

Wrocławianin wygrał milion
w programie telewizji Polsat **str. 2**



FOT. POLSAT

Rak płuca dotyczy nie tylko
palaczy. To najczęściej
występujący nowotwór złośliwy
w Polsce. Jakże są jego objawy?
Str. 12

STRONA
ZDROWIA

Środa
12.11.2025
Nr 262

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

Gazeta WROCŁAWSKA

Jawor
Mercedes-Benz
buduje fabrykę
elektrycznych vanów.
Jest wiecha **str. 5**



FOT. ELŻBIETA WIGRZYN

Kłodzko
Twierdza stanie się
schronem wojennym.
Są już pieniądze
na projekt **str. 4**

Nowy Jork
Robert Lewandowski
podświetlił na biało-
czerwono słynny
wieżowiec **str. 7**



FOT. SHUTTERSTOCK

KOMUNIKACJA ZANIM POJADĄ TAMTĘDY TRAMWAJE I MIEJSKIE AUTOBUSY, PRZEZ DWA LATA BĘDĄ UTRUDNIENIA

Rusza budowa trasy na Swojczyce

Konrad Bałajewicz
Wrocław

**W nocy z piątku na sobotę
(z 14 na 15 listopada) zostanie
wprowadzona zmiana w organiza-
cji ruchu. Najważniejsza z nich do-
tyczy ul. Swojczyckiej, która stanie
się jednokierunkowa. Kierowcy
będą musieli jeździć objazdami.**

Budowa trasy rozpocznie się od Swoj-
czyc. Wykonają wrocławska firma Pro-
Tra Building. Mieszkańcy mają poje-
chać tramwajem na Swojczyce jesienią
2027 roku. - To ważny dzień dla Wro-
cławia. Jesteśmy u progu kolejnej, gi-

gantycznej inwestycji komunikacyjnej
i transportowej. Kosztować będzie 140
mln zł, istotną część tej kwoty stanowi
dofinansowanie ze środków europej-
skich - podkreśla Jacek Sutryk, prezy-
dent Wrocławia.

W ramach inwestycji na Sępolnie
i Swojczycach wybudowane zostaną
dwa kilometry nowej linii tramwajo-
wej, która połączy pętlę na Sępolnie
z nową pętlą na Swojczycach, znajdu-
jącą się przy cmentarzu parafii pw. św.
Jacka, w rejonie Bazaltowej i Chałup-
niczej. Pętlę na Sępolnie także czeka
przebudowa. Dzięki niej autobusy wy-
jeżdżające z pętli mają już nie korko-
wać ulicy Mickiewicza.

Przebudowany będzie także duży
fragment ulicy Swojczyckiej i odcinek
ulicy Mickiewicza, prowadzący od pętli
na Sępolnie do nowych mostów Chro-
brego. Na wysokości ulicy Mydlanej po-
wstanie nowy łącznik z ul. Marco Polo.

Inwestycja obejmie ingerencję
w siedem skrzyżowań. W sumie prze-
budowane zostanie blisko 1,8 km
jezdni, powstanie 2,7 km nowych dróg
dla rowerów, ok. 6 km nowych chodni-
ków, prawie 380 latarni ulicznych.
Obok pętli Swojczyce wybudowany zo-
stanie parking typu Park and Ride,
z miejscem dla 166 aut.

Budowa dotyczy także kilku kilo-
metrów sieci wodociągowej wraz

z przewiertem pod kanałami przeciw-
powodziowymi i nawigacyjnymi
na Odrze oraz kilkunastu kilometrów
sieci energetycznej niskiego i śred-
niego napięcia.

TAT na Swojczyce bieć będzie
od pętli Sępolno przy ul. Mickiewicza,
przez nowe mosty Bolesława Chro-
brego i dalej ulicą Swojczycką.
Za skrzyżowaniem Swojczyckiej z My-
dłaną torowisko przejdzie z północnej
strony drogi na południową i zakończy
się w okolicach ulicy Bazaltowej,
na nowej pętli Swojczyce.

Wprowadzone z powodu rozpo-
częcia inwestycji zmiany zaczną obo-
wiązywać już od nocy z soboty na nie-

dzielę. Mają trwać przez cały czas bu-
dowy TAT na Swojczyce, czyli przez
dwa lata. W późniejszym czasie wyłą-
czony z ruchu zostanie odcinek Mic-
kiewicza, który będzie przebudowy-
wany.

Jakie dokładnie zmiany czekają
mieszkańców Wrocławia w związku
z tą inwestycją? Otóż, kierowcy pojadą
Swojczycką tylko w stronę wyjazdu
z Wrocławia. Natomiast w kierunku
centrum miasta zostanie wprowa-
dzony objazd ulicami: Miłoszycką
i Mydłaną, a do osiedla Olimpia Port -
Chałupniczą, Vasco da Gamy i Marco
Polo.

Czytaj dalej na str. 4



Radosna Parada
z okazji Święta Niepodległości

11 listopada upłynął na Dolnym Śląsku pod znakiem wydarzeń związanych z 107. rocznicą odzyskania niepodległości. Ulicami Wrocławia przemarszerowała Radosna Parada z licznym udziałem młodzieży. O obchodach w kraju - str. 6. Zdjęcia na gazetawroclawska.pl

DOLNY ŚLĄSK

**Największa farma
fotowoltaiczna
w kraju stanie
w naszym regionie**

Dostarczający czystej energii
dla mniej więcej pół miliona ludzi
park hybrydowy powstanie na tere-
nie gmin: Oleśnica, Syców i Długo-
łęka. W niewielkiej miejscowości
Brzezinka, między Oleśnicą i Twar-
dogórą, wbito kilka dni temu symbo-
licznie łopaty. Docelowo panele
zajmą powierzchnię 260 hektarów,
czyli około 360 boisk piłkarskich, ale
kluczowy będzie magazyn energii.
Za realizację inwestycji odpowiada
spółka VSB Polska, prowadząca inne
wielkie przedsięwzięcia tego typu.
Prąd z nowej farmy ma popłynąć
już za dwa lata.

Czytaj str. 3

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Handel żywym towarem i kontrola rynku usług seksualnych stanowiły domenę polskich Żydów. Był to wstydlivy problem tej społeczności

Leszek Kalinowski
publicysta



O FACETACH LEPIEJ NIE MÓWIĆ?

Napisała do mnie pani Elżbieta, bo uważa, że nie powinniśmy publikować artykułów o akcji Movember. Przecież takie teksty (o raku prostaty czy jąder) - dowodziła - czytają też w internecie dzieci. Jeśli już takie rzeczy muszą być, powinny być zamknięte tylko dla osób dorosłych. Każdy może mieć swoje zdanie. Ja mam odmienne. Mało tego, uważam, że o zdrowiu fizycznym, jak i psychicznym, wciąż mówi się za mało. I wciąż pokutuje przekonanie, że facet powinien być silny, nie płakać, nie wzruszać się i chyba też nie dbać o swoje zdrowie. Bo skoro nawet w listopadzie, kiedy na całym świecie odbywa się akcja Movember, mężczyźni zapuszczają wąsy, by zostali zauważeni i byśmy właśnie o nich zaczęli rozmawiać, mamy o nich nie pisać? Czy jest w życiu każdego z nas coś ważniejszego niż zdrowie? Dlaczego więc mamy milczeć? Dlaczego mamy rozmawiać o polityce, a o zdrowiu już nie?

Moim zdaniem przez lata pokutowało przekonanie, że o pewnych sprawach się nie rozmawia. Dziś są inne czasy, inna świadomość. Choć zdecydowana większość panów o tych sprawach nadal rozmawiać nie potrafi. Chyba że żartem. Inaczej jest z paniami - mają swoje stowarzyszenia, organizacje, strony w internecie, gdzie dyskutują, dzielą się swoimi doświadczeniami. Mówią wiele o profilaktyce, chorobach, leczeniu i wzajemnym wsparciu, nie tylko podczas leczenia. Po operacji przy ich łóżkach zjawiają się wolontariuszki. W przypadku mężczyzn nikogo przy łóżku nie ma. Nie ma też różowych marszy w miastach w całym kraju, akcji plenerowych itd. Nie ma stron internetowych. Facet pozostaje sam ze sobą. Dobrze, gdy ma rodzinę. I potrafi mówić, bo nikt go nie nauczył przez lata, że też ma prawo do chwili słabości, do rozmowy o swojej chorobie, do wykrzyknienia, że jest mu źle.

A potem się dziwimy, że w Polsce mężczyźni sześć razy częściej niż kobiety odbierają sobie życie, bo sobie nie radzą. Ich depresja jest ukryta. Facet ma być twardy, silny, nie gadać za dużo i ze wszystkim sobie sam radzić. I pracować pięć lat dłużej od kobiet, zanim przejdzie na emeryturę. Choć to kobiety żyją dłużej. W Polsce średnio o siedem lat dłużej od mężczyzn.

”

*Jestem dumny, że jestem Polakiem,
jestem dumny, że mogę reprezentować
nasz kraj (...). Powinniśmy wszyscy
razem świętować naszą niezależność*

Robert Lewandowski podczas rozświetlenia na biało-czerwono Empire State Building

Finansista z Wrocławia wygrał w „Milionerach”

Robert Migdał
Wrocław

Bartosz Radziejewski z Wrocławia jak burza przechodził przez kolejne pytania w teleturnieju „Milionerzy” na Polsacie i w poniedziałkowy wieczór zmierzył się z pytaniem za milion.

- Jeszcze nie wiemy, na co wydamy te pieniądze. Będą pewnie długie dyskusje - mówił Bartosz Radziejewski z Wrocławia, na nagraniu na FB Polsatu, tuż po odebraniu czeku na milion złotych. - Dla ludzi w naszym wieku, na tym etapie życia to jest po prostu superbonus. To jest coś, dlaczego warto żyć, dlaczego warto ryzykować, dlaczego warto być odważnym, decydować się na nowe przeżycia. To jest po pierwsze przynagoda. Po drugie naprawdę wymierna nagroda, która tylko w życiu może pomóc.

Dodajmy, że w studiu, w czasie nagrania programu, towarzyszyła mu narzeczona Joanna.



Bartosz Radziejewski i Hubert Urbański

Bartosz Radziejewski na co dzień jest związany z branżą bankową i zarządzaniem projektami w międzynarodowej firmie.

Tak oceniali jego postawę osoby odpowiedzialne za program w Polsce: „Do studia przyszedł z wyraźnym planem - nie tylko dobrze się bawić, ale też sprawdzić granice własnych możliwości. Od początku imponował opanowaniem i rzeczowością. Każde pytanie analizowa-

wał jak dobrze przygotowany projekt, unikając ryzyka i kierując się logiką. W trakcie gry uczestnik bezbłędnie odpowiadał na pytania z różnych dziedzin - od turystyki, przez genetykę, aż po język polski i muzykę rozrywkową. Kolejne etapy pokonywał z rosnącą pewnością siebie. Publiczność doceniała jego styl gry: bez nerwów, ale z błyskiem inteligencji. Każde użycie koła ratunkowego było

przemyślane, a jego spokojne „zastanówmy się” stało się znakiem rozpoznawczym wieczoru”.

Kiedy Hubert Urbański ogłosił pytanie za milion złotych, w studiu zapanowała pełna cisza. Zagadnienie finałowe brzmiało następująco:

„Zmysł sapioseksualisty lub sapioseksualistki rozпали:

A - krwisty stek chateaubriand.

B - selfie w pizamie.

C - cytat z Kanta lub Einsteina.

D - fotka z wakacji na Bali.

Postopniowym wykluczaniu kolejnych odpowiedzi uczestnik ostatecznie wybrał wariant C - cytat z Kanta lub Einsteina. Wtedy emocje sięgnęły zenitu.

Finałowa odpowiedź pana Bartosza okazała się strzałem w dziesiątkę. Na ekranie pojawiła się suma - milion złotych.

Wyjaśnijmy na koniec, czym jest sapioseksualizm? To preferencja seksualna, w której pociąg seksualny do drugiej osoby wynika z jej inteligencji, umysłu, a nie z powodu np. wyglądu fizycznego.

Niezwykły taras widokowy na Stogu Izerskim. Mieści się na dachu stacji kolei gondolowej

Robert Migdał
Dolny Śląsk

Kochacie góry i bajkowe widoki? Niedawno udostępnione miejsce jest dla Was. Rozciąga się stąd wspaniała panorama gór i okolicznych miejscowości.

Taras widokowy został wybudowany na dachu górnej stacji kolei gondolowej Ski&Sun Świeradów-Zdrój (ul. Źródłana 7), na wysokości 1060 metrów nad poziomem morza - można z niego podziwiać panoramę Gór Izerskich i Karkonoszy.

Budowa tarasu trwała od 5 maja do 1 października. Taras o długości 35,5 metra, szerokości 6,82 metra i powierzchni 239 m może pomieścić jednocześnie do 50 osób.

- Cała konstrukcja, wraz z klatką schodową, wznosi się

na wysokość 13,3 metra i została wysunięta poza obręb dachu, dzięki czemu pod nogami widać wjazd wagoników do stacji gondoli - niezapomniane wrażenie dla każdego odwiedzającego - informują właściciele obiektu.

Na tarasie znajdują się dwie lunety widokowe, które pozwalają dokładnie przyjrzeć się górskim szczytom i okolicznym miejscowościom:

- pierwsza luneta skierowana jest na pasmo Gór Izerskich i Karkonosze - można zobaczyć dzięki niej m.in. Śnieżne Kotły, Szrenicę, Wysoki Kamień, a przy dobrej pogodzie także Śnieżkę;

- druga luneta umożliwia podziwianie Świeradowa-Zdroju oraz miejscowości położonych na północ od tego miasta.



Z tarasu można podziwiać okolicę. Są też dwie lunety

Taras Widokowy 360° jest otwarty w godzinach pracy kolei gondolowej Ski&Sun. Bilet na taras można kupić w kasach biletowych razem z biletem na kolej gondolową.

- Osoby, które znajdują się już na górnej stacji, mogą nabyć osobny bilet w automacie sprzedażowym - informuje Ski&Sun.

Bilety można kupić w godzinach: 9-15.30. Cena? Dla wszystkich: 30 zł.

Ważne informacje

Na taras nie można wejść z psem.

Ze względu na konstrukcję obiektu, osoby z ograniczoną mobilnością (m.in. poruszające się na wózkach inwalidzkich) nie będą mogły skorzystać z atrakcji.

Przy tarasie znajduje się również zjeżdżalnia dla dzieci, która jest bezpłatna. Jej otwarcie uzależnione jest jednak od warunków atmosferycznych - w przypadku deszczu lub dużej wilgotności pozostaje zamknięta.

nasz
REGION

Największa farma fotowoltaiczna w kraju

Michał Perzanowski
Dolny Śląsk**Dostarczający czystej energii dla pół miliona mieszkańców park hybrydowy powstanie na terenie gmin Oleśnica, Syców i Długołęka.**

Budowę największej w Polsce elektrowni fotowoltaicznej rozpoczęło symboliczne wbicie łopaty, które odbyło się przed ostatnim weekendem. W niewielkiej miejscowości Brzezinka, między Oleśnicą i Twardogorą powstanie największa część Parku „Brzezinka”, która swoim zasięgiem obejmie gminy Długołęka, Syców i Oleśnica.

Za realizację odpowiada VSB Polska, spółka należąca do TotalEnergies. Skala przedsięwzięcia robi wrażenie, bo po uruchomieniu instalacja ma

produkować rocznie 340 GWh energii, a to wystarczy dla 180 tysięcy gospodarstw domowych.

– Reakcja na tę inwestycję była zdecydowanie pozytywna. Mieszkańcy od lat narzekali na uciążliwe zapachy z dużej chlewni. Gdy dowiedzieli się, że gospodarstwo zniknie, a jego miejsce zajmie farma fotowoltaiczna, przyjęli projekt – można powiedzieć – z ulgą – mówi nam Marcin Kasina, wójt gminy Oleśnica.

Co oznacza inwestycja dla mieszkańców? Wójt mówi przede wszystkim o wpływach z podatków, które przyczynią się do dalszego rozwoju gminy. Ale nie tylko, bo mieszkańcy mogą w przyszłości oczekiwać niższych rachunków za prąd.

– Planujemy kolejny krok, którym jest utworzenie na terenie gminy spółdzielni energe-

WROCŁAW

Strażacy gasili ogień, jaki pojawił się w ogródku gastronomicznym restauracji Św. Jan przy wrocławskim Rynku, gdzie w poniedziałek doszło do wybuchu butli z gazem. Ucierpiał jeden z pracowników.

WROCŁAW

„Łowcy pedofilów” ujęli 39-latkę, który w internecie składał szokujące propozycje, sądząc że rozmawia z nieletnią. W niedzielę doszło do tzw. obywatelskiego zatrzymania i został przekazany policji.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

WROCŁAW

Dwa tysiące osób wystartowało w „Biegu z wąsem”. Tak uczcili we wtorek odzyskanie niepodległości przez Polskę 107 lat temu. Prawdziwy, doklejany lub namalowany wąs to ukłon w stronę Józefa Piłsudskiego.



FOT. VSB

Same panele zajmą powierzchnię 260 hektarów, czyli ok. 360 boisk piłkarskich

tycznej. Wtedy będziemy mogli uwzględnić udział mieszkańców, co może otworzyć drogę do realnych korzyści finansowych – dodaje Kasina.

Jak mówi nam Hubert Kowalski, dyrektor zarządzający w VSB, dzięki inwestycji każdego roku uda się uniknąć emisji około 275 tysięcy ton CO2. To

mniej więcej tyle, ile generuje ponad 115 tysięcy samochodów osobowych. W perspektywie najbliższych pięciu lat projekt może wygenerować nawet 100 nowych miejsc pracy.

Podkreśla, że tak duża inwestycja może przyciągnąć nowe firmy, zwłaszcza te z branży nowych technologii.

– Dla mieszkańców to inwestycja, która może pełnić rolę magnesu dla kolejnych przedsiębiorstw. Wszyscy mówimy dziś o sztucznej inteligencji i ogromnym zapotrzebowaniu na centra danych. Takie odnawialne źródła energii przyciągają inwestorów, generują miejsca pracy i tworzą przestrzeń dla rozwoju przemysłu – mówi Hubert Kowalski.

A co z wydajnością paneli? Fotowoltaika działa wtedy, gdy świeci słońce, więc latem produkcja jest większa, a zimą

mniejsza. W tym przypadku kluczowy jest jednak magazyn energii – jeden z największych w Polsce. W momentach słabszego nasłonecznienia magazyn będzie oddawał energię do sieci, wyrównując wahania produkcji.

– Rozpoczęliśmy już prace budowlane. Pierwsze kilowatogodziny energii planujemy wyprodukować w III-IV kwartale 2027 roku, a pełna operacyjna gotowość farmy przewidziana jest na IV kwartał 2027 – dodaje Kowalski.

Warto podkreślić, że VSB realizuje duże projekty energetyczne nie tylko w Polsce, ale i na świecie. W naszym kraju powstaje właśnie największa farma wiatrowa o mocy 200 MW w okolicach Miejskiej Góry (województwo wielkopolskie), przygotowywana dla Tauronu.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011429311

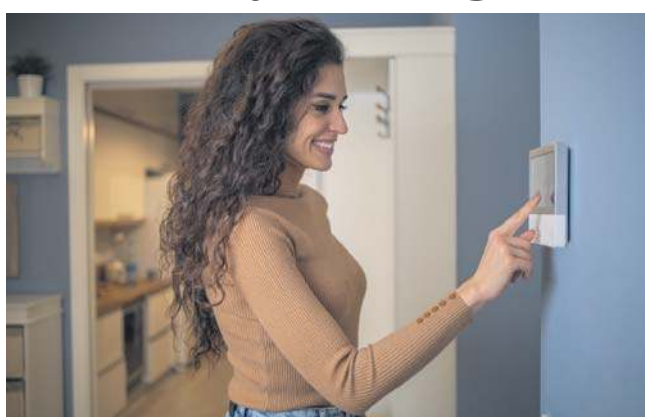
Jak efektywnie korzystać z gazu i płacić mniej za ogrzewanie

Początek sezonu grzewczego to moment, kiedy wielu właścicieli domów zaczyna myśleć o tym, jak ograniczyć koszty ogrzewania. Wbrew pozorom oszczędzanie na ogrzewaniu nie polega na marznieniu – kluczem jest efektywność, mądre zarządzanie zużyciem i świadomość, jak rozliczany jest gaz w Twoim domu.

Jak przygotować dom do sezonu grzewczego?

Zanim uruchomisz ogrzewanie na pełną moc, warto zadbać o kilka kwestii technicznych i organizacyjnych. Pozwolą one utrzymać ciepło w domu, zwiększyć sprawność instalacji i uniknąć niepotrzebnych strat. Jak to zrobić?

Sprawdź, gdzie ucieka ciepło – stare okna, nieszczelne drzwi czy źle ocieplone ściany mogą zwiększać rachunki nawet o kilkanaście procent. Dlatego uszczelnij okna i drzwi gumowymi uszczelnkami, nie zasłaniaj grzejników meblami czy grubymi firanami i rozważ montaż mat odbijających ciepło za grzejnikami. **Zadbaj o instalację i kocioł** – zanim zaczniesz sezon, warto wykonać przegląd instalacji gazowej i serwis kotła. Regularne czyszczenie filtrów, kontrola palników i sprawdzenie ciśnienia w instalacji poprawiają jej wydajność i bezpieczeństwo. Nawet cienka warstwa osadu na wymienniku może obniżyć efektywność kotła o kilka procent. **Wietrz krótko, ale skutecznie** – zamiast trzymać okno uchylone



przez godzinę, lepiej otworzyć je szeroko na kilka minut. Pozwoli to wymienić powietrze bez wychładzania ścian i mebli.

Nie przegrzewaj pomieszczeń – ustaw odpowiednią temperaturę osobno dla sypialni, łazienki czy salonu. Pamiętaj, że każdy stopień mniej na termostacie to nawet **6% oszczędności na rachunku za ogrzewanie**. **Kontroluj zużycie** – regularne spisywanie licznika i porównanie odczytów z danymi z poprzednich sezonów to sposób, by zauważyć, czy coś działa mniej efektywnie niż dotąd (np. szczelność okien czy zła regulacja kotła). Warto też pamiętać o udostępnieniu licznika pracownikowi Operatora Systemu Dystrybucyjnego (OSD) – umożliwia to dokładny odczyt i zakwalifikowanie do odpowiedniej grupy taryfowej. Brak aktualnego odczytu może skutkować zawyżonymi lub za-

niżonymi prognozami, co z kolei może przełożyć się na dotkliwą dopłatę na koniec okresu rozliczeniowego.

Jakie rozliczenie jest korzystniejsze? Rzeczywiste zużycie czy prognozy?

Jednym z najczęstszych powodów nieporozumień wokół rachunków za gaz jest sposób rozliczania. Wiele osób nie wie, **czym różni się rozliczenie rzeczywiste od prognozowanego** i jak to wpływa na faktury za gaz.

Czym jest rozliczenie prognozowane?

To model rozliczenia, w którym dostawca szacuje Twoje roczne zużycie gazu na podstawie zużycia z poprzednich lat, dzieli je równomiernie na 12 lub 6 miesięcy do przodu, wystawiając faktury prognozowane o podobnej wysokości. Na koniec usta-

lonego okresu rozliczeniowego następuje rozliczenie końcowe uwzględniające realne zużycie i dokonane płatności za prognozy – może więc pojawić się nadpłata lub niedopłata.

Czym jest rozliczenie rzeczywiste?

W tym przypadku płacisz za gaz na podstawie **faktycznego odczytu licznika** – zgłaszanego (np. w eBOK). Najpopularniejsza opcja to **taryfa 12T**, w której rachunek jest wystawiany co miesiąc za rzeczywiste zużycie. Zaletą tej opcji jest, że płacisz wyłącznie za faktycznie zużyty gaz, bez ryzyka dopłaty przy fakturze rozliczeniowej. Trzeba jednak pamiętać, że w sezonie grzewczym, gdy zużycie rośnie, faktury mogą być zauważalnie wyższe niż w pozostałych miesiącach. Bez względu na to, czy wybierasz rozliczenia na podstawie prognoz czy rzeczywistego zużycia – w całym okresie rozliczeniowym zapłacisz tę samą kwotę. Różnica polega wyłącznie na tym, jak ta kwota jest rozdzielona pomiędzy poszczególne rachunki.

Grupy taryfowe – co warto wiedzieć?

Jako odbiorca gazu, jesteś przypisany do określonej grupy taryfowej przez swojego operatora. Nie musisz wybierać jej samodzielnie – to sprzedawca gazu przypisuje do niej odbiorcę na podstawie rocznego zużycia gazu, mocy przyłączeniowej czy

częstotliwości odczytów licznika. W przypadku PGNiG OD, Grupa ORLEN podział wygląda następująco:

W-1 – to najczęściej odbiorcy, którzy korzystają wyłącznie z kucharek gazowych, **W-2** – oznacza nieco większe zużycie, np. gotowanie i ogrzewanie wody. Coraz częściej w tej grupie znajdują się też odbiorcy, którzy wykorzystują gaz razem z instalacją fotowoltaiczną do ogrzewania domu, **W-3** – to grupa, gdzie kwalifikowani są odbiorcy używający gazu do gotowania, podgrzewania wody i ogrzewania domu.

To, co możesz wybrać, to częstotliwość rozliczeń (np. co 6 lub 12 miesięcy) lub wspomnianą taryfę 12T, w której rozliczasz się co miesiąc na podstawie rzeczywistego zużycia gazu.

Warto pamiętać, że grupa taryfowa nie wpływa na cenę jednostkową gazu – różnice dotyczą głównie częstotliwości rozliczeń i sposobu wystawiania faktur.

Dlaczego warto regularnie podawać stan licznika?

Podanie aktualnego stanu licznika to jeden z najprostszych sposobów, by uniknąć dużych korekt, mrożeń gotówki czy niespodzianek w postaci dopłat przy rozliczeniu. Dlatego warto:

- samodzielnie podawać odczyt co miesiąc (np. przez eBOK),

- sprawdzać faktury i porównywać zużycie rok do roku,
- zadbać o możliwość łatwego dostępu do licznika przez inkasenta.

Co zrobić jeszcze, by zmniejszyć rachunki za gaz?

Oprócz właściwej taryfy i przygotowania instalacji istnieje cały zestaw działań, które mogą pomóc ograniczyć zużycie i zmniejszyć koszty – zwłaszcza teraz, w sezonie grzewczym.

Utrzymuj termostaty i zegary grzewcze w odpowiedniej konfiguracji: Zastosowanie w domu termostatów z programatorem pozwala dostosować temperaturę do trybu życia gospodarstwa (niższa nocą i podczas nieobecności mieszkańców, wyższa w strefie dziennej) – każdy stopień w dół to realna oszczędność. **Rozważ termomodernizację:** Jeśli masz możliwość np. ocieplenia domu czy wymiany kotła na taki o sprawności powyżej 90-95%, to inwestycja ta przełoży się na mniejsze zużycie gazu, a co za tym idzie – niższe rachunki. Efektywne korzystanie z gazu to połączenie **świadomego zarządzania zużyciem, dbałości o instalację i znajomości zasad rozliczania**. Warto poświęcić chwilę, by sprawdzić taryfę, przygotować dom do sezonu grzewczego i regularnie kontrolować licznik – bo to właśnie te proste działania najczęściej przekładają się na realne oszczędności.

Nowy przystanek kolejowy. Skorzystają mieszkańcy Maślic oraz Stabłowic

Remigiusz Biały
Wrocław

Wrocław Maślice to nowy przystanek na kolejowej mapie Wrocławia. PKP PLK przygotowuje się do rozpoczęcia tej inwestycji.

Zainteresowane jest też nią miasto, bo nowa stacja, w związku z budową trasy tramwajowej na Maślice, ma stać się elementem nowego węzła przesiadkowego.

Nowy przystanek kolejowy ma powstać na linii kolejowej nr 273 z Wrocławia do Szczecina przez Zieloną Górę, czyli na tzw. Nadodrzanca. Lokalizację stacji wyznaczono w okolicy zbiegu ulic: Królewieckiej i Główniej.

- Obecnie jesteśmy na etapie analizowania możliwości, realnych terminów oraz prowadzimy rozmowy z miastem w sprawie budowy przystanku osobowego Wrocław Maślice - mówi Marta Pabiańska, rzeczniczka spółki PKP PLK.

Z wypowiedzi wynika, że konkretne decyzje w tej spra-

wie jeszcze nie zapadły, a sama inwestycja znajduje się na liście rezerwowej. Jak jednak ustaliliśmy, jeszcze w listopadzie mają zostać przedstawione szczegóły dotyczące realizacji projektu.

Pełnomocnik zarządu Polskie Linie Kolejowe ds. przygotowania inwestycji zapowiedział „Gazecie Wyborczej”, że spółka wkrótce rozpocznie projektowanie przystanku. Konieczne jest jednak wcześniejsze porozumienie z Urzędem Miejskim Wrocławia.

To szczególnie istotne, ponieważ przystanek kolejowy Wrocław Maślice ma stać się elementem większego węzła przesiadkowego w tej części miasta. W jego sąsiedztwie zaplanowano budowę pętli nowej trasy tramwajowej na Maślice. Ta inwestycja warta 202 mln złotych ma zostać ukończona do 2028 roku.

Jeśli chodzi o koszt i termin realizacji przystanku kolejowego, kolejarze na razie nie podają żadnych konkretnych danych, że jest na to zbyt wcześnie.

Twierdza w Kłodzku stanie się schronem wojennym

Remigiusz Biały
Kłodzko

Do powiatu kłodzkiego trafiło 14 milionów złotych z programu ochrony ludności cywilnej. Pieniądze te przeznaczone m.in. na remont zabytkowej twierdzy.

Schron w 300-letnim zabytku, w Twierdzy Kłodzkiej, to nie tylko miejska legenda. Plany takiej inwestycji potwierdził nam burmistrz Kłodzka.

- Jesteśmy w trakcie opracowywania dokumentacji i projektu na tzw. miejsce schronienia i przystosowanie dwóch kondygnacji donżonu, czyli głównej wieży twierdzy. Ona jest czteropiętrowa, więc schron planujemy zrobić w kondygnacjach podziemnych - mówi Michał Piszko, burmistrz Kłodzka.

Projekt inwestycji, dostosowania Twierdzy Kłodzkiej do wymogów współczesnego schronu, ma być gotowy w grudniu. Od nowego roku władze miasta nad Nysą Kłodzką będą poszukiwać pie-



FOT. TWIERDZA KŁODZKO

W razie wojny czy sytuacji kryzysowej schronienie w twierdzy będzie mogło znaleźć nawet tysiąc osób

niędzy zewnętrznych na wykonanie remontu. Ile? Tego jeszcze nikt nie wie. Nie ma kosztorysu. Zgodę na tę inwestycję musiał wydać wojewódzki konserwator zabytków.

Zgodnie z klasyfikacją nie będzie to schron na wypadek zagrożenia nuklearnego, czyli tej najwyższej klasy. Będzie to miejsce schronienia dla ludności cywilnej, gdzie od 600 do 1000 osób będzie mogło

schronić się przez przynajmniej trzy doby z zapewnieniem wszystkich potrzeb bytowych. Na pewno będzie można tam znaleźć schronienie na wypadek zagrożenia atakami wojny konwencjonalnej, czyli np. ostrzału rakietowego czy bombardowania - dodaje Michał Piszko.

Burmistrz uspokaja, że Ziemia Kłodzka nie jest terytorialnym obszarem z punktu widzenia

walk wojennych. Wyraził nadzieję, że schron w Twierdzy Kłodzkiej nie będzie musiał być wykorzystywany. Choć zapewni bezpieczeństwo w przypadku użycia broni termobarycznej.

- Wykorzystanie obiektów zabytkowych, zwłaszcza tak starych jak XVIII-wieczne fortyfikacje, na współczesne potrzeby, to nie jest coś nowego w Kłodzku. W koszarach białych w forcie Owcza Góra funkcjonuje inkubator przedsiębiorczości. Zabytkową przestrzeń przerobiono na biura i lokale usługowe np. z gabinetami fizjoterapii - mówi burmistrz Kłodzka.

Pieniądze na zaprojektowanie schronu w Twierdzy Kłodzkiej pochodzą z 1,5 mln zł dotacji dla miasta z programu ochrony ludności cywilnej. Z tych pieniędzy zostaną zakupione też m.in. dwie cysterny, koparko-ładowarka, duże garnki do kuchni przemysłowej czy zbiorniki na wodę „Mauser” o pojemności 1000 l. Uzupełnione będą też braki, które zauważono w trakcie powodzi w 2024 r.

REKLAMA

0410707709

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

● **MIĘDZYNARODOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH**, tel. 71/332-60-60 – całodobowo. Przewóz zmarłych i prochów z państw całego świata. Załatwiamy wszelkie pozwolenia i formalności. Posiadamy licencję na tranport 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).

Uwaga. Rusza budowa trasy na Swojczyce

Konrad Bałajewicz
Wrocław

W związku z rozpoczęciem w najbliższy weekend dużej inwestycji, szykują się poważne zmiany dla kierowców oraz pasażerów MPK. Na co muszą się przygotować?

Ciąg dalszy ze str. 11

Kolejną istotną zmianą dla kierowców będzie całkowity zakaz parkowania wzdłuż ul. Chałupniczej i ul. Vasco da Gamy. Strażnicy miejscy będą kontrolować ten teren przez całą dobę, a samochody, które zatrzymają się na wspomnianych ulicach, zostaną odholowane.

Co istotne zwłaszcza dla pieszych, na skrzyżowaniach Mydlanej i Miłoszyckiej oraz Marco Polo i Swojczyckiej wprowadzona zostanie tymczasowa sygnalizacja świetlna.

Miejskie autobusy również pojadą w kierunku centrum Miłoszycką i Mydlaną. W przeciwnym kierunku ich trasa pozostanie bez zmian - Swojczycką.

Przez osiedle Olimpia Port zostanie uruchomiona dodatkowa linia autobusowa numer 715. Będzie kursować na trasie: od pętli Sępólno przez nowe mosty Chrobrego, Marco Polo, Vasco da Gamy, Chałupniczą do ronda przy Miłoszyckiej. Linia będzie kursować co 10 minut w godzinach szczytów.

Linia 315 zmieni swój bieg na osiedlu Swojczyce - zrobi kółko, pojedzie Swojczycką, przez rondo Nad Czarną Wodą, Miłoszycką, Mydlaną, zawróci jak zawsze na przystanku Sępólno, następnie pojedzie Monte Cassino stając trasą w kierunku pl. Grunwaldzkiego. Bez zmian zapewnią dojazd do szkoły przy Dembowskiego. Pozostałe linie miejskie i aglomeracyjne od centrum będą jeździć tak, jak prowadzi objazd dla aut.

Strażnicy miejscy będą kontrolować teren przez całą dobę, a samochody, które zatrzymają się na ulicach, zostaną odholowane

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 12.10

● **GRABISZYN**

Tadeusz Duchiński, g. 10
Bożena Rusin, 11
Jan Popowicz, 12
Stefania Hofman, 14

● **PSIE POLE**

Marian Buczkowska, g. 10

● **OSOBOWICE**

Halina Madras, g. 9.20
Marianna Pyłka, 10
Kazimierz Jabłoński, 10.40

Czesław Kogutiuk, 11.20
Anna Gorzka, 12
Maria Teresa Sochal, 12.40
Stefan Tomczak, 13.20
Halina Krystyna Leśnik, 14
Leokadia Mazurkiewicz, 14.40

● **PAWŁOWICE**

Tadeusz Janczak, g. 13

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

Mercedes-Benz buduje fabrykę elektrycznych vanów

Edyta Golisz
Jawor

Budowa zakładu produkującego elektryczne vany to kolejny - po uruchomieniu fabryki silników i baterii - etap inwestycji, którą światowy koncern realizuje w Jaworze.

W uroczystości zatknięcia wiechy na budowanym obiekcie kilka dni temu wzięli udział m.in. minister finansów i gospodarki Andrzej Domański oraz Miguel Berger, ambasador Niemiec w Polsce.

- Dla nas najważniejsze jest to, że Mercedes-Benz konsekwentnie inwestuje w naszym mieście, nawet w tak wymagającym czasie dla światowej branży motoryzacyjnej - mówił burmistrz Emilian Bera. - Wiecha nad nową fabryką to dowód, że projekt nie zwalnia tempa i że w Jaworze panuje dobry klimat do inwestowania. To potwierdzenie siły naszej oferty, wzmocnienie poten-



Uroczystości w Jaworze. Obok przedstawicieli niemieckiego koncernu - minister Andrzej Domański (drugi z prawej) i burmistrz Emilian Bera (drugi z lewej)

cjału gospodarczego Jawora i całego regionu, nowych miejsc pracy, stabilnych finansów i dalszego rozwoju na kolejne lata. Cieszę się, że od początku miasto uczestniczy w tym procesie, że wspólnie zbudowaliśmy coś, co zyskało

uznanie na świecie. Dzięki temu w Jaworze mogą powstać tak wielkie rzeczy.

Minister Andrzej Domański, podkreślił, że Polska ceni szczególnie te inwestycje zagraniczne, które wzmacniają nasz ekosystem gospodarczy, po-

przez transfer wysoko zaawansowanych technologii i rozwój kompetencji.

Droga do zawieszenia strzechy nad nową inwestycją w Jaworze rozpoczęła się prawie dekadę temu. W 2015 r. burmistrz Emilian Bera stworzył

Działające fabryki silników i baterii zatrudniają ponad 1300 osób. Nowy zakład ma stworzyć 2500 miejsc pracy

Dolnośląską Strefę Aktywności Gospodarczej S3 - Jawor, a już rok później Mercedes-Benz zdecydował o budowie fabryki.

W 2017 r. rozpoczęły się prace budowlane, w 2019 r. zakład rozpoczął produkcję nowoczesnych silników. Rok później uruchomił linię montażu baterii do pojazdów hybrydowych.

W 2024 r. koncern zdecydował o budowie drugiej fabryki - zakładu produkcji elektrycznych vanów.

Obecnie teren inwestycyjny obejmuje 120 hektarów nowoczesnej infrastruktury. Fabryka zatrudnia ponad 1300 osób. Nowy zakład ma stworzyć docelowo 2500 miejsc pracy.

RSM
Jelenia Góra

Jeleniogórscy policjanci zatrzymali 35-letnią kobietę oraz dwóch mężczyzn w wieku 31 i 34 lat. Ukradli paliwo i nie zatrzymali się do kontroli drogowej.

Do zdarzenia doszło w nocy z 9 na 10 listopada, kilka minut po północy. Policjanci, którzy patrolowali ulicę Różyckiego w Jeleniej Górze zobaczyli skodę na czeskich numerach rejestracyjnych. Kilka minut wcześniej oficer dyżurny przekazał im informację o kradzieży paliwa na jednej ze stacji benzynowych - kierowca zatankował, po czym odjechał bez uiszczenia należności. Policjanci dali znaki do zatrzymania, ale kierowca podjął ucieczkę. Uderzył kolejno w znak drogowy, słup oraz ogrodzenie. Okazało się, że cała trójka był pijana. Stwierdzono u nich od 1,5 do ponad 2 promili alkoholu w organizmach.

AUTOREKLAMA

0011424641

Gazeta
WROCLAWSKA

do kupienia
także
w sieci

Netto

POLSKA i ŚWIAT

Sarkozy opuszcza więzienie. Sąd zgodził się na zwolnienie byłego prezydenta Francji

Aleksandra Jaros
Paryż

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy opuścił więzienie Sante w Paryżu, w którym odbywał od 21 października wyrok pozbawienia wolności.

Wcześniej w poniedziałek sąd zgodził się, by Sarkozy został zwolniony pod nadzorem sądowym.

Samochód z przyciemnionymi szybami, w którym znajdował się Sarkozy, wyjechał z więzienia 10 listopada, krótko po godz. 15 pod eskortą policji. Niedługo później prezydent przybył do swego domu w dzielnicy 16. w zachodniej części Paryża. Sarkozy nie będzie mógł opuszczać terytorium Francji. Sąd zabronił mu również kontaktowania się z ministrem sprawiedliwości Geraldem Darmaninem, który wcześniej odwiedził go w więzieniu.

Adwokaci byłego prezydenta podkreślili po ogłoszeniu decyzji, że następnym etapem będzie odwołanie się od wyroku przed sądem wyższej instancji.

Sąd rozpoczął obrady nad wnioskiem w poniedziałek rano. Do sali posiedzeń nie mogli wejść fotoreporterzy, a dziennikarzom nie pozwolono na używanie telefonów komórkowych, by uniknąć robienia zdjęć uwiecznionemu byłemu prezydentowi. Sarkozy wystąpił przez łącze wideo i był wyraźnie spięty.

– Będę walczył, aby prawda zwyciężyła – mówił były prezydent. Jego adwokat Christophe Ingrain przekonywał, że pobyt za kratami jest zagrożeniem dla byłego szefa państwa, któremu – ze względów bezpieczeństwa – trzeba było zapewnić ochronę w paryskim więzieniu Sante.

Sarkozy po raz kolejny przekonywał, że nie dopuścił się czynów, za które został skazany, czyli domniemanego finansowania jego kampanii wyborczej przez Libię. – Nigdy nie miałem pomysłu ani szalonego zamiaru, by prosić o pieniądze (byłego przywódcy Libii Muammara) Kaddafiego – powiedział były prezydent. Przyznał też, że nie obrażał sobie, że w wieku 70 lat trafi do więzienia.

Przekonywał, że w razie zwolnienia będzie respektował wszelkie zobowiązania, które zostaną na niego nałożone, i podkreślił, że jego rodzina znajduje się we Francji. Na sali sądowej obecna była jego małżonka Carla Bruni i jeden z synów. PAP



Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy

POLITYKA

– Nikt nie ma monopolu na patriotyzm. Jesteśmy wspólnotą, zawsze wtedy, kiedy byliśmy zjednoczeni. Taki duch zjednoczenia towarzyszył nam w sierpniu 1980 roku, kiedy rodziła się na nowo pełna niepodległość. Też się spieraliśmy prawie o wszystko. Byliśmy bardzo różni, ale umieliśmy się jednoczyć wokół spraw najważniejszych, świętych, takich jak niepodległość – premier Donald Tusk.

”

*Wspólnie, ale i każdy z nas z osobna
zobowiązany jest do troski
i odpowiedzialności za ojczyznę*

Abp Wojciech Polak, prymas Polski

Polacy w całym kraju obchodzili Święto Niepodległości

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Narodowe Święto Niepodległości w Warszawie i całej Polsce obchodzone jest na wiele sposobów. Marsze, koncerty, potańcówki, liczne zawody sportowe, a także ćwiczenia służb ratowniczych.

W stolicy uroczystości z okazji rocznicy odzyskania niepodległości rozpoczęły się od złożenia wieńca przed pomnikami Ojców Niepodległości w Warszawie.

Potem prezydencka para, Karol i Marta Nawrocki, a także szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wzięli udział w mszy za ojczyznę.

Prezydent wręczył odznaczenia

Kolejnym punktem obchodów święta było tradycyjne wręczenie w Pałacu Prezydenckim przez Karola Nawrockiego odznaczeń państwowych.

Pisarz Waldemar Łysiak oraz dziennikarz i działacz polskiej mniejszości na Białorusi Andrzej Poczebota zostali odznaczni Orderem Orła Białego.

Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski uhonorowani zostali dziennikarz Przemysław Babiarz i fizyk, prof. Konrad Banaszak. Z kolei Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski otrzymali inżynier i astronauta Sławosław Uznański-Wisniewski oraz aktor Adam Woronowicz.



W całym kraju świętowano wczoraj
Dzień Niepodległości

Centralne uroczystości Święta Narodowego

W południe przedstawiciele najwyższych władz państwowych, z prezydentem i jego małżonką na czele, wzięli udział w uroczystej odprawie wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza na placu Piłsudskiego.

W uroczystościach wzięli udział również m.in. wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski, prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski, szef BBN Sławomir Cenckiewicz, I prezes SN Małgorzata Manowska i prezes Try-

bunału Konstytucyjnego Bogdan Święczkowski.

Premier Donald Tusk obchodził Święto Niepodległości w Gdańsku.

Prezydent Karol Nawrocki wręczył też nominacje generalskie jedenastu oficerom Wojska Polskiego, oficerowi policji, oficerowi straży granicznej oraz oficerowi Państwowej Straży Pożarnej.

W ceremonii, obok prezydenta, wzięli udział także wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz i szef MSWiA Marcin Kierwiński (w których gestii jest składanie wniosków

o awanse żołnierzy i funkcjonariuszy).

Po tej uroczystości do rodaków przemówił prezydent Karol Nawrocki. Po nim głos zabrał szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

Następnie delegacja przedstawicieli państwowych złożyła wieniec od narodu na płycie Grobu Nieznanego Żołnierza.

Kolejnym punktem była defilada wojsk, która zakończyła centralne państwowe uroczystości obchodów Święta Niepodległości.

Przez ulice Warszawy przeszedł też Marsz Narodowców z udziałem prezydenta i jego małżonki. Uczestnicy nieśli biało-czerwone flagi, mieli kotyliony, opaski, wianki i czapki w barwach narodowych.

Przed rozpoczęciem marszu uczestnicy odmówili modlitwę różańcową. Mimo zakazu, odpalili race i świece dymne.

Tegoroczny marsz szedł pod hasłem „Jeden naród, silna Polska”. (Kiedy zamykaliśmy to wydanie gazety, marsz jeszcze ruszył – dop. red.)

Bieg Niepodległości

Wcześniej w stolicy tradycyjnie o godz. 11.11 na ulicach pojawiło się ponad 20 tysięcy osób z całej Polski w biało-czerwonych barwach z okazji 35. Biegu Niepodległości.

Przed startem uczestnicy odśpiewali hymn. Jak mówili, to jest ich sposób na wspólne świętowanie niepodległości. PAP

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

Słynny wieżowiec w Nowym Jorku podświetlony na biało-czerwono

Jacek Czaplewski
USA

Robert Lewandowski jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii.

Robert Lewandowski, jako jeden z najbardziej rozpoznawalnych Polaków na świecie, skorzystał z zaszczytu podświetlenia biało-czerwonych barw na ikonie Nowego Jorku, za który uważa się budynek Empire State Building.

Lewandowski dokonał tego za pomocą specjalnej wajchy. Towarzyszyła mu żona Anna.

- To światło jest kierowane do wszystkich Polaków w Polsce, Stanach Zjednoczonych i rozsianych po całym świecie. Jestem szczególnie zaszczycony, że mogę tu być w tak wielkim dniu. To wielkie wyróżnienie dla Polaków, całej ojczyzny, a dla mnie osobiście wielkie przeżycie, że możemy świętować swoją



Robert Lewandowski podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości

niezależność. Jestem dumny, że jestem Polakiem. Jestem dumny, że mogę reprezentować nasz kraj niezależnie od tego, gdzie gram. Zawsze robię to dla naszej ojczyzny. Powinniśmy wszyscy razem celebrować naszą niezależność. Cieszymy się! - mówił Lewandowski, który otrzymał miniaturową wersję budynku.

To gest uznania dla polskiej historii i kultury, a także dla milionów Polaków mieszkających w Ameryce. Biało-czerwona iluminacja Empire State Building jest pierwszą w historii z okazji Święta Niepodległości.

Gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji
Empire State Building to jeden z najbardziej rozpoznawal-

nych budynków na świecie. Zbudowany w 1931 roku, przez wiele lat był najwyższym wieżowcem globu. Położony w sercu Manhattanu, stanowi nie tylko atrakcję turystyczną, lecz także miejsce licznych wydarzeń kulturalnych i symbolicznych.

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie dla ważnych inicjatyw, świąt narodowych, wydarzeń sportowych czy kampanii społecznych. Dzięki nowoczesnemu systemowi LED na drapaczu chmur można tworzyć spektakularne pokazy świetlne widoczne z wielu zakątków miasta.

Pierwszy raz w historii

Robert Lewandowski przyjechał do Nowego Jorku na zaproszenie amerykańskiej Polonii i konsulatu RP. Zjawił się tam w poniedziałek. Po godzinie 16 miejscowego czasu (22 w Polsce) jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii. PAP

Zakaz dostępu do mediów społecznościowych

Kazimierz Sikorski
Dania

Kopenhaga ogłosiła porozumienie w sprawie zakazu dostępu do mediów społecznościowych osobom poniżej 15. roku życia. Tak Dania wywiera presję na Big Techy.

Kopenhaga zwiększa presję na platformy Big Tech w związku z rosnącymi obawami, że dzieci są zbyt mocno wciągane w cyfrowy świat szkodliwych treści i interesów komercyjnych.



Rząd Danii zamierza zakazać dzieciom dostępu do mediów społecznościowych

Taki środek byłby jednym z najbardziej radykalnych kroków podjętych przez rząd kraju będącego w Unii Europejskiej.

Caroline Stage, minister ds. cyfrowych Danii, powiedziała AP, że 94 procent duńskich dzieci poniżej 13. roku życia ma profile na co najmniej jednej platformie mediów społecznościowych, a ponad połowa dzieci poniżej 10. roku życia ma takie profile.

Zakaz nie wejdzie w życie od razu. Krok ten jest następstwem decyzji podjętej w grudniu w Australii, gdzie uchwalono pierwszy na świecie zakaz korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci, ustalając minimalny wiek na 16 lat.

Urzednicy w Danii nie wyjaśnili, jak taki zakaz będzie egzekwowany w świecie, w którym miliony dzieci mają łatwy dostęp do ekranów. Stage zauważyła jednak, że Dania posiada krajowy system elektronicznej identyfikacji - prawie wszyscy duńscy obywatele powyżej 13. roku życia posiadają taki dokument - i planuje uruchomić aplikację weryfikującą wiek.

PAP

REKLAMA

0011430192

Gateway to Europe. 14 listopada Wrocław otwiera drzwi dla tajwańskiego high-tech

14 listopada Wrocław stanie się centrum międzynarodowego dialogu gospodarczego, goszcząc prestiżowe wydarzenie „Gateway to Europe”, organizowane z inicjatywy Ministerstwa Rozwoju i Technologii. To symboliczny krok w kierunku budowy trwałego partnerstwa między Polską a Tajwanem w obszarze nowoczesnych technologii i cyfrowej gospodarki.

W wydarzeniu wezmą udział wiceminister gospodarki Tajwanu Cynthia Kiang oraz wiceminister rozwoju i technologii Michał Jaros - inicjatorzy całego przedsięwzięcia. Ich obecność podkreśla wagę spotkania, które zgromadzi rekordową, największą w historii delegację tajwańskiego biznesu w Polsce. Do Wrocławia przyjedzie ponad 40 firm z Tajwanu oraz blisko 200 przedsiębiorstw z Polski, reprezentujących branże IT, elektroniki, zielonych technologii i przemysłu cyfrowego.

Wydarzenie wpisuje się w szerszy kontekst dynamicznie rozwijających się relacji gospodarczych między Polską a Tajwanem. Już w marcu br. Tajwańskie stowarzyszenie TEEMA - zrzeszające blisko 3 tys. firm odpowiedzialnych za 25% PKB Tajwanu - przeprowadziło misję studyjną w Polsce, której efektem był raport „Europejski trójkąt półprzewodnikowy”. Wskazano w nim, że po inwestycji tajwańskiego giganta TSMC w Dreźnie, Polska - obok Czech i Niemiec - może odegrać strategiczną rolę w europejskim ekosystemie półprzewodników.

Kulminacyjnym punktem konferencji będzie podpisanie listu intencyjnego w sprawie utworzenia polsko-tajwańskiego ekosystemu gospodarki cyfro-



wej na Dolnym Śląsku. To krok milowy w budowie „polskiego trójkąta ITC” obejmującego Wrocław, Katowice i Łódź - który według raportu tajwańskiego stowarzyszenia TEEMA może stać się kluczowym hubem dla inwestycji high-tech w Europie Środkowej.

Jak podkreśla Minister Rozwoju i Technologii Michał Jaros: „Polska wyróżnia się silną bazą przemysłową, rozwijającym się sektorem B+R, konkurencyjnymi kosztami pracy i dobrze wykształconymi kadrami - zwłaszcza w sektorze ITC. To wszystko sprawia, że nasz kraj staje się coraz bardziej atrak-

cyjny dla tajwańskich inwestorów, którzy szukają alternatywy dla rynków azjatyckich i amerykańskich”.

Wśród Partnerów Strategicznych Wydarzenia jest Wałbrzyska Specjalna Strefa Ekonomiczna „INVEST-PARK”, jedna z najprężniej działających i rozwijających się stref ekonomicznych na terenie Polski, z ogromnymi możliwościami w zakresie przyciągania międzynarodowych inwestorów na teren m.in. Dolnego Śląska. „Kluczowym obszarem dedykowanym dla megainwestycji w ofercie wałbrzyskiej strefy - jest megateren w Jaworze, o powierzchni 180 ha w jednym kawałku, w pełni uzbrojony, po makroniwelacji i gotowy do inwestycji. Teren idealny pod rozwój biznesu w branży nowoczesnych technologii, np. półprzewodników” - mówi Teodor Stępa, wiceprezes WSSE „INVEST-PARK”. O potwierdzeniu najwyższej jakości i przygotowania do inwestycji megaterenu w Jaworze, jak również atrakcyjności gminy Jawor, świadczy nagroda „Grunt na medal”, przyznana podczas tegorocznego Forum Biznesu PAIH 2025 r. w Warszawie.

W ramach konferencji odbędą się także XIII konsultacje gospodarcze oraz spotkanie bilateralne pomiędzy ministrami. Wieczorem zaplanowano uroczystą galę, która będzie okazją do świętowania nowego rozdziału w relacjach polsko-tajwańskich i networkingu.

„Gateway to Europe” to deklaracja gotowości Polski do współtworzenia demokratycznych łańcuchów wartości i bycia bramą dla tajwańskich technologii na kontynent europejski.

Wrocław, jako serce Dolnego Śląska, ma szansę stać się jednym z głównych filarów tej współpracy. Szczegóły na stronie wydarzenia: www.gatewaytoeurope.pl

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zakaz picia w sanatoriach?

Jadą podreperować zdrowie – w teorii. Niestety, nie brakuje kuracjuszy, którzy zamiast regenerować siły i korzystać z zabiegów, nadużywają alko-

holu. Już teraz są surowe regulaminy, ale niektórzy je obchodzą. Co dokładnie ma zmienić nowelizacja ustaw regulujących sprzedaż i spożywanie alkoholu w sanatoriach. Czego będzie dotyczył zakaz, kiedy wejdzie w życie, co się zmieni dla kuracjuszy?

ZA TYDZIEŃ:

- Padaczka: jak żyją pacjenci z tą chorobą? Czas przełamać stereotypy dotyczące tego schorzenia
- Tłuszcze w diecie. Czy smalec z gęsi jest zdrowy?



FOT. 123RF

Rak płuca to groźny i podstępny przeciwnik. Jakie są jego objawy?

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Rak płuca jest najczęściej występującym i jednym z najgorzej rokujących nowotworów złośliwych w Polsce. Rozwija się wolno, początkowo nie dając wyraźnych objawów. Zagraża nie tylko palaczom.

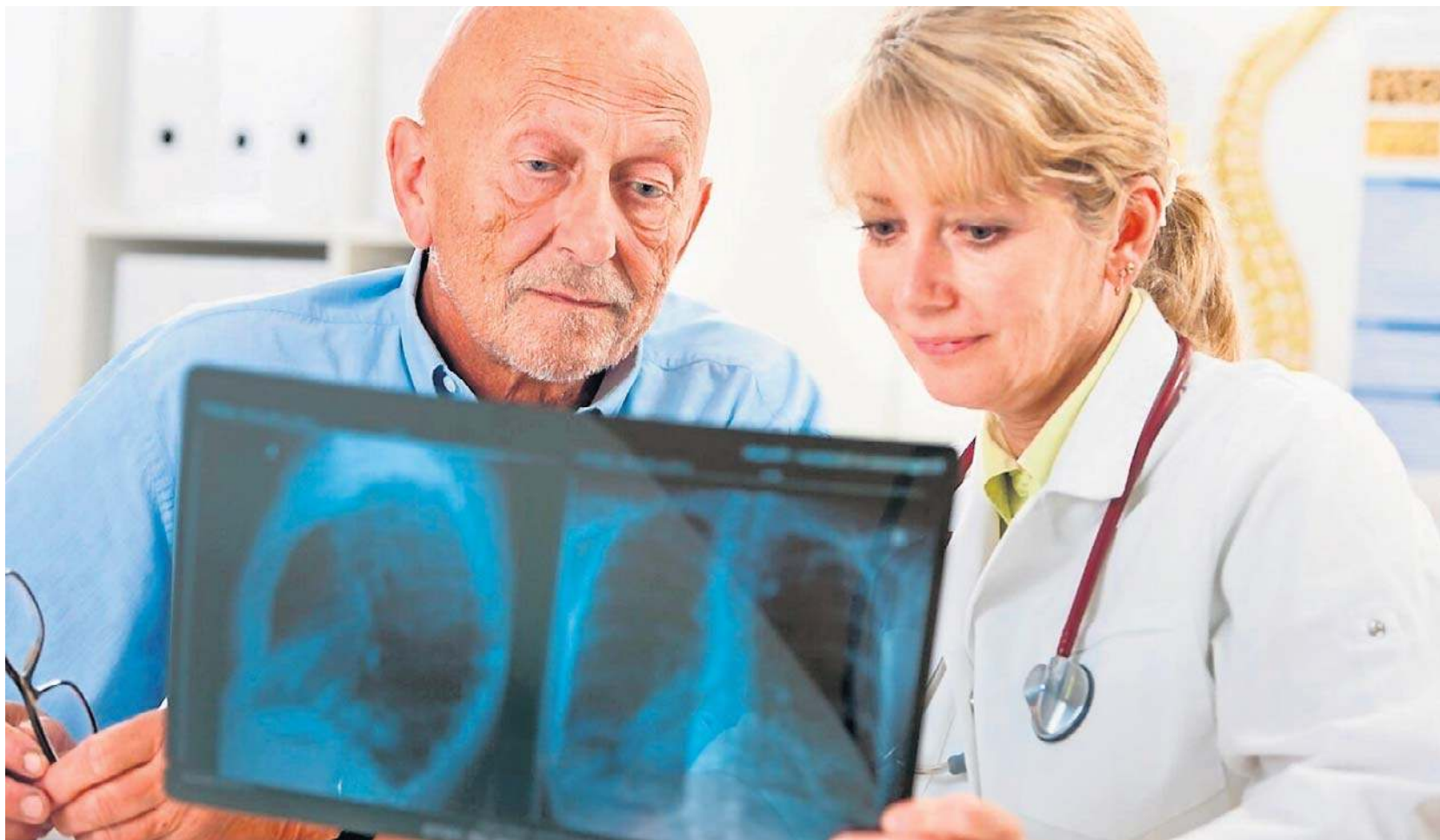
Ten nowotwór złośliwy najczęściej diagnozowany w Polsce u mężczyzn oraz drugi po nowotworach piersi u kobiet (wg danych Krajowego Rejestru Nowotworów za 2019 r. – nowszych liczb brak). Jego główną przyczyną jest palenie papierosów, a także biernie narażanie się na wdychanie dymu tytoniowego.

Do innych przyczyn raka płuca należą narażenie na substancje chemiczne, np. azbest, krzemionka, kontakt z pierwiastkami promieniotwórczymi (radon), predyspozycje genetyczne, zanieczyszczenie powietrza, wiek. Przyczyną raka płuca może być także zanieczyszczenie środowiska. Według badań ryzyko zachorowania na ten nowotwór jest znacznie większe w regionach zurbanizowanych i wysokoprzemysłowych.

Zdarza się, że rak płuca diagnozowany jest przypadkowo podczas leczenia nawracających epizodów zapalenia oskrzeli lub zapalenia płuc. Jeśli guz znajduje się w pobliżu dróg oddechowych, może powodować ich niedrożność, co z kolei przyczynia się do powstawania nawracających infekcji. Jeśli więc cierpisz na przewlekłe infekcje klatki piersiowej, koniecznie się przebadaj.

Pierwsze objawy raka płuca łatwo zbagatelizować

Rak płuca najczęściej rozwija się bezobjawowo. Pierwsze objawy nowotworu pojawiają się, gdy guz jest już tak duży, że uciska sąsiadujące tkanki lub na nie naciska. Zwykle wykrywany jest przypadkowo w badaniu rentgenowskim płuca lub



FOT. 123RF

Rak płuca dotyczy nie tylko palaczy. To najczęściej występujący nowotwór złośliwy w Polsce

tomografii komputerowej wykonywanych z powodu nasilających się objawów takich jak kaszel, duszność czy podejrzenie zapalenia oskrzeli. W zaawansowanym stadium choroby mogą pojawić się już przerzuty, które najczęściej powstają w wątrobie, mózgu, nadnerczach i kościach.

Jakie objawy powinny zaniepokoić i skłonić do pilnego kontaktu z lekarzem?

● Utrata masy ciała jest jednym z pierwszych objawów każdego nowotworu, w tym raka płuca, jest niewyjaśniona utrata masy ciała. Szacuje się, że 40 proc. osób, u których zdiagnozowano raka, doświadczyło niewyjaśnionej utraty wagi. Dzieje się tak m.in. przez zmiany w układzie odpornościowym, zmiany hormonalne i metaboliczne, a także przez brak apetytu oraz trudności

z połykaniem. Jeśli w ostatnim czasie straciłeś kilka kilogramów na wadze bez żadnego wysiłku, a do tego palisz papierosy, warto, abyś skontaktował się z lekarzem.

● Chrypka może być niegroźnym objawem zwykłej infekcji górnych dróg oddechowych. Jednak, gdy chrypliwy głos i drapanie w gardle przez dłuższy czas (minimum 2-3 tygodnie) dokucza palaczowi, powinien on udać się na kontrolę do lekarza specjalisty.

Duszności i świszczący, „ciężki” oddech pojawiają się

Rak płuca zwykle diagnozowany jest zbyt późno, dlatego bardzo ważne jest reagowanie na wszystkie niepokojące symptomy

u większości palaczy i również mogą być wczesnymi objawami raka płuca. Rozrastający się guz może bowiem blokować światło oskrzeli. W przypadku duszności, które w miarę upływu czasu nasilają się, należy udać się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu lub pulmonologa.

● Uporczywy kaszel to jeden z najczęściej występujących objawów raka płuca. W momencie rozpoznania choroby występuje on u ok. 50 proc. pacjentów. Kaszel może być suchy lub mokry i może pojawiać się o każdej porze dnia. Wiele osób usprawiedliwia tę dolegliwość alergiami lub suchym powietrzem w okresie zimy. Tymczasem kaszel palacza może zwiastować poważną chorobę, w tym raka płuca. Nie należy więc go lekceważyć.

● Odkrztuszanie płwociny z krwią (krwiopłucie) jest bar-

dzo niepokojące i może sugerować raka. Występuje u około jednej piątej pacjentów z nowotworem płuca, czasami jako pierwszy objaw tej choroby. Krwiopłucie jest symptomem, który może bardzo szybko stać się poważny. Odkrztuszanie nawet 2 łyżeczek krwawej płwociny jest uważane za nagły przypadek medyczny.

● Ból w klatce piersiowej, plecach lub ramionach. Tego typu dolegliwość nasila się zwykle podczas kaszlu, śmiechu lub głębokiego oddychania. Większość osób z rakiem płuca nie odczuwa bólu ani innych objawów we wczesnych stadiach. Jest tak, ponieważ same płuca nie mają nerwów czuciowych.

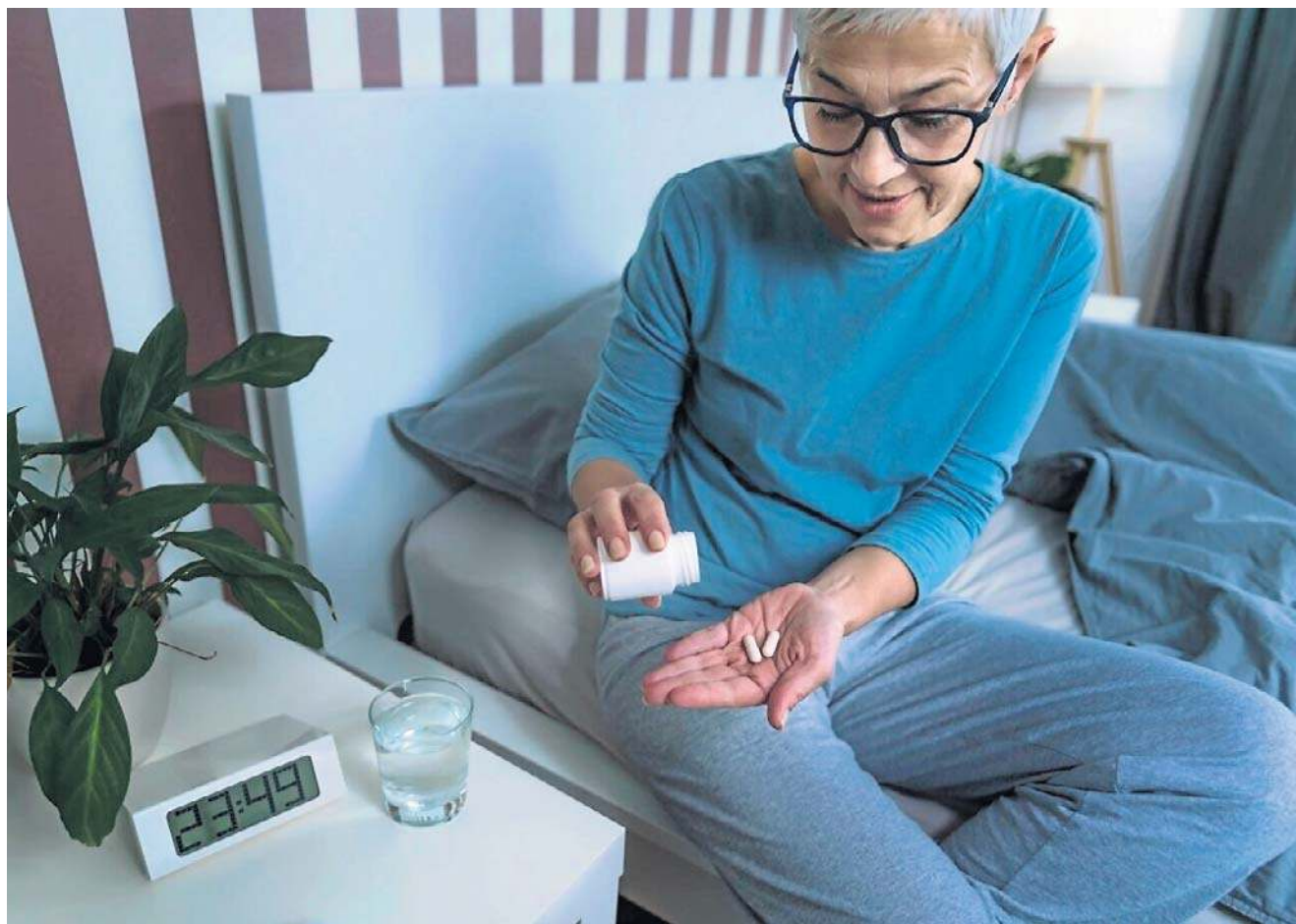
Te znajdują się natomiast w otaczających je tkankach. Ból może wystąpić, gdy rak płuca zaatakuję ścianę klatki piersiowej, żebra, kręgi lub niektóre

nerwy. Na przykład guz Pancoasta, który tworzy się na samym szczycie płuc, często atakuje pobliskie tkanki, powodując ból ramion.

Leczenie i rokowania

Leczenie raka płuca polega przede wszystkim na operacyjnym wycięciu guza. Często jednak nowotwór ten wykrywany jest w zaawansowanym stadium, gdy całkowite usunięcie zmian nie jest już możliwe. W takim przypadku stosuje się radioterapię i chemioterapię.

Leczenie raka płuca nie daje zadowalających efektów, a śmiertelność jest bardzo duża (okres 5 lat od postawienia diagnozy przeżywa w Polsce tylko 14,4 proc. pacjentów), dlatego najważniejsza jest profilaktyka związana głównie z unikaniem dymu tytoniowego oraz innych czynników rakotwórczych.



Amerykańscy specjaliści zalecają ostrożność w przyjmowaniu melatoniny

Zażywasz melatoninę? Uwaga, może zwiększać ryzyko niewydolności serca

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

Długotrwałe przyjmowanie suplementów melatoniny, często stosowanych w celu poprawy snu i łagodzenia bezsenności, może być niebezpieczne dla serca - twierdzą amerykańscy naukowcy.

Dokładnie - może wiązać się z wyższym ryzykiem rozwoju niewydolności serca, hospitalizacji z jej powodu oraz zgonu z jakiegokolwiek przyczyny - ogłoszono podczas konferencji American Heart Association w Nowym Orleanie.

Czym jest melatonina?

Melatonina jest hormonem odpowiedzialnym za regulację cyklu snu i czuwania, produkowanym przez szyszynkę. W nocy jej poziom naturalnie wzrasta, natomiast w ciągu dnia spada.

Osobom, które mają problemy z zasypianiem lub odczuwają dyskomfort związany ze zmianą stref czasowych, często poleca się suplementację melatoniną w postaci syntetycznych preparatów o takiej samej strukturze jak hormon

wytwarzany przez organizm. Można je kupić bez recepty jako leki lub suplementy diety, przy czym suplementy nie są ściśle kontrolowane, co może skutkować różnicami w ich składzie i dawkowaniu.

Naukowcy przeanalizowali dane medyczne ponad 130 tys. pacjentów z przewlekłą bezsennością. W badaniu porównano osoby stosujące melatoninę nieprzerwanie przez co najmniej rok z grupą, która jej nie używała. Z analizy wyłaczono chorych z istniejącą niewydolnością serca oraz osoby przyjmujące inne środki nasenne.

Melatonina a wydolność serca

Wyniki wskazały, że długotrwałe przyjmowanie melatoniny wiązało się z blisko 90-procentowym zwiększeniem ryzyka wystąpienia niewydolności

Wciąż brakuje solidnych danych dotyczących długotrwałego wpływu melatoniny na układ sercowo-naczyniowy

serca w porównaniu z osobami niestosującymi tego hormonu. Ponadto osoby suplementujące melatoninę miały prawie 3,5-krotnie wyższe ryzyko hospitalizacji z powodu niewydolności serca oraz niemal dwukrotnie większe ryzyko zgonu z jakiegokolwiek przyczyny w ciągu pięciu lat obserwacji.

- Preparaty z melatoniną mogą nie być tak nieszkodliwe, jak się powszechnie uważa. Jeśli nasze wyniki się potwierdzą, może to wpłynąć na zalecenia lekarzy dotyczące ich stosowania w celu na poprawę snu - powiedział dr Ekenedilichukwu Nnadi, główny autor badania z SUNY Downstate Health Sciences University w Nowym Jorku. Jak podkreślił, szczególnie zaskoczyło ich to, że podwyższone ryzyko pozostawało wyraźne nawet po uwzględnieniu wielu innych zmiennych, takich jak wiek pacjentów, współistniejące choroby czy stosowane terapie.

Naukowcy zaznaczyli również, że choć melatoninę powszechnie postrzega się jako naturalny i bezpieczny sposób na poprawę snu, wciąż brakuje solidnych danych dotyczących

jej długotrwałego wpływu na układ sercowo-naczyniowy. To właśnie ta luka w wiedzy skłoniła ich do przeprowadzenia badania, w którym skoncentrowali się na ryzyku niewydolności serca - jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych związanych z krążeniem.

- Jestem zdziwiona, że lekarze tak łatwo przepisują pacjentom melatoninę i pozwalają na jej stosowanie przez ponad rok. (...) Nie powinno tak być bez wyraźnych wskazań - skomentowała zaprezentowane wyniki prof. Marie-Pierre St-Onge z Columbia University, która nie uczestniczyła w badaniu.

Badacze podkreślili, że przedstawione wyniki należy traktować z ostrożnością, ponieważ analiza opiera się na wczesnych danych i ma charakter obserwacyjny, więc nie dowodzi związku przyczynowego. Mimo tych ograniczeń autorzy zwracają uwagę, że uzyskane rezultaty są na tyle alarmujące, iż potrzebne są pilne, bardziej szczegółowe badania oceniające bezpieczeństwo stosowania melatoniny pod kątem zdrowia serca.

Koniec spożywania alkoholu w sanatoriach

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Szykują się zmiany w prawie. Już od 1 stycznia 2026 turnusy w polskich sanatoriach mogą się bardzo zmienić: rząd chce wprowadzić całkowity zakaz sprzedaży alkoholu w sanatoriach.

Jeszcze w ostatnim kwartale 2025 r. pod obrady Sejmu mają wpłynąć trzy różne projekty nowelizacji ustaw o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Zgłosiły je Lewica, Polska 2025 i Ministerstwo Zdrowia.

Projekt ministerialny zakłada istotne zmiany dla kuracjuszy. Otóż, jeśli nowelizacja wejdzie w życie, od 1 stycznia 2026 r. na terenie zakładów leczniczych w całym kraju, także sanatoriów, będzie obowiązywał zakaz sprzedaży, podawania i spożywania alkoholu.

Co to oznacza w praktyce?

To, że skończą się w sanatoriach wieczorne dancingi przy drinkach. W internecie znaleźć można wiele historii o piciu na turnusach, opowiadanych przez kuracjuszy i pracowników sanatoriów. Przeważają opinie negatywne. Owszem, najczęściej kuracjusze wiedzą, ile i czego mogą wypić, by się rozluźnić i zabawić wieczorem bez sprawiania kłopotów, ale wystarczy, że trafi się jedna czarna owca, by zepsuć turnus wielu osobom.

Pacjenci obchodzą regulamin

Do tej pory wszystko zależało od regulaminów sanatoriów i decyzji gmin, które wydawały zgodę na handel alkoholem na terenie zakładów leczniczych takich jak sanatoria. Regulaminy bywały bardzo różne. W jednych sanatoriach obowiązywał surowy zakaz spożywania alko-

holu, inne miały kawiarnie, w których można było kupić różnego rodzaju napoje wysokokowe, i zachęcały kuracjuszy do ich nabywania oraz spożywania w czasie wieczornych zabaw. Bywało, że zakrapiane imprezy w sanatoriach niewiele różniły się od podobnych wieczorków na wakacjach all inclusive, zarówno w przypadku turnusów finansowanych przez NFZ, jak i prywatnych. Przypadki wykluczenia pacjenta z turnusu za pijaństwo zdarzały się, ale rzadko.

Sami pacjenci też potrafili obchodzić sanatoryjne regulaminy i po prostu zaopatrywali się w alkohol w okolicznych sklepach, by spożywać go potem w zaciszu własnych pokoi w zakładzie leczniczym, lub chodzili na lampkę wina do knajp na mieście - kuracjusze nie są przecież ubezwłasnowolnieni i mogą opuszczać tereny sanatoriów wedle woli.

Jeśli nowe przepisy wejdą w życie, zakrapiane imprezki na terenie sanatoriów nie będą już możliwe, podobnie - przynajmniej w teorii - ścigane będzie popijanie w pokojach. Jednak nadal nic nie będzie stało na przeszkodzie, by po prostu wyjść na drinka poza sanatorium.

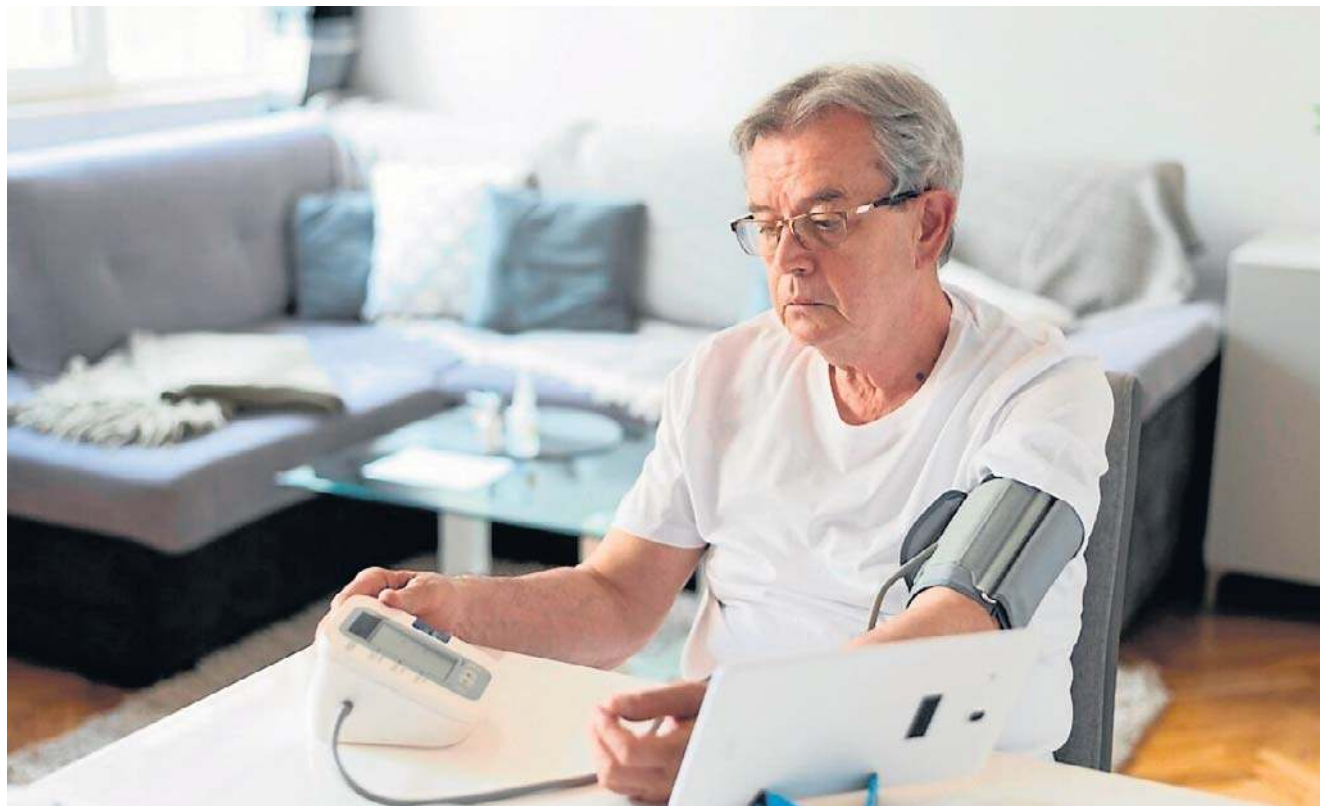
Ministerstwo Zdrowia raportuje, że jedną z przyczyn przygotowania projektu antyalkoholowych zmian w ustawach były liczne skargi, napływające do NFZ, na zakłócanie spokoju w czasie turnusów, spowodowane głośnymi i trwającymi do późnej nocy imprezami na terenie sanatoriów.

Zdrowy sen i porządek w poczynku to jeden z ważnych elementów kuracji w sanatoriach i uzdrowiskach, a rozochoceni alkoholem uczestnicy dancingów pozbawiali go nie tylko siebie, ale też innych uczestników turnusu. Zmiany w przepisach mogą położyć kres tego rodzaju ekscesom, o ile zakaz sprzedaży i spożywania alkoholu na terenie sanatoriów będzie egzekwowany.



Już obecnie w wielu sanatoriach obowiązuje surowy regulamin, jednak pacjenci notorycznie go obchodzą

Wahania ciśnienia przyczyną demencji? Mózg cierpi, gdy ciśnienie ciągle skacze



Badania naukowe dowodzą, że stabilizacja ciśnienia krwi może zapobiec rozwojowi demencji

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Szybkie wahania ciśnienia krwi mogą prowadzić do wczesnych symptomów degeneracji mózgu u osób starszych, mimo iż ogólne ciśnienie pozostaje dobrze kontrolowane i jest w normie.

Badania przeprowadzone przez naukowców z University of Southern California wskazują na związek między zmiennością ciśnienia krwi a uszkodzeniem mózgu. „Dynamiczna niestabilność” ciśnienia krwi, obserwowana w krótkich odstępach czasu, jest powiązana z utratą tkanki mózgowej w obszarach odpowiedzialnych za pamięć i funkcje poznawcze.

Profesor gerontologii i medycyny w USC Leonard Davis School, starszy autor badania Daniel Nation zauważył, że nawet przy prawidłowym średnim ciśnieniu krwi zmienność między uderzeniami serca może obciążać mózg.

- Te wahania z chwili na chwilę wydają się związane z tymi samymi rodzajami zmian w mózgu, które obserwujemy we wczesnej neurodegeneracji - powiedział Daniel Nation.

To nowe podejście pokazuje, że różnice między uderzeniami serca mogą być równie istotne jak ogólne wartości ciśnienia. Chociaż od lat wiemy, że wysokie ciśnienie krwi zwiększa ry-

zyko demencji, najnowsze badania skupiają się na nowym, cichym zagrożeniu: zmienności ciśnienia krwi. Dowody sugerują, że to właśnie gwałtowne wahania - gdy ciśnienie wzrasta i spada w krótkim czasie - mogą obciążać małe naczynia krwionośne w mózgu i upośledzać stały przepływ krwi. To odkrycie zmienia podejście do profilaktyki demencji.

Zmienność ciśnienia krwi, jak mówi Daniel Nation, „nie jest statyczna, stale dostosowuje się do potrzeb organizmu”. Jednak w miarę starzenia się ta regulacja może być mniej dokładna, co prowadzi do przedwczesnego starzenia naczyń krwionośnych i potencjalnego uszkodzenia mózgu. Te nadmierne wahania mogą zmniejszać zdolność naczyni do dostarczania stałego przepływu krwi, obciążając małe naczynia w mózgu.

Badanie wykorzystało średnią rzeczywistą zmienność oraz wskaźnik sztywności tętnic do oceny „dynamicznej niestabilności ciśnienia krwi”. Badanie obejmowało 105 osób, których zmienność ciśnienia była monitorowana w krótkich odstępach, co dostarczyło nowych wglądów w sposób, w jaki ciśnienie krwi może wpływać na zdrowie mózgu.

Badanie wykazało, że osoby z wysokim stopniem zmienności ciśnienia krwi i sztywności tętnic mają mniejszą objętość hipokampa i kory śródwęchowej,

kluczowych obszarów mózgu odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć. Co więcej, te same osoby miały wyższy poziom neurofilamentów lekkich (NfL), co wskazuje na uszkodzenie komórek nerwowych.

To sugeruje, że zmienność ciśnienia krwi może być kluczowym czynnikiem ryzyka dla zdrowia mózgu, niezależnie

WARTO WIEDZIEĆ

Przepis na prawidłowe ciśnienie krwi

Na utrzymywanie ciśnienia na właściwym poziomie znaczący wpływ ma przede wszystkim styl życia oraz aktywność fizyczna. - Stosując szeroką gamę ćwiczeń lub czynności, takich jak ćwiczenia cardio, rozciągające, związane z postawą ciała, a także wymagające zaangażowania psychicznego, emocjonalnego i dotyczące duchowości, można naprawić osiągnąć wiele korzyści dla ciała. Obejmuje to zmniejszenie stresu, większą jasność umysłu, lepszy wskaźnik masy ciała, niższy poziom cholesterolu, lepszą tolerancję glukozy i utrzymanie ciśnienia krwi na prawidłowym poziomie - zaznacza kardiolog, dr Rigved V. Tadvalkar.

od ogólnych wartości. Zmiany te były bardziej widoczne po lewej stronie mózgu, co potwierdza wcześniejsze badania o większej podatności lewej półkuli na uszkodzenia.

Dzięki tej nowej wiedzy możliwe będzie opracowanie nowych strategii zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak różne rodzaje demencji. - Tradycyjnie koncentrowaliśmy się na obniżaniu średnich wartości ciśnienia krwi. Jednak to badanie sugeruje, że powinniśmy również zwracać uwagę na to, jak stabilne jest ciśnienie krwi w danej chwili. Zmniejszenie tych wahań może pomóc chronić mózg, nawet u osób, których średnie odczyty wyglądają dobrze - powiedział Trevor Lohman, adiunkt neurologii i geriatrici na Uniwersytecie Południowej Kalifornii oraz pierwszy autor badania.

Możliwe interwencje obejmują zmiany w stylu życia, takie jak regularne ćwiczenia, odpowiednie zarządzanie stresem oraz dostosowanie godzin przyjmowania leków, co może przyczynić się do spowolnienia starzenia się mózgu i zmniejszenia ryzyka demencji.

- Nasze wyniki podkreślają, jak ściśle powiązane są serce i mózg. Utrzymanie stałego, prawidłowego przepływu krwi może być jednym z najlepszych sposobów wspierania zdrowia mózgu w miarę starzenia się - zaznaczył Lohman.

Poważne problemy pacjentów! Niektóre szpitale przesuwają planowane operacje

Anna Moyseowicz
anna.moyseowicz@polskapress.pl

Część szpitali ogranicza przyjęcia nowych pacjentów do programów lekowych i odkłada planowe operacje - wynika z ustaleń PAP. Zabiegi pilne i ratujące życie odbywają się bez zakłóceń.

Jak przekazał PAP rzecznik Naczelnej Rady Lekarskiej Jakub Kosikowski, do samorządu lekarskiego wpływają informacje o szpitalach, które przestają przyjmować nowych pacjentów.

W przypadku Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 4 w Lublinie nieuregulowane przez NFZ zobowiązania z pierwszych dziewięciu miesięcy br. wynoszą 75,5 mln zł. Rzecznik placówki Alina Pospischil podała, że brak płatności i zapewnień co do ich wykonania ze strony NFZ zmusza szpital do przesuwania terminów zabiegów planowych na przyszły rok.

- Dyrekcja placówki zdecydowała o ograniczeniu planowych zabiegów operacyjnych i wstrzymaniu ich wykonywania w godzinach popołudniowych. Tzw. zabiegi „ostre” i ratujące życie odbywają się bez zmian - przekazała Pospischil.

Dodała, że szpital został zmuszony do ograniczenia zapisów do programu lekowego RDTL (ratunkowy dostęp do technologii lekowych), a brak terminowych rozliczeń negatywnie wpływa też na płynność finansową szpitala, „powodując opóźnienia w regulowaniu zobowiązań wobec kontrahentów dostarczających leki, materiały medyczne i usługi niezbędne do zapewnienia ciągłości leczenia pacjentów”.

Z problemem przesuwania planowych zabiegów zmagają się też rzeszowski Szpital Miejski im. Jana Pawła II. Jak poinformował PAP dyrektor szpitala Grzegorz Materna, w związku z nadwykonaniami świadczeń ponad limity zawarte w umowie z NFZ na chwilę obecną zostały ograniczone przyjęcia pacjentów na planowe świadczenia. Terminy na planowe zabiegi przesuwane są o około cztery miesiące. - Aktualnie terminy na planowe zabiegi endoprotezoplastyki stawu biodrowego lub kolannowego wyznaczane są na kwiecień 2027 r. - mówi.

Wartość niezapłaconych przez NFZ na rzecz tego szpitala nadwykonań za ten rok wynosi ponad 9,6 mln zł. Z kolei wykonanie ryczałtu PSZ za ten sam okres przekroczyło wartość z kontraktowaną o ponad 1,7 mln zł. - Obecnie nie ma możliwości włączenia nowych pacjentów do programów lekowych na rok 2025 - dodał dyrektor Materna.

Realizację programów lekowych w zakresie włączania nowych pacjentów do programów ograniczył także Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie.

Jarosław Szyszka, dyrektor ds. medycznych Opolskiego Centrum Rehabilitacji w Korfanowie, w rozmowie z PAP zauważył, że ograniczenia finansowe ze strony NFZ w znacznym stopniu zmniejszają liczbę pacjentów, którym można wszczepić nowe endoprotezy stawów.

- Popyt na nasze usługi jest ogromny, a w kolejce na wszczepienie endoprotezy czeka się około pięciu lat. W tej chwili robimy 900 endoprotez i około 100 zabiegów rewizji, czyli poprawiania operacji wykonanych przez szpitale w różnych częściach kraju. Możemy zwiększyć liczbę wykonywanych operacji do tysiąca, ale NFZ nie daje gwarancji zapłaty - wskazał.

Marcin Misiewicz, prezes Krapkowickiego Centrum Zdrowia podkreśla, że jego szpital stara się zapewnić opiekę wszystkim pacjentom, choć wiąże się to z rosnącym zadłużeniem. - Prowadzimy domowe leczenie żywieniowe dojelitowe i pozajelitowe. Za czwarty kwartał NFZ nie płaci już za nadwykonania. Od początku roku nie mamy zapłaty za nadwykonania w ZOL-u. To oczywiście generuje problemy finansowe dla szpitala, jednak trudno odmówić opieki osobom potrzebującym długoterminowego wsparcia - uważa.

Rzeczniczka Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze Sylwia Malcher-Nowak poinformowała PAP, że szpital nie planuje zamykania lub zawieszania pracy oddziałów. Zapadła jednak decyzja o przesuwaniu pacjentów planowych na późniejsze terminy.

W Wielospecjalistycznym Szpitalu Miejskim im. Józefa Strusia w Poznaniu część planowych zabiegów została przesunięta na późniejszy termin. Rzeczniczka placówki Zuzanna Pankros przekazała PAP, że wynika to z konieczności dostosowania się do limitów finansowych określonych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Wielkopolskie Centrum Onkologii w Poznaniu nie planuje żadnych przesunięć terminów planowych zabiegów. Rzeczniczka WCO, Nicole Młodziejewska, przekazała, że wszystkie procedury odbywają się zgodnie z ustalonym harmonogramem, a pacjenci są przyjmowani w zaplanowanych terminach. Także Ginekologiczno-Położniczy Szpital Kliniczny im. H. Święcickiego w Poznaniu poinformował, że wszystkie świadczenia udzielane są na bieżąco, zgodnie z planem.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OSZUSTWA NA NFZ

„Zwrot kosztów za leki”, kliknij przycisk „Przejdź do weryfikacji”. Kliknąć?

Na portalu X pojawiło się oficjalne ostrzeżenie przed nowym sposobem wyłudzenia danych. Oszuści rozsyłają wiadomości e-mail stylizowane na korespondencję z Narodowego Funduszu Zdrowia. Informują o „zwrocie kosztów za leki” i proszą o kliknięcie przycisku „Przejdź do weryfikacji”, który prowadzi do fałszywej strony internetowej. Celem takich działań jest pozyskanie danych osobowych lub danych bankowych.

Co na to Narodowy Fundusz Zdrowia?

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że nie prowadzi żadnych zwrotów pieniędzy bezpośrednio do pacjentów.

NFZ rozlicza refundację za leki wyłącznie z aptekami. Nie daj się nabrać wyłudaczom (co najmniej Twoich wrażliwych danych). Proszę o RT i poinformowanie nieznajomych – ostrzeż Dariusza Dziełak, dyrektor Biura Partnerstwa Publicznego i Innowacji w Narodowym Funduszu Zdrowia.

Trzeba wiedzieć, że NFZ nie wysyła e-maili dotyczących zwrotów pieniędzy, nie prosi o logowanie do bankowości elektronicznej ani o podawanie danych osobowych.

Jeśli otrzymasz taką wiadomość, nie klikaj w żadne linki ani przyciski, nie odpowiadaj – po prostu od razu ją usuń.

Specjaliści do spraw bezpieczeństwa radzą, by zawsze sprawdzać adres nadawcy wiadomości i nie ufać linkom w e-mailach, nawet jeśli wyglądają wiarygodnie.

NFZ wszelkie oficjalne komunikaty publikuje wyłącznie na swojej stronie internetowej oraz w zweryfikowanych kanałach w mediach społecznościowych.

Jak chronić się przed oszustami w sieci?

Coraz więcej spraw załatwiamy on line, dlatego warto pamiętać o podstawach cyberhigieny. Przede

wszystkim należy używać mocnych, unikalnych haseł – najlepiej długich zdań trudnych do odgadnięcia.

Warto włączyć weryfikację dwuetapową (2FA), która chroni konto nawet w razie utraty hasła.

Warto też zadbać o aktualne oprogramowanie antywirusowe i regularne aktualizacje systemu oraz aplikacji – to usuwa luki wykorzystywane przez cyberprzestępców.

Poza tym koniecznie trzeba kierować się zasadą ograniczonego zaufania: nie klikać w żadne podejrzane linki, nie udostępniać danych ani loginów.

Należy też dbać o swoją prywatność. Warto ograni-

czyć widoczność profili, korzystać tylko z szyfrowanych komunikatorów i unikać logowania przez publiczne Wi-Fi.

Jak odróżnić prawdziwą e-receptę od fałszywej?

Ostrożność ponad wszystko – ta podstawowa zasada powinna przyswiecać nam za każdym razem, kiedy otrzymujemy wiadomości mailowe i SMS-owe z nieznanego lub podejrzanego źródła, nawet jeżeli chodzi o e-receptę. Nasze podejrzenia powinny wzbudzić link do kliknięcia w treści komunikatu oraz e-mail lub SMS wtedy, kiedy nie kontaktowaliśmy się ostatnio z lekarzem.

Prawdziwą e-receptę można otrzymać jako SMS

z 4-cyfrowym kodem dostępu lub/i e-mail z załączoną w PDF-ie informacją o e-receptie albo powiadomienie czy kod w aplikacji mojeIKP, lub wydruk informacji.

Warto pamiętać, że w adresie e-maila nadawcy musi być domena gov.pl, a SMS przychodzi z aplikacji e-zdrowie.

I – ważne – w tych wiadomościach nie ma żadnych linków. Nigdzie nie trzeba klikać.

Jeżeli już dostaniemy e-mail lub SMS, należy zgłosić to do CERT Polska.

Można to zrobić za pomocą specjalnego formularza, wysyłając e-mail na adres cert@cert.pl lub SMS-em na numer 799 448 084 (należy przekazać całą wiadomość w oryginalnej formie – nie wycinać linku czy fragmentów).

Ocet z pigwy dla zdrowia i urody

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Jednym z mniej znanych jest ocet z pigwy, który poprawi odporność, trawienie, a nawet odmłodzi organizm. Sprawi, że będą one mocne i lśniące.

Pigwa pospolita (Cydonia oblonga), nazywana też polską cytryną, to niewielkie drzewo, które owocuje w październiku. Jego duże, żółte owoce przypominają jabłka lub pękate gruszki, ale są twarde i kwaśne. Pigwa mylona jest z pigwowcem japońskim (Chaenomeles japonica), który jest niewielkim krzewem o małych, okrągłych owocach. Jednak mają one nie tylko podobne nazwy, ale też zbliżony smak, zapach i właściwości owoców.

Bogata w witaminy i mikroelementy

Pigwa zawiera duże ilości witaminy C, a także witaminę A i z grupy B (B1, B6) oraz składniki mineralne takie jak magnez, potas, żelazo, miedź, wapń, sód, fosfor i cynk.

Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów takich jak sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy. Można je też dodawać do herbaty podobnie jak cytrynę. Ocet z pigwy dzięki swoim prozdrowotnym właściwościom usprawnia trawienie, przywraca naturalne pH żołądka, dzięki czemu zapo-



W czasie fermentacji na occie z pigwy wytwarza się specyficzny kożuch lub grzybek podobnie jak na kombuchy. To tzw. matka octowa.

biega nadkwasocie i zgadze, zwalcza niestrawność.

Witamina C w nim zawarta to silny antyoksydant, dzięki temu ocet z pigwy pomaga neutralizować wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia komórek. Napój odmładza i wpływa na młodszy wygląd skóry, włosów i paznokci. Regularne spożywanie octu po-

prawia również samopoczucie i pomaga zachować dobry nastrój.

Ocet z pigwy jest bogaty w witaminę C, która naturalnie wspiera odporność, wspomaga układ immunologiczny w walce z objawami przeziębienia, grypy czy COVID-19. Witamina C jest także silnym antyoksydantem, który neu-

tralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników. Dzięki temu wspomaga także regenerację komórek i zapobiega ich niszczeniu. Poprawia wygląd skóry i opóźnia procesy starzenia.

Zawarte w occie z pigwy witaminy pomagają w rekonwalescencji po chorobie, odżywiają i regenerują organizm.

Ocet z pigwy przywraca też naturalne pH żołądka, a także regeneruje i oczyszcza wątrobę. Dzięki temu składniki odżywcze są lepiej wchłaniane w przewodzie pokarmowym. Odpowiednio odżywiony organizm jest również bardziej odporny na szkodliwy wpływ patogenów. Zawiera też bakterie probiotyczne, które wzbogacają florę bakteryjną jelit i także wspomagają trawienie oraz odporność.

Świetnie sprawdzi się więc szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Jak działa i jak go stosować?

Ocet z pigwy na włosy możesz stosować w formie płukanki, szczególnie do włosów farbowanych, pozbawionych blasku i zniszczonych. Odżywi on włosy, wygładzi je i doda blasku, pielęgnuje i podkreśla także ich kolor. Stosuj regularnie płukankę z octu z pigwy rozcieńczonego z wodą w proporcji 1 łyżka octu na 1 litr wody, a twoje włosy będą lśnić jak tafla wody. Uważaj jednak, aby nie przesadzić z ilością octu, bo zbyt duża może doprowadzić do przesuszenia włosów.

Możesz go zastosować też jako wcierkę do skóry głowy. Naturalny kosmetyk przywróci odpowiedni poziom pH skóry głowy i dzięki temu pomoże też wyleczyć łupież oraz zmniejszy przetłuszczanie się włosów i swędzenie skóry głowy. Płukankę i wcierkę stosuj 1 raz w tygodniu. Efekty będą widoczne po kilku tygodniach regularnego używania.

PRZEPIS NA OCET

Składniki: ok. 1 kg pigwy, 100-150 gramów cukru (lub miodu), 1 litr przegotowanej i ostudzonej wody, matka octowa lub kilka łyżek octu owocowego domowej roboty, np. jabłkowego.

Pigwę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój owoce na kawałki.

Włóż pokrojone owoce do szklanego dużego słoja i zalej wodą tak, aby były całkowicie zakryte. Dodaj cukier lub miód, a także matkę octową lub kilka łyżek octu owocowego.

Przykryj naczynie gazą lub cienką bawełnianą ściereczką, aby zawartość słoja miała dostęp powietrza i umieść naczynie w ciemnym, ciepłym miejscu.

Codziennie wymieszaj zawartość. W ten sposób nie dopuścisz do tworzenia się pleśni na powierzchni.

Proces fermentacji trwa około 4-6 tygodni. Po tym czasie przefiltruj płyn przez gazę i rozlej do butelek.

Szczelnie zakorkuj i przechowuj w chłodnym miejscu. Ocet się nie psuje, a nawet im dłużej jest przechowywany, tym jest lepszy.

Pij 1-2 łyżki dziennie rozcieńczone w szklance wody.

Polska wieś to przede wszystkim są ludzie

Rolnicy, sołtysi, liderzy społeczności i gospodynie, właściciele agroturystyk... To oni z oddaniem dbają każdego dnia o gospodarstwo, pielęgnują tradycje i rozwijają lokalne inicjatywy.

Polska wieś zawsze była sercem kraju. To tutaj tradycja spotyka się z nowoczesnością. To tutaj rodzą się inicjatywy, które zmieniają lokalne spo-

łeczności, a plony codziennej pracy zapełniają nasze stoły.

Za tym wszystkim stoją ludzie - pracownicy, wytrwali, pełni energii, pomysłów i oddania temu, co robią. Oddani swoim małym ojczyznom.

To właśnie tych bohaterów dnia codziennego uhonorujemy w ramach plebiscytu Mistrzowie Agro 2025 - największej w Polsce tego typu akcji poświęconej mieszkańcom ma-

łych miejscowości. W jej ramach co roku wyróżniamy osoby, które z pasją i determinacją rozwijają swoje gospodarstwa, angażują się w życie sołectw i budują więzi, bez których żadna społeczność nie mogłaby istnieć.

Kandydatów do nagród w plebiscycie Mistrzowie Agro nominują nasi partnerzy, patroni akcji i dziennikarze, a także Czytelnicy. W tym roku

nagrody zostaną przyznane w siedmiu kategoriach, by docenić pracę na wielu polach i nagrodzić przejawy różnorodnej działalności.

Plebiscyt Mistrzowie Agro to jednak nie tylko prestiżowe tytuły i nagrody. To przede wszystkim opowieść o ludziach - ich pracy, wartościach i codziennych wyzwaniach.

Chcemy, by wyszli z cienia i pokazali się światu!

Już sam udział w plebiscycie pozwala nominowanym kandydatom na przedstawienie swoich dokonań i działalności. W czasie trwania głosowania liderów rankingów prezentujemy nie tylko w gazecie, jak dziś, ale również w internecie, a także na naszych fanpage'ach na Facebooku. Po zakończeniu plebiscytu do gazety dołączymy specjalny dodatek, w którym zaprezentujemy lau-

reatów. Dołączenie dodatku będzie zapowiadane w gazecie, internecie, a także na Facebooku. Zanim to jednak nastąpi, trwa głosowanie, które wyłoni wspaniałych Mistrzów Agro. Laureatów poznamy najpierw w powiatach, następnie w skali województwa, a potem finał ogólnopolski wyłoni prawdziwych mistrzów nad mistrzami - którzy udowodnią, że siła polskiej wsi tkwi w ludziach.

Czytaj więcej o akcji na www.gazetawroclawska.pl/agro

Wybory na sołtysa wygrał w cuglach

Sławomir Maślanka na co dzień reprezentuje sołectwo Borowa (gmina Długołęka) jako jego sołtys.

Działalność na rzecz mieszkańców sołectwa Borowa zaczęła się u uczestnika kategorii Sołtys Roku od momentu, kiedy zaangażował się w pewien temat dotyczący sołectwa, którego nie dawała rady doprowadzić do skutku ówczesna pani sołtys. - Bezproblemowo, w szybkim tempie działania przyniosły efekt. Coraz więcej osób zaczęło mnie namawiać, abym kandydował w nadchodzących wyborach na sołtysa. Na początku nie myślałem o tym, ale w późniejszym czasie stwierdziłem, że skoro posiadam siłę przebicia, a nasza miejscowość potrzebuje zmiany i potrzebuje aktywnej, stanowczej osoby, zdecydowa-



łem o przystąpieniu do wyborów, w których zwyciężyłem nad pozostałymi kandydatami dwukrotną przewagą głosów - przywołuje pan Sławomir, dla

którego wejście na tę drogę zawodową było przypadkiem, ale tylko na początku. W późniejszym czasie stało się to bowiem świadomą decyzją.

Bo KGW to nie tylko dożynki i gotowanie

O KGW Gorzelinianki (gmina Lubin) opowiada nam jego przedstawicielka Barbara Luzar.

- Jesteśmy mieszkankami małej, ale uroczej wsi z potencjałem. Nie przesadzę, nazywając nas zgranym zespołem przyjaciółek, którym zależy na tym, aby wieś tętniła życiem. Tradycje, integracja oraz przekazywanie wartości dla najmłodszych jest dla nas bardzo ważne. Równie ważne jest dla nas działanie dla seniorów, gdyż to oni są skarbnicą wiedzy i naszą pamięcią - opowiada pani Barbara, podkreślając, że Ich nowoczesność przejawia się w kuchni. Modyfikacja przepisów czy nowoczesny wygląd dań to nie tylko akcent wizualny, ale wyzwanie dla pań i zdobywanie nowych umiejętności. - Przecież tak na-



prawdę w pierwszym momencie jemy oczami - zwraca uwagę członkini. Powiedziała również, że wspólnie spędzony czas podczas przygotowań (nie

tylko kulinarnych), wspólne tworzenie ozdób czy organizacji imprez, a także czas rozmowy to dla Nich bezcenne elementy członkostwa w kole.

Wieś ma swoje niedogodności, ale przestrzeń, spokój i bliskość natury wszystko wynagradzają

Krzysztof Chlistun (Stawiec, radny gminy Milicz) przyznaje, że jego przygoda z wsią to efekt świadomego wyboru oraz pochodzenia.

Rodzice pana Krzysztofa od lat mieszkają na wsi, więc od najmłodszych lat dorastał wśród pól, lasów i ludzi, którzy znają się od pokoleń. Po latach nauki i możliwościach podjęcia pracy w mieście zdecydował jednak, że zostaje tu, gdzie się wychował. Dziś nie wyobraża sobie życia w mieście, w tzw. „dużej płycie”. - Choć życie na wsi ma



swoje trudności, jak fatalne drogi, brak komunikacji publicznej, duże odległości, problemy z kanalizacją czy słaby dostęp do szybkiego internetu, to jednak przestrzeń, spokój i bliskość natury w pełni rekompensują te niedogodności - zauważa nasz uczestnik kategorii Lider Społeczności, dla którego wieś to nie tylko miejsce, to społeczność. Jak mówi, ludzie tu nie są anonimowi, potrafią współdziałać, wspierać się i razem dbać o swoje otoczenie. To dlatego swoje życie prywatne związał ze wsią,

a w działaniach publicznych stara się kierować w stronę rozwoju obszarów wiejskich i aktywizacji mieszkańców, by nie tylko wspólnie tworzyli i rozwijali swoje miejscowości, ale też odważnie mówili o swoich potrzebach i marzeniach.

Krzysztof Chlistun dodaje również, że prawdziwą energię do takiego działania dają Mu oczekiwania mieszkańców - tych, którzy często nie mogą, nie potrafią, nie mają odwagi, a czasem po prostu nie chcą sami mówić o swoich potrzebach i problemach.

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski



Targi Kielce
exhibition & congress centre



DROBNE

Gazeta
WROCŁAWSKA

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

KUPIĘ mieszk. 2-3 pok., 500185254.

Handlowe

ANTYKI

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

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

**Kupię auto w automacie. Tel.
507-144-870**

Kupię Fiata 126p. Tel. 507-144-870

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451-575-023.

STOMATOLOGIA

Protetyka 507-650-105.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

KUCHNIE junkersy piec 609-528-079.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

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.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

Hydraulik, Elektryk 505-087-474.

OGRODNICZE

OGRODY, drzewa, 576-843-659.

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.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

Różne

WRÓŻBY, porady: profesjonalnie
693611517, www.wrozby.pop.pl

Usługi kamieniarskie

KAMIENIARSTWO. Pomniki
granitowe. Koszt z montażem 2.500 zł.
Tel. 691-883-105.

AUTOREKLAMA

strefa
AGRO

Grunt to biznes.
strefaagro.pl

REKLAMA

0011417558

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL®
**KASACJA
POJAZDÓW**
500 545 500

REKLAMA

0011430404

**Spółdzielnia Mieszkaniowa „USTRONIE IV”
w Lubinie ul. Kamienna 5**

ogłasza przetarg nieograniczony na:
**Remont klatek schodowych wraz z pomieszczeniami wspólnego
użytkowania w wielorodzinnych budynkach mieszkalnych**
zadanie Nr 1 – Konopnickiej 48-50
zadanie Nr 2 – Kamienna 32-40
zadanie Nr 3 – Tuwima 5-7
zadanie Nr 4 – Norwida 49-51

Oferty należy składać w terminie do dnia 25.11.2025 r. do godz. 14.00
w sekretariacie spółdzielni ul. Kamienna 5.

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie spółdzielni w pok. Nr 11 w dniu
26.11.2025 r. 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 za jedno zadanie wynosi 25 zł.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta oraz
unieważnienia przetargu w całości lub w części bez podania przyczyn.

REKLAMA

0011429799

GRUNTY NIEROLNE NIEZABUDOWANE



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

podaje do publicznej wiadomości informację o zamiarze sprzedaży nieruchomości nierolnej, niezabudowanej,
położonej w obrębie **Bolesławiec-4**, gmina **Bolesławiec**, powiat **bolesławiecki**, woj. **dolnośląskie**

Lp.	Nr działek	Pow. w ha	Położenie		Przeznaczenie w MPZP lub w Studium	Cena sprzedaży w zł
			gmina	obręb		
1.	15/1, 15/2, 15/3	8,7631	Bolesławiec	Bolesławiec-4	dz. 15/1-JP - przemysł (100%); dz. 15/2 - P5 - tereny przemysłu (95%); JP - przemysł (5%); dz. 15/3 - P5 - tereny przemysłu (100%)	10.628.000,00

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera ogłoszenie (**WRO.WKUZ.GZ.4240.46.2024.AL.176**) wywieszone w miejscach
zwyczajowo przyjętych w dniach **12.11.2025-27.11.2025 r.** oraz na stronie internetowej www.gov.pl/web/kowr.

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

www.gov.pl/web/kowr

REKLAMA

0011423340



AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu,

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r.
o gospodarce nieruchomościami informuje, że w siedzibie Oddziału
przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres
21 dni (od dnia 12.11.2025 r. do dnia 3.12.2025 r.) **wykaz nr 70/2025**
obejmujący lokal mieszkalny z zasobu Agencji Mienia Wojskowego
przeznaczony do sprzedaży, położony we Wrocławiu przy
ul. Krępieckiej 51A (lokal nr 2 o pow. 22,16 m²).
Informacje na temat lokalu mieszkalnego przeznaczonego
do sprzedaży uzyskać można we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39,
pokój nr 35 (tel. 71/710 72 06) oraz telefonicznie w siedzibie Oddziału
Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu przy
ul. Sztabowej 32 (tel. 71/710 72 00).

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCŁAWIU
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (71) 710 72 00, fax (71) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl www.amw.com.pl

REKLAMA

0011429419

TERENY ROLNE



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

podaje do publicznej wiadomości informację o zamiarze sprzedaży niezabudowanej nieruchomości położonej w obrębie **0019 Piotrkowice**,
gmina **Prusice**, powiat **trzebnicki**, woj. **dolnośląskie**

Lp.	Nr działki	Pow. w ha	Położenie		Przeznaczenie w MPZP lub w Studium	Cena sprzedaży w zł
			gmina	obręb		
1.	406/1	15,31	Prusice	Piotrkowice	Studium: PR.8.R – rolnicze o przewadze gruntów ornych	791.000,00

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera wykaz nr **WRO.WKUZ.GZ.4240.206.2025.AM1.59** wywieszony w miejscach zwyczajowo
przyjętych w dniach **12.11.2025 r. – 27.11.2025 r.** oraz na stronie internetowej www.gov.pl/web/kowr

WIĘCEJ INFORMACJI: KRAJOWY OŚRODEK WSPARCIA ROLNICTWA OT WROCŁAW, ul. Mińska 60, 54-610 Wrocław, tel. 690 592 724,
e-mail: anna.matuszewska@kowr.gov.pl lub na stronie: www.gov.pl/web/kowr.

www.gov.pl/web/kowr

*Rozwód nie oznacza, że przyjaźń
nie może trwać dalej*

Joanna Krupa na Instagramie o swoim byłym mężu Romainie Zago Fot. Sylwia Dabrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Dominika Tajner kocha botoks

Celebrytka w wywiadzie dla serwisu Jastrząb
Post przyznała się do poprawiania wyglądu. – Kocham botoks. Oczywiście robię sobie stymulatory tkankowe. Prowadzi mnie pani doktor i ona uznaje, co mi potrzeba, a czego nie. Nie mam z tym najmniejszego problemu – stwierdziła.



Ikar. Legenda Mietka Kosza

TVP Kultura, 20:00
Legenda jazzu. Niewidomy, który grał na pianinie z niebiańskim polotem. Ikar, który zmarł w wieku dwudziestu dziewięciu lat. Obsypany nagrodami film biograficzny w reżyserii Macieja Pieprzycy. W roli Mieczysława Kosza – Dawid Ogrodnik

El inmortal. Gangi Madrytu

Canal+ Premium, 21:00
2. sezon opartej na faktach historii grupy przestępczej Los Miamis. Świat zbudowany przez José Antonio powoli się rozpada. Kierowany pragnieniem zemsty, rozpoczyna brutalną wojnę na ulicach Madrytu.

Wszystkie stworzenia duże i małe

Epic Drama, 21:00

6. sezon serialu. Koniec II wś jest tuż tuż. Siegfried zmagają się z problemami sercowymi i wspiera Jamesa w modernizacji kliniki. Tristan wraca z wojny, wkrótce się zakochuje. Jenny wyjeżdża do Londynu, by podjąć naukę w szkole pielęgniarstwa. Do Skeldale wraca Dorothy.

Belfer

Metro, 22:00
Śmierć dziewczyny wstrząsa lokalną społecznością Dobrowic. W tym samym czasie w zjawia się tu nauczyciel z warszawskiej szkoły, Paweł Zawadzki (Maciej Stuhr). Rozpoczyna własne śledztwo. Choć wszyscy się tu znają i wiedzą o sobie wszystko, Pawłowi nikt nic nie powie...

KRZYŻÓWKA NR 174

Poziomo:

- 1) śródziemnomorskie warzywo o jadalnych koszyczkach kwiatowych,
- 5) jeden z Rycerzy Okrągłego Stołu,
- 9) ukojenie w cierpieniu,
- 10) klatka taśmy filmowej,
- 12) donośny głos cyranki,
- 14) taniec ludowy z figurami,
- 15) płynie przez Żelazową Wołę i Sochaczew,
- 17) niejeden w leksykonie,
- 18) był nim Sean Connery i Walter Scott,
- 21) kulisy wiedzy tajemnej,
- 23) stale mija się z prawdą,
- 28) powieść Jarosława Iwaszkiewicza,
- 29) maluje się na twarzy dostojnika,
- 32) tkanina na letnie ubrania,
- 36) jednostka kąta płaskiego,
- 37) periodyk poświęcony modzie,
- 38) popularny kabaret z Zielonej Góry,
- 39) katolickie wyznanie wiary,
- 40) „Klan” lub „M jak miłość”.

Pionowo:

- 1) przestrzeń pozaziemska,
- 2) mały skorupiak jadalny,
- 3) ostry wiraż na drodze,
- 4) zbiorowa sprzedaż towaru,
- 5) układ zawarty między państwami,
- 6) gwałtowny, krótkotrwały wiatr nad morzem,
- 7) bogactwo mieniących się barw, pulsujących światła,
- 8) ryba z rodziny karpowatych.

[illegible]

AUTOPROMOCJA 0011227954

WROCŁAWSKA
w prenumeracie
z Tele Magazynem

 71 727 62 37



ROZWIAZANIE NR 173

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

Sandra Kubicka

rozdzieliła walczące psy

W niedzielę celebrytka opublikowała filmik na Instagramie, na którym pokazała walczące psy. Kubicka wyjaśniła, że jej synek Leos uderzył jednego z nich, a ten w odpowiedzi... ugryzł jej pociechę. „Leos uderzył Lilly. Nie słucha się w ogóle i za dziesiątym razem Lilly go ugryzła. Luna skoczyła na Lilly w obronie Leosia, mimo tego, że Leos ją też naparza... Lucky musiałam odciągnąć, bo chciała pogryźć wszystkich. Jest dopiero 10 rano. Mam dość. Wychodzę dzisiaj z domu” – napisała.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj zaskoczysz sam siebie odwagą. Horoskop dzienny zapowiada, że zrobisz pierwszy krok w sprawie, którą odkładasz od wielu tygodni.

Ryby (19.02 - 20.03)
Twoja cierpliwość w końcu zostanie nagrodzona. Nie spiesz się: horoskop na dzisiaj wyraźnie wróży, że los szykuje coś wyjątkowego...

Baran (21.03 - 19.04)
Zaskakująca wiadomość odmieni Twój dzień. Wykaż się elastycznością, bo horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana wyjdzie Ci na dobre.

Bvk (20.04 - 20.05)

Potrzebujesz po południu spokoju. Horoskop dzienny stanowczo radzi wyłączyć telefon, zaparzyć herbatę i wsłuchać się w własne myśli.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Świat zauważy Twoje talenty. Horoskop na dziś zapowiada, że wystarczy jeden uśmiech, aby przyciągnąć pozytywną uwagę.

Rak (22.06 - 22.07)
Uporządkuj swoje sprawy – i biurko, i serce. Horoskop dzienny na środek zapowiada, że porządek przyniesie Ci jasne myśli i harmonię.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś szuka dziś Twojej rady. Wykaż się szczerością, ale i delikatnością. Horoskop dzienny mówi, że Twoje słowa będą miały dużą moc.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie bój się zaufać intuicji. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że podpowie Ci coś, czego rozum nie zdołałby pojąć sam.

Waga (23.09 - 22.10)

Energia będzie Cię wręcz rozpierać. Zrób coś spontanicznego. Horoskop dzienny na środe mówi, że szczęście czeka za rogiem przygody.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Zrób przerwę, choć na chwilę. Ambicja jest dobra, lecz horoskop dzienny wyraźnie przypomina, że serce potrzębuje wytchnienia.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność eksploduje. Nie bój się eksperymentować. Horoskop na dziś radzi to robić nawet z nieco szalonymi pomysłami.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzisiaj emocje mogą Cię zaskoczyć. Pozwól im płynąć. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerze wobec siebie przyniesie ulgę...

Duże problemy selekcjonera Urbana przed Holandią

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja z problemami rozpoczęła zgrupowanie przed meczem z Holandią i wieńczącym eliminacje MŚ 2026 z Łotwą. Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy.

W poniedziałek do godziny osiemnastej kadrowicze mieli się zakwaterować w stałej warszawskiej bazie. Tego dnia w ogóle nie pojawił się Robert Lewandowski, który z okazji Narodowego Święta Niepodległości wziął udział w ceremonii podświetlenia legendarnego wieżowca Empire State Building w Nowym Jorku. Kapitan dołączył do drużyny we wtorek.

Pierwotną listę powołanych na listopadowe spotkania Jan Urban podał w ubiegły piątek. Liczne kontuzje sprawiły, że w poniedziałek musiał jednak dokonać szeregu zmian. Na zgrupowanie nie udało się dotarli bramkarz Łukasz Skorupski, środkowy obrońca Jan Bednarek i napastnik Krzysztof Piątek.

- Skorupski w trakcie ligowego meczu doznał znacznego uszkodzenia mięśnia dwugłowego uda. Piątek naciągnął mięsień przywodziciela, natomiast Bednarek naciągnął więzadło w kolanie - wymieniali lekarz reprezentacji Polski Jacek Jaroszewski.

W trybie awaryjnym selekcjoner dowołał więc dwóch zawodników: bramkarza Mateusza Kochalskiego z azerskiego Karabachu Aghdam oraz obrońcę włoskiego Palermo Bartosza Bereszyńskiego, którego prowadził przeszło dekadę temu w Legii Warszawa. Na alternatywę dla Piątka Urban się nie zdecydował.



Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy: dwóch kontuzjowanych i dwóch pauzujących za kartki

Już w październiku było jasne, że nie zagramy w optymalnym zestawieniu. W wygranym meczu z Litwą w Kownie (2:0) żółte kartki obejrzel stoper Przemysław Wiśniewski i defensywny pomocnik Bartosz Slisz, a to w obu przypadkach oznaczało pauzę właśnie w spotkaniu z Holandią.

Urban nie mógł natomiast przewidzieć, że w weekend poprzedzający zgrupowanie wypadną dwaj kolejni gracze pierwszego wyboru, a więc wspomniani Skorupski z Bednarkiem. Kto za nich wskoczy do jedenastki?

Pewniakiem między słupkami wydaje się być Kamil Grabara, który zbiera po-

chlebne recenzje w Bundeslidze, a poprzedni selekcjoner Michał Probiez konsekwentnie pomijał go w powołaniach. Miejsca w defensywie powinni zająć młody Jan Ziłkowski z doświadczonym Tomaszem Kędziórą bądź dowołanym Bartoszem Bereszyńskim. Trudno orzec natomiast, jak zostanie rozstrzygnięta sprawa środka pola; prawdopodobnie, że na pozycję „numer sześć” zostanie cofnięty Piotr Zieliński.

Pierwszy trening w pełnym gronie Biało-Czerwoni zaplanowali dzisiaj. W samo południe zapoznają się z murawą PGE Narodowego. Podobnie będzie w czwartek. Holendrzy

nie zrobią tego w ogóle, bo przed wylotem do Polski zamierzają ćwiczyć u siebie. W przeddzień widowiska wezmą udział jedynie w oficjalnej konferencji prasowej zaplanowanej na godzinę 20.

Selekcjoner Ronald Koeman, rozważający zakończenie kariery po mundialu, też boryka się z problemami kadrowymi. Z Polską zagrożony jest występ Wouta Weghorsta, dlatego w trybie awaryjnym dowołany został we wtorek Emmanuel Emegha, klubowy kolega Maxiego Oyedele z francuskiego Strasbourga.

We wrześniu w debiucie Urbana Polska potrafiła zremisować w Rotterdamie dzięki bramce Matty’ego Casha, ale jeszcze więcej zawdzięczaliśmy interwencji Łukasza Skorupskiego. Według bukmacherów zdecydowanym faworytem rewanżu pozostaje Holandia.

Polska zajmuje w grupie eliminacyjnej drugie miejsce. W przypadku wygranej może zrównać się punktami z Holandią, z którą przegrywa jednak bilansem bramkowym. Wszystko wskazuje więc na to, że Oranje awansują bezpośrednio na turniej (w finałowej kolejce podejmują Litwę), a nam pozostaną dwuetapowe baraże w marcu przyszłego roku.

Transmisję od godz. 20.45 zapowiedziano na kanałach TVP 1 i TVP Sport. Mecz skomentują Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim. Wcześniej, czyli o godz. 16, w Szczecinie przy pełnych trybunach zagra z Włochami kadra U-21 Jerzego Brzęczka, która z kompletem punktów i bilansem bramkowym 15-0 jest liderem grupy w eliminacjach młodzieżowego Euro.

©©

Kibice klubów zajmą się dopingiem reprezentacji. Jakie obawy ma PZPN?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja Polski doczeka się po latach zorganizowanego dopingu na PGE Narodowym w Warszawie. Podczas piątkowego hitu z Holandią będą za niego odpowiadać kibice.

Dotąd ultrasi nie mieli żadnych przywilejów na meczach domowych i te zresztą konsekwentnie bojkotowali. Za drużyną jeździli natomiast na wyjazdy. W październiku kilka tysięcy wybrało się do nieodległego Kowna. Popokonaniu Litwy długo świętowali z piłkarzami.

- Kibiców było słychać przez cały mecz. W drugiej połowie to był dla nas bodziec, żeby atakować i jeszcze zdobyć bramkę - stwierdził kapitan Robert Lewandowski. Piotr Zieliński dodawał, że czegoś podobnego na kadrze sobie nie przypomina, a ma w niej ponad sto występów. - Jak oni śpiewali, że gramy u siebie, to można było czuć z boiska - powiedział.

Teraz piłkarze mają doświadczyć tego samego także w Warszawie. W piątek do stolicy zjadą kibice wspierający na co dzień Górnik Zabrze, Jagiellonię Białostok, Lechię Gdańsk, ŁKS Łódź czy Śląsk Wrocław. Wszystko wskazuje na to, że zajmą kilka tysięcy miejsc za jedną z bramek.

Doping wróci na PGE Narodowy po wielu latach. Ostatni raz ultrasi pojawili się w 2013 roku podczas meczu eliminacji MŚ 2014. Potem w zorganizowanych grupach przybywali na stadion już tylko za swoimi klubami - na kolejne finały Pucharu Polski.

PZPN zarządzany przez Cezarego Kuleszę także długo się przed nimi wzbierał. Miał i nadal ma sporo obaw. Obok siebie zasiadą bowiem fani zwaśnionych klubów, mogą odpalić zakazane prawem race i jeszcze dopuścić się skandalu politycznego, jak miesiąc temu na Litwie, gdzie wznoszono hasło „Polskie Wilno” i obrażano premiera polskiego rządu. Ryzyko zostało jednak podjęte...



Reprezentacja Polski doczeka się po wielu latach zorganizowanego dopingu grup klubowych ultrasów

Biało-Czerwone rozpoczynają walkę o pierwszy od 12 lat awans na mistrzostwa Europy

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Wyjazdowym środowym meczem ze Słowacją udział w pierwszej fazie kwalifikacji Eurobasketu rozpocznie reprezentacja Polski koszykarek.

Eliminacje turnieju, który w 2027 roku odbędzie się w czterech krajach (Belgia, Finlandia, Litwa, Szwecja), tym razem składać się będą z dwóch etapów. W pierwszym udział weźmie 27 dru-

żyn podzielonych na siedem grup - sześć czterozespołowych i jedna złożona z trzech ekip. W tym gronie są także Biało-Czerwone, które rywalizować będą ze Słowaczkami, Rumunkami i Cypryjkami.

Inny niż dotychczas będzie harmonogram gier w kwalifikacjach. Do tej pory reprezentantki w trakcie zgrupowania rozgrywały po dwa mecze o stawkę, teraz całe eliminacje odbędą się w dwóch terminach. W listopadzie nasz zespół poza środowym star-

ciem w Bratysławie ze Słowacją (godz. 18.00) zagra także dwa razy przed własną publicznością. W Sosnowcu gościć będzie Rumunię (sobota, 15 listopada, 18.00) i Cypr (wtorek, 18 listopada, 18.00).

- Trochę szkoda, że kwalifikacje zaczynamy na wyjeździe, ale z drugiej strony nie będziemy faworytem, więc ciężać będzie na nas mniejsza presja. Chcemy z pełnym uderzeniem wejść w ten pierwszy mecz, zaprezentować wszystko, co mamy najlepsze, i miejmy nadzieję, że

zakończymy to spotkanie zwycięstwem - powiedział Karol Kowalewski, trener naszej reprezentacji (za pzkosz.pl).

Słowaczki, przynajmniej na papierze, wydają się być najtrudniejszymi rywalkami. Co prawda w tegorocznym Eurobasketcie nie wezmą udziału (zajął drugie miejsce w grupie eliminacyjnej, nie znalazły się jednak wśród czterech wicemistrzyń, które uzyskały prawo startu w turnieju), ale zarówno dwa, jak i cztery lata temu były w gro-

nie szesnastu najlepszych drużyn Europy. Rumunki ostatni raz w elitarnym gronie znalazły się w 2015 roku i to tylko dlatego, iż były współgospodyniami zmagania. Z kolei Cypryjki dopiero po raz drugi w historii przystąpiły do kwalifikacji ME (poprzednio w 2003 roku).

Po dwie najlepsze drużyny z każdej grupy, a także trzy ekipy z trzecich miejsc (łącznie 17 zespołów) wywalczą przepustkę do drugiej fazy kwalifikacji, w której dołączy siedem najsilniejszych repre-

zentacji. Rywalizacja odbywać się będzie w sześciu czterozespołowych grupach, z których promocję na ME wywalczą ekipy z pierwszych i drugich lokat.

Druga część kwalifikacji została zaplanowana w terminie od 11 do 17 marca. Biało-Czerwone, jeśli przebrną przez pierwszą fazę, o przepustkę na mistrzostwa Europy, w których po raz ostatni wystąpiły w 2015 roku, zagrają w listopadzie 2026 i lutym 2027 roku.

©©

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 10.11

Multi Multi – godz. 22:00

3, 7, 8, 9, 11, 21, 29, 33, [34],
35, 39, 40, 43, 49, 54, 56, 75,
76, 78, 80

Mini Lotto

6, 19, 24, 36, 37

Kaskada – godz. 22:00

5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 18,
19, 21

Ekstra Pensja

3, 9, 25, 29, 31 + 1

Ekstra Premia

5, 16, 19, 23, 31 + 2

WTOREK, 11.11

Multi Multi – godz. 14:00

2, 9, 12, 22, 24, 25, 29, 31, 34,
35, [36], 40, 42, 53, 58, 72,
73, 76, 77, 8

Kaskada – godz. 14:00

1, 10, 11, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24

Rekord kraju, kolejni pływacy z minimum na ME

DF

sport@gazeta.wroc.pl

PŁYWANIE. Jan Kałusowski pobił rekord Polski na 50 m stylem klasycznym (26,10). Podczas Memoriału Marka Petruszewicza we Wrocławiu poprawił osiągnięcie Adama Pluteckiego sprzed 16 lat.

Zbliża się koniec okresu kwalifikacyjnego na mistrzostwa Europy w pływaniu na krótkim (25 m) basenie, które w dniach 2-7 grudnia odbędą się w Lublinie. Do polskiej kadry na najważniejszą imprezę sezonu zimowego dołączyli kolejni zawodnicy. Podczas 36. Memoriału Marka Petruszewicza minimum wypełniło czterech zawodników, padł też rekord Polski seniorów.

Memoriał upamiętnia pierwszego polskiego rekordzistę świata. Petruszewicz historyczne rezultaty uzyskiwał w 1953 i 1954 roku na dystansie 100 m stylem klasycznym. Właśnie dlatego ta konkurencja ma podczas memoriału szczególne znaczenie. Na pływalni Orbita we Wrocławiu pojawili się najlepsi Polacy oraz goście z zagranicy, w tym



FOT. MKS JUVENIA WROCŁAW

Kornelia Fiedkiewicz wygrała 50 m stylem dowolnym, poprawiając swój rekord życiowy na 24.05s i ustanawiając przy tym rekord Memoriału Marka Petruszewicza

aktualny mistrz olimpijski na 100 m stylem klasycznym – Włoch Nicolo Martinenghi.

Szansę na dołączenie do reprezentacji Polski wykorzystały cztery osoby.

Jedną z największych gwiazd imprezy był Kałusowski, który powtórzył swój suk-

ces sprzed roku i wygrał memoriałowy wyścig na 100 m „żabką”. W finale przepłynął cztery długości basenu w 57,37, wyprzedzając Martinenghiego.

– Wyścigi z mistrzem olimpijskim to coś niesamowitego. Już nie pierwszy raz stajemy

obok siebie na słupkach. Mieliśmy okazję się ścigać przy okazji innych imprez międzynarodowych, ale niewątpliwie zrobić to na polskiej ziemi, to było coś niesamowitego – powiedział Kałusowski.

Zawodnik Trójki Łódź popisał się jeszcze rekordem Pol-

ski seniorów na 50 m stylem klasycznym – 26,10.

W stylu klasycznym kobiet rządziła natomiast Dominika Sztandera. Sprinterską konkurencję (50 m) zakończyła z nowym rekordem memoriału – 29,34, a na 100 m odnotowała wynik 1.04,64.

W obu przypadkach tuż za zawodniczką Juvonii Wrocław „ścianę” osiągnęła Barbara Mazurkiewicz z AZS UW, która również imponowała formą (29,80 i 1.05,07).

Kornelia Fiedkiewicz z Juvonii Wrocław wygrała rywalizację na 50 m st. dowolnym, notując najlepszy czas w karierze – 24,05 i wywalczyła kwalifikację na mistrzostwa Europy. Wygrała jeszcze rywalizację na 100 m stylem dowolnym (52,64) i 50 m stylem motylkowym (25,77), bijąc w obu rekordy życiowe.

Do kadry dołączył też Aleksander Sienkiewicz. Zawodnik AZS AWF Katowice wygrał rywalizację na 100 m st. grzbietowym – 50,96 – po wyrównanym pojedynku z Aleksandrem Stysiem z G-8 Bielany Warszawa, którego wyprzedził o zaledwie jedną setną sekundy. Obaj pierwszy

raz złamali barierę 51 sekund.

Memoriał Marka Petruszewicza był dla polskich pływaków przedostatnią szansą na wywalczenie kwalifikacji na mistrzostwa Europy. Ostatnią będą finałowe zawody PGE Grand Prix Pucharu Polski, które odbędą się w Gorzowie Wielkopolskim w najbliższy czwartek i piątek (13-14 listopada).

– Po raz kolejny jesteśmy w kalendarzu imprez centralnych PZP, a wyniki polskich zawodników będą kwalifikacją do mistrzostw Europy 2025. To gwarancja najwyższego poziomu sportowego – powiedział w rozmowie z portalem Swimm PL Grzegorz Widanka, trener MKS Juvonii Wrocław oraz jeden z pomysłodawców i organizatorów Memoriału Marka Petruszewicza. – Stawiamy na poziom sportowy, dynamikę zawodów i organizację. Startowali u nas m.in. Chad le Clos czy Arno Kamminga. To sygnał, że warto tu być. Od lat startują u nas także zawodnicy z niepełnosprawnościami. Dbamy o logistykę i równą ekspozycję – dodaje Widanka.

©P

Woźniak z medalem PŚ

DF

sport@gazeta.wroc.pl

SHORT TRACK. Kornelia Woźniak z UKS Orlicy Duszniki-Zdrój zdobyła złoty medal Pucharu Świata juniorów. W Astanie wygrała ex aequo z Koreanką Songmi Oh.

Kornelia Woźniak doskonale spisała się na swoim koronnym dystansie 500 m. Zawodniczka UKS Orlicy Duszniki-Zdrój osiągnęła najlepsze czasy w ćwierćfinale i półfinale. Nie inaczej było w finale, w którym prowadziła od początku biegu i wpadła na metę pierwsza... jako jedna z dwóch zawodniczek. Na najwyższym stopniu podium Pucharu Świata juniorów w short tracku w Astanie stanęła razem z Koreanką Songmi Oh, która tak jak Woźniak, uzyskała czas 43,481 sekund. Trzecia w finale B była Anna Falkowska. Dla Woźniak

był to drugi w karierze medal PŚJ – przed rokiem w Bormio zdobyła srebro również na 500 m.

– Kornelia od kilku lat pokazuje, że ma super otwarcie i bardzo dobrą szybkość, natomiast w poprzednich latach miała problem z dowiezieniem tego do końca. Teraz jest już starsza, nabrała więcej doświadczenia i sami byliśmy ciekawi, czy będzie w stanie dowieść prowadzenie, no i się udało – nie ukrywał radości trener Dariusz Kulesza. – Może nie zdobyliśmy dużo medali, ale wielokrotnie byliśmy na czołowych pozycjach. Wszyscy nasi zawodnicy ścigali się bardzo fajnie i to naprawdę dobry wynik na otwarcie sezonu. Super wyglądała też Hania Mazur, ale przez drobne błędy w półfinałach kończyło się albo upadkiem, albo dyskwalifikacją – dodał trener. ©P

DF

sport@gazeta.wroc.pl

PIŁKA RĘCZNA. Trenerka piłkarek ręcznych KGHM MKS Zagłębia Lubin Bożena Karkut przyznała, że chociaż gra w europejskich to wyzwanie na każdej płaszczyźnie, to nie ma alternatywy.

W pierwszym meczu trzeciej rundy eliminacji Ligi Europejskiej piłkarki ręczne KGHM MKS Zagłębia Lubin wygrały na wyjeździe z PGE MKS El-Volt Lublin 29:24 i są o krok od awansu do fazy grupowej.

– Szkoda, że dwie polskie drużyny musiały grać z sobą. To pozbawianie nas szans na podniesienie rankingu – zaczęła rozmowę z PAP trenerka Zagłębia.

Karkut, która zespół z Lubina prowadzi od 2000 roku, nie zgodziła się, że rewanż to tylko formalność i jej podopieczne mogą się już zastana-



FOT. KGHM MKS ZAGŁĘBIE LUBIN

Bożena Karkut prowadzi Zagłębie od 2000 roku. Ostatnie pięć sezonów to pasmo mistrzostw Polski

wiać, z kim zagrają w fazie grupowej.

– Lublin na pewno nie odpuszcimy. Skoro my wygrałyśmy u nich, to one przyjadą z nastawieniem, że mogą tak samo wygrać u nas. Trzeba się zmobilizować i postawić kropkę nad i.

Zaskoczyć już się nie zaskoczmy, bo doskonale oba zespoły się znają. Wygra ten, który lepiej zrealizuje założenia – dodała opiekunka mistrzyń Polski.

Zagłębie od pięciu lat nie ma sobie równych na krajowych boiskach i w tym sezonie też jest

głównym kandydatem do tytułu. Po dziewięciu kolejkach lubinianki mają komplet zwycięstw i wyraźnie prowadzą w ligowej tabeli.

– Wygrywanie się nie nudzi. Trenerom musi się jednak cały czas palić czerwona lampka, aby zespół nie uwierzył, że może wygrywać bez wysiłku, bez starania się. To nasza niewidzialna praca. Musimy być najlepsze w kraju, aby później móc też grać w Europie, rywalizować z najlepszymi zawodniczkami świata, nawet jeżeli czasami jest to bolesne. Taka jest kolej rzeczy i nie zmienimy tego – przyznała Karkut.

Dwa sezony temu szczypiornistki Zagłębia po raz pierwszy w historii zagrały w elitarniej Lidze Mistrzyń i przegrały wszystkie 14 meczów. Rok temu dostały się do fazy grupowej Ligi Europejskiej i zabrakło punktu, aby awansować do kolejnej rundy. ©P