-35
9. Korona Kielce	23	30	27-26
10. GKS Katowice	22	30	31-32
11. Motor Lublin	23	30	32-37
12. Radomiak Radom	22	29	37-34
13. Piast Gliwice	23	29	26-28
14. Lechia Gdańsk	23	28	46-45
15. Arka Gdynia	22	26	21-38
16. Legia Warszawa	23	25	27-29
17. Widzew Łódź	23	24	29-33
18. Termalica Nieciecza	23	22	27-40

Reprezentantki Polski trenują w Lubinie. Jutro mecz z Norwegią

Dawid Foltyniewicz

dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Reprezentacja Polski kobiet rozpoczęła w Lubinie pierwsze zgrupowanie w 2026 roku. Podopieczni Arne Senstada przygotowują się do dwumeczu z Norwegią.

Po blisko trzymiesięcznej przerwie polskie piłkarki ręczne ponownie spotkały się na zgrupowaniu szkoleniowym. Ostatni raz drużyna narodowa widziała się w grudniu ubiegłego roku, kiedy zakończyła udział w mistrzostwach świata na wysokim, 11. miejscu - co było najlepszym wynikiem Polek w turnieju tej rangi od dekady.

Głównym celem na nadchodzące miesiące jest budowa formy przed mistrzostwami Europy 2026, które w grudniu zostaną rozegrane m.in. w Polsce. Obecne zgrupowanie w Lu-

binie ma być kolejnym etapem konsolidacji zespołu przed tym turniejem.

Harmonogram zgrupowania jest intensywny. Od poniedziałku zawodniczki realizują zróżnicowane sesje treningowe, obejmujące treningi techniczno-taktyczne, zajęcia na siłowni oraz analizy wideo gry rywalów.

Selekcjoner Arne Senstad ma do dyspozycji 18 zawodniczek, choć nie obyło się bez wymuszonych korekt w składzie. Z powodu kontuzji z rotacji wypadła Katarzyna Cygan, a sprawy prywatne zatrzymały Karolinę Kochaniak i Żanetę Lipok. W ich miejsce powołane zostały Paulina Kuźmińska, Marcelina Polańska oraz Wiktoria Kostuch.

W zespole, obok doświadczonych liderów z kapitan Moniką Kobyliańską na czele, pojawiło się kilka nowych twarzy. Szansę na debiut w narodowych barwach mogą otrzymać Oliwia Kuriata, Oliwia Domagalska oraz wspomniane wcześniej zawodniczki dowołane w trybie awaryjnym.

Sprawdzian, przed którym staną Polki, należy do najtrudniejszych w świecie piłki ręcznej. Biało-Czerwone zmierzą się z aktualnymi mistrzyniami globu - Norweżkami. Spotkania odbędą się w ramach 3. i 4. kolejki EHF Euro Cup 2026.

Zainteresowanie pierwszym meczem w Lubinie było ogromne - organizatorzy poinformowali, że wszystkie bilety zostały już wyprzedane. Po jutrzejszym starciu Polki udadzą się w podróż do Trondheim, a następnie do Steinkjer, gdzie w sobotę rozegrają spotkanie rewanżowe.

W Lubinie zagrają gwiazdy piłki ręcznej

Norwegia to obecnie niekwestionowana potęga. Ta dru-



Reprezentantki Polski podczas jednego z treningów zostały odwiedzone przez uczennice SMS Zagłębia Lubin

żyna dokonała rzadkiej sztuki, posiadając jednocześnie tytuły mistrzyń Europy (2024), mistrzyń świata (2025) oraz złoto igrzysk olimpijskich w Paryżu. Historyczny dorobek tej reprezentacji jest imponujący: to m.in. dziesięć triumfów

w czempionacie Starego Kontynentu i pięć tytułów mistrzyń globu.

Selekcjoner Ole Gustav Gjekstad nie zamierza eksperymentować w starciu z Polkami. Do kadry powołano niemal wszystkie kluczowe zawod-

niczki, które decydowały o ostatnich sukcesach.

Największą gwiazdą zespołu jest bez wątpienia Henny Reistad. Rozgrywająca to fenomen ostatnich lat - trzykrotnie z rzędu (2023-2025) wybierana jest Zawodniczką Roku IHF. Podczas ostatniego mundialu zdominowała statystyki, zdobywając koronę królowej strzelczyń (55 bramek) oraz statuetkę MVP turnieju.

W Lubinie kibice zobaczą także inne wybitne postacie: Emilie Hovden - wybrana najlepszą prawoskrzydłową ostatniego czempionatu globu, Anniken Wollik - jedna z najsukcesowniejszych zawodniczek w ekipie mistrzyń świata, Nora Mørk - genialna reżyserka gry, która na poprzednim mundialu zanotowała aż 31 asyst.

Mecz Polska - Norwegia rozpocznie się jutro o godz. 18:00. Transmisja na antenie Polsatu Sport 1. ©©