

MAGAZYN *razem z dodatkami*

„Skowronki” kontra „sowy”. Kto korzysta, a kto ma problem ze zmianą czasu

● Dolnoślązaków życie po wypadku ● Sieć handlowa musi zapłacić 30 tys. zł mobbingowanej kasjerce

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV oraz omówieniami najciekawszych propozycji



Piątek
24.10.2025
Nr 248

Gazeta WROCŁAWSKA

www.gazetawroclawska.pl
Cena 6,50 zł
(w tym 8% VAT)

Inspektor nadzoru budowlanego żądał łapówek za odebranie prac na wieży w Łagiewnikach? str. 6



Głogowscy studenci porządkują groby NN. Zadbali o nagrobki ludzi, o których nikt nie pamięta str. 6

Zmiany w kursach MPK. Jak pojadą autobusy i tramwaje w okresie Wszystkich Świętych? str. 9



DOLNY ŚLĄSK NADWAGA I OTYŁOŚĆ CORAZ POWSZECHNIEJSZE

Nasze miasta wagi ciężkiej i wagi lekkiej

Elżbieta Węgrzyn
Dolny Śląsk

NFZ alarmuje: wskaźniki BMI osób korzystających z podstawowej opieki zdrowotnej wskazują, iż ponad 63 proc. Dolnoślązaków zmaga się z nadwagą lub otyłością. Sprawdziliśmy, gdzie w naszym regionie te problemy są największe.

Od 2020 roku lekarze Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) gromadzą dane dotyczące wzrostu i wagi dorosłych Polaków, swoich pacjentów. Pozyskane w pierwszych siedmiu miesiącach 2025 roku dane od 13,4 miliona pełnoletnich Polaków, w tym 944,8 tys. mieszkańców Dolnego Śląska, opracowano i uporządkowano.

Można więc sprawdzić, jak przedstawia się rozkład wskaźnika BMI



Co trzeci dorosły Dolnoślązak, który korzysta z POZ, ma problem z nadmierną wagą

u osób korzystających z POZ w podziale na powiaty i gminy miejsca zamieszkania pacjentów.

BMI (Body Mass Index), czyli wskaźnik masy ciała, to stosunek masy ciała do wzrostu podniesionego do kwadratu ($BMI = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (cm)}^2}$). Pokazuje ryzyko nadwagi i otyłości, które mają ogromny wpływ na zdrowie. Badania naukowe wskazują, że otyłość zwiększa ryzyko wystąpienia ponad 200 różnych powikłań i chorób, z powodu których życie osób nią dotkniętych jest skrócone średnio o 10 lat.

Dane zgromadzone przez NFZ po naszym opracowaniu wskazują, iż na 944 824 przebadanych dorosłych Dolnoślązaków jedynie 331 174, czyli 35,05 proc. odwiedzających gabinety POZ ma wagę w normie!

Czytaj str. 9

Wałbrzych. Pracownicy boją się zwolnień

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Przed wałbrzyskim magistratem pracownicy Zakładu Linii Kolejowych protestowali wczoraj przeciw likwidacji ZLK. Wspierali ich m.in. miejscowi radni, którzy mówią, że likwidacja ZLK to też cios w finanse miasta.

Jak mówi poseł Grzegorz Macko (PiS), decyzja PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. o włączeniu wałbrzyskiego ZLK do zakładu we Wrocławiu oznacza w praktyce jego likwidację. Ma to nastąpić 1 stycznia 2026 roku.

Podobny los ma spotkać inne małe jednostki w kraju. Te plany wywołały falę protestów pracowników, parlamentarzystów, związkowców i władz miast w kraju. Pracownicy boją się, że zostaną

bez pracy. - Nawet jeśli dostaniemy propozycję przejścia do zakładu we Wrocławiu, to nie wszyscy będą mogli tam dojeżdżać. Poza tym tu mamy swoje rodziny, życie. Wiemy też z doświadczenia, że zazwyczaj taka reorganizacja oznacza likwidację miejsc pracy. A możemy też dostać propozycję pracy np. w Zielonej Górze czy Poznaniu, kto temu sprostą? - pytają pracownicy.

Czytaj str. 6



WROCŁAW

Siła kobieTY.

Wyjątkowe zdjęcia tych, które wygrały z rakiem - na wystawie w Renomie str. 28-29

Nasza firmowa krzyżówka i ciekawostki ze świata show-biznesu str. 30

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

GAZETA WROCŁAWSKA
● przy SOBOCIE
tłumaczy, radzi, bawi...PONIEDZIAŁEK
● DODATEK SPORTOWY
Wyniki, tabele i analizyWTOREK
● PULS BIZNESU
Przepisy prawne, opinieŚRODA
● MAGAZYN ZDROWIE
Jak zadbać o siebie i bliskichCZWARTEK
● POD PARAGRAFEM
Historie kryminalnePIĄTEK
● PULS POLSKI
Reportaże i publicystyka

ZAMÓW PRENUMERATĘ: „GAZETA WROCŁAWSKA” z dostawą do Twojego domu lub biura. Tel. 71 72 76 237, e-mail: bok.prenumerata@polskapress.pl

Janusz Michalczyk

UPRZEJMIE
DONOSZĘ...

Czy aktor może mieć poglądy na politykę i sprawy społeczne? Oczywiście, przecież jest obywatelem jak każdy inny. Czy powinien o nich mówić głośno i dobitnie? Co do tego pewności już nie ma, bo nasz świat stał się mocno spolaryzowany i któraś połowa widowni poczuje się obrażona. Nawet rola bohatera w oczach tej drugiej połowy, która akurat przyklaskuje wygłaszanym przez aktora opiniom, nie jest chyba warta narażania się na ataki i brutalną krytykę. Choć łatwiej to znosić, jeśli na co dzień nie spotyka się oponentów na ulicy.

Taka jest chyba sytuacja Katarzyny Smutniak, polskiej aktorki od lat robiącej karierę w zachodniej części naszego kontynentu, głównie we Włoszech. Właśnie przetacza się przez internet fala krytyki po tym, jak ujawniono, że Mel Gibson obsadził Polkę w roli Matki Boskiej w filmie, który ma być kontynuacją głośnej „Pasji”. Do Gibsona popłynęły z Polski głosy sprzeciwu, bo niektórzy przypomnieli sobie, że Smutniak popierała kilka lat temu marsze protestacyjne po zastrzeleniu u nas przepisów antyaborcyjnych. Jak widać, taka Maryja to dla radykałów obraza boska. Od razu przypomniła mi się afera z Dorotą Segdą, która po zagranii św. Faustyny narażała się części widowni teatralnej, gdy rozneglizowana paradowała po scenie.

Można skwitować, że pewni ludzie mają kłopot z oddzieleniem aktora jako człowieka od postaci, w jaką się wciela, lecz nie wyjaśnia to całkowicie sytuacji składania donosu. W tym samym czasie, gdy zaczęły płynąć apele do Gibsona, toczyła się zupełnie inna rozgrywka. Jakub Wiech, młody dziennikarz zajmujący się szeroko rozumianą energetyką, został zaproszony do udziału w prestiżowym programie stypendialnym Departamentu Stanu USA. Jednak gdy już wylądował w Ameryce, powiedziano mu, że zaproszenie zostało anulowane. Nieoficjalnie wiadomo, że w ślad za Wiechem powędrował do Waszyngtonu donos, iż zdarzyło mu się krytycznie wypowiadać o polityce gospodarczej Donalda Trumpa. Trzeba zaznaczyć, że Wiech jest ceniony za rzetelność i kulturę wypowiedzi, w dodatku daleko mu do liberalnych czy lewicowych poglądów. Czyżby w grę wchodziła zawiść kogoś z prawicowych kręgów? Chyba się zgodzimy, że donosicielstwo to brzydka skłonność, nawet gdy nie zawsze chodzi o osobistą korzyść.

”

*Dajmy dzieciom czas i przestrzeń,
żeby mogły bawić się swobodnie.
Właśnie wtedy rozwijają się ich ciekawość, kreatywność i samodzielność*

Raport Uniwersytetu Michigan

Chen, Lu i Alexewicz
zagrają Chopina w NFM

Eric Lu, zwycięzca Konkursu Chopinowskiego, we Wrocławiu wystąpi w maju 2026 r.

Konrad Bałajewicz
Wrocław

W październiku publiczność usłyszy Kevina Chena z Kanady - zdobywcę 2. miejsca w Konkursie Chopinowskim. Zwycięzcą tego wydarzenia, Erik Lu, wystąpi w maju. A Piotr Alexewicz?

XIX Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina w Warszawie za nami. Przed nami koncerty jego laureatów. Jako pierwszy w Narodowym Forum Muzyki we Wrocławiu zaprezentuje się Kevin Chen z Kanady, zdobywca II miejsca - dziś (24 października) o godz. 18 oraz w sobotę

(25 października) o godz. 19. Artystę towarzyszyć będzie NFM Filharmonia Wrocławska pod batutą Anny Sułkowskiej-Migoń.

Zainteresowanie wydarzeniem okazało się ogromne. W środę wszystkie bilety zostały wyprzedane. Warto jednak śledzić stronę NFM, bo czasem pojawiają się pojedyncze wejściówki po rezygnacjach.

8 i 9 maja 2026 r. w NFM wystąpi Erik Lu, zdobywca I nagrody Konkursu Chopinowskiego. Koncert zwycięzcy poprowadzi maestro Christoph Eschenbach, dyrektor artystyczny NFM Filharmonii Wrocławskiej. W programie znajdzie się jeden z koncertów for-

tepianowych Fryderyka Chopina. Bilety na te wydarzenia są jeszcze dostępne (w środę kosztowały 140-290 zł).

Szczególne emocje wrocławian budzi zapowiadany występ Piotra Alexewicza, który zdobył V miejsce w Konkursie Chopinowskim. Termin występu Alexewicza w NFM nie został jeszcze ogłoszony, jednak - jak zapowiada dyrekcja - odbędzie się wkrótce.

Sukces Alexewicza to największe osiągnięcie pianisty z Wrocławia od czterech dekad. Ostatni raz w finale Konkursu Chopinowskiego w 1985 roku wystąpił Krzysztof Jabłoński, dziś juror tego prestiżowego wydarzenia muzycznego.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Poczujesz przyływ energii. Horoskop dzienny radzi zrobić coś spontanicznego, ale także uważać na słowa.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój będzie twoim sprzymierzeńcem. Nie spiesz się, bo horoskop na dziś wróży, że cierpliwość popłaci.

Baran (21.03 - 19.04)

Spotkasz kogoś inspirującego. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że rozmowa otworzy przed tobą nowe, ciekawe drogi.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja refleksji. Poświęć czas bliskim. Horoskop dzienny mówi, że dzięki temu zrozumiesz, co naprawdę się liczy.

Bliznięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma zabłyśnie. Horoskop na dziś radzi, by nie bać się mówić głośno o swoich ambicjach i marzeniach.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządki w głowie i wokół ciebie przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by ustalić priorytety i zaufać intuicji.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień pełen emocji. Znajdź równowagę między sercem a rozsądkiem. Horoskop dzienny zapowiada, że będzie to klucz do spokoju.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja poprowadzi cię we właściwym kierunku. Horoskop na dziś radzi zaufać przeczuciom, ale nie działać zbyt impulsywnie.

Waga (23.09 - 22.10)

Zaskoczy cię dobra wiadomość. Horoskop dzienny na piątek do wskazuje, by otworzyć się na zmiany.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dobry czas na podejmowanie odważnych decyzji. Zrób krok naprzód, bo horoskop na dziś zapowiada, że los sprzyja twoim planom.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja kreatywność osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać te okoliczności i stworzyć coś wyjątkowego i trwałego.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje będą silne. Horoskop dzienny na piątek radzi, by nie uciekać od nich, lecz spróbować je zrozumieć i przekształcić w siłę.

TRZY POKOLENIA

W weekend kolejna już edycja wydarzenia o nazwie Spotkania Trzech Pokoleń z Kulturą Łemkowską. W tym roku organizatorzy zapraszają do Chojnowa i Przemkowa. W piątek, godz. 18 - Miejski Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Chojnowie, w sobotę, godz. 16 - Przemkowski Ośrodek Kultury i Biblioteka. W obu miastach wystąpi m.in. Zespół Pieśni i Tańca Łańcutzka (Jaskółka), który świętuje swoje 25-lecie. Grażyna Szyszka



GORĄCY NEWS • GORĄCY NEWS • GORĄCY NEWS • GORĄCY NEWS

**"Krysiu,
po 50 latach
nadal mnie
zaskakujesz!"**



Sekret tkwił w MAXI sposobie na śniadanie z Żabki!

Pan Hieronim (72 l.) myślał, że po 50 latach małżeństwa śniadaniowa rutyna jest już nie do złamania. „Co dziś, Krysiu? Herbatka i mała bułeczka?” - zapytał, siadając do stołu i nie spodziewając się żadnych emocji.

Jego żona Krystyna (70 l.) tylko uśmiechnęła się tajemniczo. Zamiast małego talerzyka, postawiła przed nim... największą, świąteczną patere, a na niej gigantyczną kanapkę

z **MAXI BUŁKI XXL** z Żabki, która wyglądała jak dzieło sztuki. Pan Hieronim zaniemówił, po czym spojrzał na żonę z prawdziwym podziwem. „Krysiu...” - wyszeptał „...po 50 latach nadal jesteś w stanie mnie zaskoczyć!”.

I w tym tkwi cały sekret! Pani Krystyna wie, że wielkie wrażenie nie wymaga wielkich pieniędzy. Ten MAXI sposób na królewskie śniadanie kosztował ją tyle, co nic. Wszystko dzięki naszej **MAXI BUŁCE w MINI CENIE** - genialnie prostemu sposobowi na zaskoczenie, dostępnemu **w każdej Żabce, w super cenie!**

Historia pana Hieronima to najlepszy dowód na to, że wszystkie **BUŁKI XXL** naprawdę są w Żabce. **W SUPER CENACH!**



Ten MAXI sposób na królewskie śniadanie kosztował ją tyle, co nic.

**MAXI BUŁKA
MINI CENA**

żabka
uwolnij swój czas

Kajzerka premium XXL - 0,25 zł/szt.: cena za 1 kg - 3,33 zł. Cena przed obniżką: 0,25 zł. Oferta przedstawia cenę regularną obowiązującą od dnia 10.09.2025 r. w sklepach Żabka na terenie miast: Wrocław, Katowice, Tychy. Prezentowane ceny stanowią ceny maksymalne. W sklepach mogą występować różne ceny, nie wyższe niż ceny maksymalne. Cena za 1 szt. produktu uwidoczniła jest każdorazowo na etykiecie cenowej w sklepie. Pełna lista placówek objętych ofertą wraz z adresami dostępna jest pod adresem www.zabka.pl/wypiekane-pieczyno.

nasz REGION

JELEŃ GÓRA

Zniszczył dwie kamery wspólnoty mieszkaniowej
36-latek nożykiem do papieru pociął obudowy urządzeń, wyrządzając szkodę w wysokości 1400 zł. Policjasz szybko go namierzyła. Grozi mu do 5 lat więzienia.

ZGORZELEC

Kobieta z rozbitą głową leżała na ulicy. Szybka pomoc policji.
Funkcjonariusze razem z osobami postronnymi podjęli działania ratunkowe. 82-latką, która wcześniej upadła na asfalt, odzyskała przytomność i zajęło się nią pogotowie.



WOŁÓW

Odzyskano 4 skradzione auta o wartości ok. pół miliona zł.
Policjanci zatrzymali 31-latkę odpowiedzialnego za kradzież samochodów na terenie okolicznych powiatów oraz 29-latkę podejrzaną o paserstwo.

FOT. POLICJA WOŁÓW

„Jak policja nap...ła, to szacunek do munduru obowiązuje?” - wyrok ws. Frasyniuka odroczony

Maja Majewska
Wrocław

Przed Sądem Okręgowym odbyła się apelacja w sprawie Władysława Frasyniuka, oskarżonego o zniesławienie żołnierzy na białoruskiej granicy. Wyrok zostanie ogłoszony na początku listopada.

Władysław Frasyniuk, legenda wrocławskiej Solidarności, stanął przed sądem za to, co powiedział w jednej z ogólnopolskich telewizji. Według prokuratury znieważał i pomówił funkcjonariuszy publicznych, konkretnie żołnierzy, którzy pomagali Straży Granicznej przy granicy polsko-białoruskiej latem 2021 roku. W czasie

swojego wystąpienia w TVN powiedział, że:

„(...)to jest taka pusta demonstracja siły dla słabych ludzi. Szczerze powiedziałem, że jest pewnego rodzaju zagrożenie, mianowicie tłum tchórz jest potwornie niebezpieczny, zdepta każdego na swojej drodze. Więc patrzę też z niepokojem na tę arogancję, chamstwo, prostactwo. (...) Mam wrażenie, że to jest wataha, wataha psów, która osaczała biednych, słabych ludzi (...)”.

- Niczego nie żałuję. Tych żołnierzy nie powinno tam być. Armia powinna być przygotowywana do walki z Rosją, a nie osaczać ludzi na granicy - argumentował i dodał: - A jak policja nap...ła, to obowiązuje szacunek do mundury, czy nie



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

Wczorajsza rozprawa była niejawną. Rozpatrywano odwołanie Frasyniuka od wyroku I instancji

cunek do mundury, czy nie obowiązuje? To samo dotyczy wojskowych. Ktoś, kto popełnia przestępstwo powinien być ukarany bez względu na to czy nosi mundur, czy nie.

Podkreślał też, że jest zawieszony działaniami obecnego rządu i tego jakie ustawy proceduje.

- Polski parlament uchwala ustawę, która czasowo może

zawiesić prawa człowieka. To jest dla mnie nie do pomyślenia, bo ja za tę prawą siedziałem w więzieniu - mówił Frasyniuk, precyzując, że chodzi o ustawę w sprawie ograniczenia prawa do azylu, która obowiązuje od marca.

Stoi na stanowisku, że to są ustawy pisane pod Putina (chodzi także o tę, która ogranicza pomoc dla Ukraińców) i nie dziwi się, że w społeczeństwie dominują nastroje antyimigranckie, skoro taką narrację narzucają politycy.

Przypomnijmy. W pierwszej instancji sąd skazał Władysława Frasyniuka na 15 tys. złotych grzywny. Sędzia argumentował wtedy, że Frasyniuk występując w telewizji skorzy-

stał ze swojego prawa do krytyki, jednak uznał też, że m.in. sformułowanie „wataha psów” były przekroczeniem prawa i naruszało godność żołnierzy.

Obronca byłego działacza opozycji domaga się uniewinnienia. - Tu nie chodzi o tę grzywnę, tylko o dużo więcej - zaznaczał mecenas Radosław Baszuk tłumacząc dlaczego wniósł apelację i wniossek o uniewinnienie.

Na wyrok drugiej instancji trzeba będzie poczekać. Rozprawa była niejawną, dziennikarze nie mogli wziąć w niej udziału, a po jej zakończeniu adwokat przekazał, że wyrok w tej sprawie zostanie ogłoszony 6 listopada o godz. 14.00.

PRZEGLĄD MINIONEGO TYGODNIA

CZWARTEK, 16.10

Nowa Ruda stolicą smogu

W rankingu Polskiego Alarmu Smogowego za 2024 rok Nowa Ruda zajęła niechlubne pierwsze miejsce. Odnótowano tu najwyższe średnioroczne stężenia rakotwórczego benzo(a)pirenu. To bardzo wysoka wartość - w Nowym Targu (II miejsce) takich dni było 38, a w Pszczynie (III miejsce) - 36. Miasto ma też najwięcej w Polsce dni smogowych - 73 oraz najwyższe średnioroczne stężenie pyłów PM10.

PIĄTEK, 17.10

Krótsza praca

Wyłoniono 90 pracodawców w całym kraju, którzy będą testować w 2026 r. krótszy tydzień pracy (o 18-20 proc.). Wśród nich są Dolnoślązacy. Miejska Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Różewicza we Wrocławiu, Zakład Usług Mieszkaniowych i Komunalnych w Głuszycy, gmina Żórawina, powiat strzebiński, gmina Wleń, Miejska Biblioteka Publiczna im. Różewicza we Wrocławiu. Pracodawcy dostaną dofinansowanie od państwa na zakup np. sprzętu komputerowego.

SOBOTA, 18.10

Książ chce do UNESCO

Przy Zamku Książ w Wałbrzychu powstała Rada Naukowa. złożona z naukowców z Dolnego Śląska. Rada powołana przez Dorotę Karolewską, prezeskę Zamku, ma zająć się opracowaniem pierwszej naukowej monografii Książa oraz pomóc w umieszczeniu wałbrzyskiego skarbu na liście światowego dziedzictwa UNESCO.

NIEDZIELA, 19.10

Topowe źródło

Redakcja magazynu „Travelist” zorganizowała głosowanie na najlepsze polskie uzdrowiska. Miejsce 7. zajęła Polanica-Zdrój, 9. - Szczawno-Zdrój, a 10. - Kudowa-Zdrój. Plebiscyt wygrało Busko-Zdrój.

PONIEDZIAŁEK, 20.10

„Małpkowy” ranking

Na Dolnym Śląsku od początku br. najwyższą kwotę opłat od alkoholu w butelkach do 300 ml (czyli małpek)

wnosi Wrocław. Kolejne miejsca w tym rankingu zajmują: Legnica, Wałbrzych, Jelenia Góra, Lubin, Świdnica, Kąkolice, Bolesławiec, Zgorzelec.

Lubań przegrał z przedsiębiorcą

2,3 mln zł odszkodowania zapłaci Lubań za zerwanie umowy z wykonawcą remontu miejskiego przedszkola. Wyrok sądu oznacza, że nie będzie dopłat do wymiany pieców, modernizacji placu zabaw, a budowa drogi i ronda do terenów inwestycyjnych się odwlece.

Granowska poza Platformą

Centralny sąd koleżeński Platformy Obywatelskiej zdecydował o wyrzuceniu Renaty Granowskiej, I wiceprezydent Wrocławia, z tej partii. Powodem usunięcia jest m.in. „bezpprawne podpisanie koalicji z J. Sutrykiem”. Czy Granowska zostanie na stanowisku? - Nie widzę potrzeby dymisjonowania Renaty Granowskiej z funkcji wiceprezydenta Wrocławia - skomentował prezydent Jacek Sutryk.



FOT. AUTOR

Wrocław, 7.10. Antyrasis-towski marsz Wrocław dla Wszystkich - bez nienawiści.

Piotr Alexewicz z nagrodami

Wrocławski wirtuoz Piotr Alexewicz zdobył V Nagrodę na XIX Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym im. Fryderyka Chopina w Warszawie (ex-aequo z Vincentem Ongiem (Malezja). Nagroda wyniosła 25 tys. €. Był jedynym Polakiem w finale Konkursu, w którym wystąpiło 11 pianistów. Piotr Alexewicz zdobył też Nagrodę Publiczności (19 961 głosów). Inagrodą tegorocznego Konkursu przypadła Ericowi Lu (Stany Zjednoczone).

Prohibicja na lotnisku

Nocna prohibicja obowiązuje od 9 października, a władze Wrocławia już planują zmiany w uchwale, bo zorientowano się, że objęte zakazem także lotnisko. Sprzedaż alkoholu nie przełoży się na potencjalne niebezpieczeństwa na terenie miasta czy wokół lotniska ze względu na zamknięty charakter strefy boczowej, gdzie można kupić alkohol - tłumaczą szefowie lotniska. O tym, czy lotnisko zostanie wyłączone spod prohibicji zdecydują radni jeszcze w tym roku.

ŚRODA, 22.10

Fabryka narkotyków

Policjanci zlikwidowali na jednej z posesji w pow. legnickim kompletne laboratorium do produkcji metamfetaminy. Zabezpieczyli 43 kg tego narkotyku wartości 2 mln zł. Zatrzymano tam też dwóch mężczyzn, pod zarzutem wytwarzania i posiadania znacznych ilości substancji psychotropowych. **Zebrał GCH**



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Legnica, 18.10. XV Święto Województwa Dolnośląskiego i 80-lecie powojennego Dolnego Śląska

Bałtyk – wspólna siła i bezpieczeństwo. ORLEN stawia na międzynarodową współpracę

Morze Bałtyckie to dziś jedno z kluczowych ogniw transformacji energetycznej i bezpieczeństwa Unii Europejskiej. Ze względu na swoje położenie, zasoby i infrastrukturę, region ten staje się centrum innowacyjnych inwestycji i współpracy międzynarodowej. Według Sławomira Staszaka, członka Zarządu ds. Energetyki i Transformacji Energetycznej ORLEN, państwa nadbałtyckie powinny zacieśniać współpracę w obszarach energetyki, transportu, bezpieczeństwa oraz ochrony środowiska.

Podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie, ORLEN zainicjował debatę o potencjale Bałtyku jako wspólnego projektu strategicznego. Do rozmów zaproszono ekspertów i analityków z Polski, Niemiec, Litwy i innych państw regionu. – *Rozwijamy się dynamicznie, a Morze Bałtyckie jest dla nas kluczowe. Przykładem są inwestycje w morskie farmy wiatrowe. Jednak dziś musimy także myśleć o bezpieczeństwie całej infrastruktury energetycznej na Bałtyku* – podkreślił Staszak.

Karol Wolff, Dyrektor Biura Strategii i Transformacji Energetycznej ORLEN, zwraca uwagę, że Bałtyk odgrywa strategiczną rolę w planach firmy. – *Potrzebujemy realnej dyskusji o współpracy z państwami regionu. Wspólne inwestycje mogą zwiększyć bezpieczeństwo i przyspieszyć zieloną transformację* – zaznaczył. W ocenie ekspertów, Bałtyk może stać się energetycznym sercem Europy Północno-Wschodniej, a jego potencjał nie jest jeszcze w pełni wykorzystany. Dodatkowo, rosnące znaczenie regionu wymusza nowe podejście do współpracy międzynarodowej w zakresie nadzoru nad infrastrukturą krytyczną.

Energia z wiatru i nie tylko
Bałtyk to nie tylko offshore wind. Jak pokazuje raport ORLEN „Baltic Cooperation: Momentum for Energy Transition”, akwen ten oferuje



jedne z najlepszych warunków w Europie do rozwoju morskich farm wiatrowych. Potencjał odnawialnych źródeł energii w regionie Bałtyku może być nawet 4,5 razy większy niż obecna produkcja energii elektrycznej wszystkich ośmiu nadbałtyckich krajów.

Bałtyk pełni również rolę strategicznego korytarza transportowego – nie tylko dla Polski, ale i dla całego regionu Europy Środkowo-Wschodniej. Dzięki infrastrukturze przesyłowej, możliwe jest dostarczanie gazu z pominięciem Rosji, także do Ukrainy. To także przestrzeń pod inwestycje w huby wodorowe i technologie wychwytywania oraz składowania CO₂ pod dnem morskim. – *Dywersyfikacja źródeł energii to dla nas priorytet. Nie możemy dopuścić do sytuacji, w której awaria jednego źródła doprowadzi do blackoutu. Offshore wind to nasza odpowiedź na to zagrożenie* – tłumaczy Staszak.

Co istotne, rozwój morskiej energetyki wiatrowej bę-

dzie także impulsem do tworzenia nowych miejsc pracy oraz modernizacji portów i infrastruktury przybrzeżnej. ORLEN już dziś planuje kolejne inwestycje wspólnie z partnerami technologicznymi i przemysłowymi. Długofalowo ma to pozwolić Polsce osiągnąć większą niezależność energetyczną.

Bezpieczeństwo energetyczne - wspólny obowiązek

Zagrożenia dla infrastruktury energetycznej na Bałtyku są coraz bardziej realne. Sabotaż, cyberataki, nieoznakowane jednostki, „przypadkowe” uderzenia dronów czy zagrożenia ze strony tzw. floty cieni – to tylko część ryzyk, na które zwracają uwagę analitycy, w tym Piotr Szymański z Ośrodka Studiów Wschodnich.

– *Wspólna odpowiedź państw regionu jest konieczna. Potrzebne są m.in. zintegrowane systemy bezpieczeństwa i współdziałanie w reagowaniu na zagrożenia. To decyzje, które muszą*

zapaść również na poziomie politycznym – zaznaczył Staszak.

ORLEN widzi również potrzebę współpracy w zakresie budowy wyspecjalizowanych jednostek do układania i serwisowania kabli podmorskich. To właśnie instalacje teleinformatyczne są coraz częściej celem ataków. Jednostki typu „cable layers” mogłyby błyskawicznie reagować w razie awarii. Firma wskazuje również na potrzebę wykorzystania technologii o podwójnym – cywilno-wojskowym – przeznaczeniu.

Eksperti obecni na EFNI zgodzili się, że inwestycje w bezpieczeństwo morskiej infrastruktury będą kosztowne, ale konieczne. – *To wydatek, który należy traktować jako inwestycję w przyszłość i stabilność dostaw energii* – dodał Staszak.

Bałtycka współpraca: od strategii po ekologię
Wspólne projekty gospodarcze, takie jak połączenia gazowe, sieci energetyczne

czy huby wodorowe, mogą stworzyć spójny system bezpieczeństwa energetycznego. – *Potrzebujemy kompletnego modelu działania, który zapewni stabilność całemu regionowi* – zaznaczył Karol Wolff.

ORLEN postrzega swoją rolę nie tylko jako inwestora, ale także jako podmiot odpowiedzialny za środowisko naturalne. Spółka podkreśla konieczność oczyszczenia dna Bałtyku z pozostałości po obu wojnach światowych – zatopionej broni chemicznej, niewypałów, wraków czy paliw. Równolegle wspiera działania na rzecz przywrócenia bioróżnorodności w morzu.

Transformacja energetyczna regionu nie będzie możliwa bez zaangażowania lokalnych społeczności. – *Chcemy, by mieszkańcy regionów nadmorskich uczestniczyli w tym procesie. To powinien być wspólny projekt państw nadbałtyckich* – podkreślił Wolff. Dodatkowo działania edukacyjne i społeczne mogą wzmocnić

lokalną akceptację dla realizowanych inwestycji.

Bałtyk na mapie Europy

Bałtyk zasługuje na większą uwagę instytucji europejskich – zarówno jako źródło zielonej energii, jak i jako obszar wymagający skutecznej ochrony. – *Region Morza Bałtyckiego, dzięki swojej potencjałowi, ma szansę odegrać kluczową rolę w dekarbonizacji i budowie nowej architektury bezpieczeństwa UE. Międzynarodowa współpraca państw regionu może przyspieszyć realizację najważniejszych projektów – od energetyki po transport i ekologię* – podsumował Staszak.

ORLEN zapowiada kontynuację rozmów oraz konkretne działania w obszarze transformacji energetycznej i bezpieczeństwa infrastruktury na Bałtyku. Jak deklarują przedstawiciele spółki, to dopiero początek wielkiego projektu, który może połączyć interesy gospodarcze, ekologiczne i strategiczne ośmiu państw.

Czy inspektor zażądał łapówki?

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Inspektor budowlany Jacek K. zatrzymany pod zarzutem żądania łapówki za odebranie remontu wieży kościelnej w Łagiewnikach.

Sprawę nagłośniła „Gazeta Wyborcza”. Chodzi o remont wieży przykościelnej w Łagiewnikach (pow. dzierzoniowski) w parafii św. Józefa Oblubieńca. Prace finansowano z dotacji budżetu państwa. Jacek K., inspektor budowlany, obecnie kierownik działu technicznego w spółce Zamek Książ, miał zażądać łapówki w zamian za odebranie prac.

Jacek K. prowadzi też firmę doradczą-usługową w zakresie budownictwa. Związany był z wieloma prestiżowymi budowlami, m.in. w Twierdzy Srebrna Góra. W środowisku znany jest z tego, że posiada wszelkie uprawnienia, ma też wieloletnie doświadczenie w nadzorowaniu remontów zabytków na Dolnym Śląsku, jest też biegłym sądowym.

Parafia w Łagiewnikach zaangażowała go do nadzorowania remontu zabytkowej przykościelnej wieży.

Sprawę prowadzi Prokuratura Okręgowa we Wrocławiu. Jak mówi prokurator Karolina Stocka-Mycek, materiały z tego postępowania objęte są tajemnicą. Przyznaje jednak, że prokuratura postawiła zarzuty dwóm osobom. Jedną z nich jest Jacek K. Podejrzane są o to, że w ramach prowadzenia nadzoru inwestorskiego nad remontem wieży, wspólnie i w porozumieniu zażądały od wykonawcy łapówki 45 tys. zł w zamian za wydanie pozytywnej decyzji o wykonanych pracach, jednocześnie uzależniając ją od tych pieniędzy. A za to grozi do od roku do 10 lat więzienia.

Jak K. nie przyznaje się do winy.

Według „Wyborczej”, policjanci zatrzymali w tej sprawie 63-letnią kobietę - szefową firmy, która była podwykonawcą prac. „Stało się to zaraz po przyjęciu przez nią łapówki, czyli wspomnianych 45 tys. zł. Zdaniem policji i prokuratury pieniądze, które wzięła, były przeznaczone dla Jacka K. (...) Wiemy, że to właściciel firmy, od którego zażądano łapówki, poinformował o tym policję, a ta zaangażowała go do pomocy w operacji „kontrolowanego wręczenia korzy-



FOT. PARAFIA ŚW. JÓZEFA W ŁAGIEWNIKACH

Jacek K. podejrzany jest o żądanie łapówki za odbiór prac na przykościelnej wieży w Łagiewnikach. Nie przyznaje się do winy

ści” - informuje „Gazeta Wyborcza”.

Idonosi, że podczas przesłuchania mieszkania Jacka K. policjanci zabezpieczyli dzienniki budowy, telefony komórkowe, komputery i 100-gramową sztabkę złota.

- Wobec podejrzanych zastosowano wolnościowe środki za-

pobiegawcze. Mają zakaz kontaktowania się ze sobą, dozór policji i poręczenie majątkowe - mówi nam prok. Karolina Stocka-Mycek.

Jacek K. był kiedyś pracownikiem magistratu w Wałbrzychu. Dobrze znany jest w środowisku przedsiębiorców budowlanych, właścicieli zabytków i osób za-

rażających nimi. Uchodzi za osobę wymagającą i krytyczną. Jego zatrzymanie zaskoczyło samorządowców i przedsiębiorców.

Czy prokuratura będzie badać inne budowy nadzorowane przez Jacka K., prokuratura odpowiada: sprawa jest rozwojowa.

Zaskoczenia nie kryje wojewoda dolnośląska Anna Żabska, wcześniej prezeska Zamku Książ. Jak nam mówi, kiedy została szefową zamku, Jacek K. już tam pracował. - Nie miałam żadnych sygnałów ani informacji, które wskazywałyby, że pan K. popełnia jakieś nieprawidłowości. Gdyby tak było, reagowałabym natychmiast - zaznacza pani wojewoda. Dodaje, że ma wysokie standardy pracy i wymaga od współpracowników przestrzegania standardów etycznych.

Jacek K. nadal kierownikiem w Zamku

Spółka Zamek Książ podkreśla, że żadne z zarzucanych nieprawidłowości nie dotyczą realizowanych przez nią inwestycji w Zamku Książ. „Z informacji posiadanych przez spółkę wynika, że kierownik działu technicznego jest obecnie ob-

jęty postępowaniem, w ramach którego przedstawiono mu zarzuty - jednakże nie orzeczono wobec niego zakazu wykonywania pracy ani innych środków ograniczających pełnienie obowiązków służbowych. Mając na uwadze wieloletni staż pracy pracownika i jego doświadczenie zawodowe oraz zasadę domniemania niewinności, zarząd spółki - w świetle aktualnego stanu faktycznego - nie znalazł podstaw do podjęcia decyzji o zawieszeniu go w obowiązkach służbowych ani ograniczenia współpracy. Zarząd spółki podkreśla, że tok sprawy będzie na bieżąco analizowany i monitorowany pod kątem ewentualnej konieczności podjęcia dalszych działań” - przekazuje nam Mateusz Mykityszyn, rzecznik Zamku Książ.

Od sprawy odcina się proboszcz parafii w Łagiewnikach. Podkreśla: - Proboszcz o niczym nie wiedział i nie wie, proszę to napisać.

Przyznaje, że w piątek planowane było otwarcie odrestaurowanej wieży zegarowej. Termin otwarcia został jednak zmieniony, a o nowym terminie parafianie zostaną powiadomieni.

W Głogowie studenci porządkują groby NN

Beata Bugała
Głogów

Ta szlachetna akcja ma już kilkunastoletnią tradycję. Studenci Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Głogowie posprzątała i udekorowali groby NN na dwóch cmentarzach.

Nagrobki NN, czyli osób nieznanymi, z których kiedyś wystawały spróchniałe kfrzyże, teraz mają swoje pomniki, a na nich krzyże i kwiaty. To załuga studentów Państwowej

Akademii Nauk Stosowanych w Głogowie, którzy dbają o te miejsca przez cały rok.

- Studentów nie trzeba namawiać, wszyscy chętnie uczestniczą w akcji. Myjemy pomniki i stawiamy dekoracje nagrobne. Współpracujemy z kamieniarzami. Autorem pomników jest Wojciech Iciek, który nadal nas wspiera. W tym roku jeden z tych pomników osiadł i wystarczył jeden telefon do pana Wojciecha z prośbą o pomoc. Za tydzień wszystko było zrobione - mówi dr Sławomira Lisewska z PANS.



FOT. AUTOR

Efekty pracy studentów widać na cmentarzach przy ulicy Legnickiej oraz Akacjowej

Zniszczyli automat z deserami

Aneta Kolesińska
Wrocław

Pierwszy we Wrocławiu automat z ręcznie robionymi słodkościami pojawił się we wrześniu i już został zniszczony przez wandalę. W nocy zakradli się i ukradli słodkości.

We Wrocławiu znajdziemy wiele automatów z jedzeniem. Jajomaty czy maszyny z ziemniakami. A we wrześniu na Muchoborze Wielkim otwarto kolejny automat - należy do pracowni La bella dessert. Kupimy w nim zapakowane, przepiękne desery, tzw. monoporce, które wyglądają jak małe dzieła sztuki.

Kunszt cukierników docenili także... wandalę. Niestety, nie zamierzali zapłacić za słodkości. We wtorek (21 października) maszyna została zniszczona, a desery skradzione.

- W nocy mieliśmy włamanie do naszego Pit Stopu. Maszyna została uszkodzona, nie ma słów na takie czyny, ale znajdę was. Już nawet wiem, jakiej jesteście narodowości - napisała właścicielka Paulina Grudzień.

Sprawcami byli dwaj młodzi mężczyźni. Najpierw kupili



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Automat z ręcznie robionymi deserami stanął na Muchoborze Wielkim we wrześniu

jeden z limitowanych, haloweenowych deserów oraz kawę. Zjedli, a następnie stwierdzili, że za kolejne nie zapłacą. Obserwowali jak porusza się winda podająca zapakowane desery. Wyczekali na odpowiedni moment, podważyli mechanizm i wyjęli paczkę.

Jak dodaje właścicielka, maszyna jest wyprodukowana przez włoską firmę, która sprawdziła stan urządzenia zdalnie. Systemy chłodnicze działają, ale okazało się, że złodzieje zniszczyli elektrykę i główną płytę odpowiedzialną m.in. za działanie ekranu.

- Wszystko, co zrobili, nagrało się na monitoringu, do tego zapłacili kartą, więc ustalenie ich tożsamości nie będzie problemem. Dla dwóch monodeserów za 50 złotych zniszczyli maszynę wartą 100 tysięcy - podsumowuje pani Paulina.

Słodki Pit Stop znajdziecie na ul. Krzemienieckiej 93. Mimo że chwilowo maszyna nie jest w stanie działać automatycznie, obsługa sklepu nie zamknęła biznesu. Dzwoniąc pod numer podany na automacie wciąż można zamówić wybrane desery w najróżniejszych smakach i kształtach.

Wałbrzych. Pracownicy boją się zwolnień

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Przed wałbrzyskim magistratem protestowali wczoraj pracownicy Zakładu Linii Kolejowych.

Dokończenie ze strony 1

Parlamentarzysta i radni zaznaczają, że konsekwencje takiej decyzji będą dramatyczne. Chodzi o 1000 miejsc pracy w placówkach ZLK od pow. karkonoskiego po Kotlinę Kłodzką. Ale to nie wszystko...

- To tysiąc rodzin, tysiąc budżetów, które stracą środki. A to nie tylko te rodziny, ale i nasze miasto. Ci ludzie płacą u nas podatki, robią zakupy w naszym mieście, a więc wspierają lokalnych przedsiębiorców. W czasach, gdzie rośnie bezrobocie, zwolnienie ponad tysiąca osób jest przerażającą sytuacją - dodaje radna Krystyna Fabicka.

Radni chcą wystąpić do rządu z apelem o wstrzymanie likwidacji ZLK w Wałbrzychu. Projekt uchwały w tej sprawie trafi pod obrady radnych na najbliższej sesji RM.

Na styku nauki i sztuki. Wrocław pokazuje, jak technologia może inspirować

„Nauka, która inspirowa sztukę. Sztuka, która zmienia technologię” – pod takim hasłem w najbliższy wtorek rozpocznie się na Politechnice Wrocławskiej konferencja ArtTechScience. Naukowcy, artyści i twórcy technologii z siedmiu wrocławskich uczelni po raz pierwszy wspólnie będą dyskutować o największych wyzwaniach współczesnego świata.

– Granice dyscyplin naukowych często są umowne, a prawdziwe odkrycia dzieją się na przecięciach – tam, gdzie naukowiec zaczyna rozmawiać z artystą, a inżynier z psychologiem. ArtTechScience ma być dla akademickiego Wrocławia przestrzenią do budowania wspólnoty i tworzenia interdyscyplinarnych projektów – podkreśla prof. Arkadiusz Wójs, rektor Politechniki Wrocławskiej i jeden z pomysłodawców konferencji.

Wezmą w niej udział przedstawiciele Politechniki Wrocławskiej, Akademii Muzycznej, Akademii Sztuk Pięknych, Akademii Sztuk Teatralnych, Uniwersytetu Ekonomicznego, Uniwersytetu Przyrodniczego oraz Uniwersytetu SWPS.

Pięć bloków tematycznych, ponad 25 prelegentów

Konferencję otworzą przedstawiciele władz uczelni, którzy przedstawiają perspektywę wrocławskiej współpracy akademickiej. Wykład inauguracyjny wygłoszą prof. Milena Žic Fuchs oraz prof. Stephen Evans. Goście z prestiżowej Academia Europaea opowiedzą o interdyscyplinarności i nowych sieciach wiedzy, wyjaśniając, jak funkcjonują i jakie mają znaczenie dla rozwoju nauki.

Po nich scenę przejmą naukowcy z Wrocławia, którzy w swoich wystąpieniach będą mówić o akustyce i architekturze, zmysłach w przestrzeni miejskiej, relacjach między człowiekiem a algorytmem oraz o ekologii i idei zrównoważonego rozwoju.

– Chcielibyśmy, aby to był początek cyklicznych wydarzeń pod wspólnym szyldem ArtTechScience. Termin pierwszej edycji konferencji jest oczywiście nieprzypadkowy – w tym roku świętujemy 80-lecie polskiej nauki we Wrocławiu – wyjaśnia prof. Arkadiusz Wójs.

W programie znalazło się aż 17 wykładów i paneli dyskusyjnych, ułożonych w pięć bloków tematycznych: Akustyka i architektura, Zmysły w przestrzeni miejskiej i projektowaniu społecznym, Random Check – współpraca siłą napędową multimediów, Człowiek i maszyna. Sztuczna inteligencja w sztuce i nauce oraz Ekologia, zrównoważony rozwój, kultura natury.

Warsztaty, spacer, immersyjny pokaz akustyczny

Oprócz sesji plenarnych zaplanowano warsztaty prowadzone przez ekspertów z różnych uczelni. Będą one dotyczyć m.in. wykorzystania sztucznej inteligencji w projektowaniu artystycznym, interaktywnych instalacji łączących sztukę i technolo-



gię oraz metod kreatywnego myślenia w badaniach.

W programie znalazł się też spacer interdyscyplinarny – architekci, inżynierowie i przyrodnicy opowiedzą o inżynierii lądowej, pejzażach dźwiękowych miasta i bioróżnorodności Parku Szczytnickiego. Zaplanowano

też pokaz immersyjny w komorze akustycznej, prezentujący możliwości dźwięku przestrzennego.

Wieczorem, dzięki wykładowcom, studentom, doktorantom i absolwentom Akademii Muzycznej oraz Akademii Sztuk Pięknych, uczestnicy konferencji wezmą udział w wydarzeniu Random Check. Ten projekt to autorskie kompozycje audiowizualne, które łączą idee przenikania się mediów i generowania obrazów w czasie rzeczywistym. Układy te, znajdując się w stanie minimalnej energii, jednocześnie wykazują ruch okresowy, co oznacza, że ich właściwości zmieniają się cyklicznie w czasie, bez zewnętrznego dopływu energii. Projekt był już prezentowany w formie instalacji multimedialnej w KAF Digital Space w Kru-

pa Art Foundation w ramach festiwalu Musica Electronica Nova.

Artyści z Akademii Sztuk Pięknych pokażą również wystawę „Hybryda: sztuka i technologia w symbiozie. Przestrzenie spotkań – o projektach, które łączą człowieka, materię i algorytmy w nową jakość doświadczenia”.

Przedstawia ona projekty powstające na styku sztuki, nauki i technologii – od unikatowych obiektów ceramicznych i szklanych, przez wzornictwo i architekturę wnętrz, po immersyjne doświadczenia VR. Dzięki temu można będzie zobaczyć, jak tradycja i rzemiosło spotykają się z innowacją i algorytmami. Wystawa to nie tylko prezentacja dokonań, ale także przestrzeń dialogu i doświadczenia, w której

człowiek, materia i technologia tworzą nową jakość.

– ArtTechScience to wyjątkowa okazja, by pokazać, że nauka, sztuka i technologia nie istnieją w odrębnych sferach, lecz wzajemnie się inspirowa i rozwijają – podkreśla prof. Renata Krzyżyńska, prorektorka ds. współpracy z otoczeniem Politechniki Wrocławskiej. – Współczesne wyzwania wymagają od nas łączenia różnych sposobów myślenia – analitycznego, twórczego i humanistycznego. Dlatego tak ważne jest, by uczelnie o różnych profilach współpracowały, wymieniały doświadczenia i wspólnie budowały przestrzeń do dialogu – dodaje prof. Krzyżyńska, prorektorka ds. współpracy z otoczeniem Politechniki Wrocławskiej.

Nowa jakość w akademickim Wrocławiu

Przez cały czas trwania wydarzenia dostępna będzie również specjalna przestrzeń networkingowa. Uczestnicy konferencji będą mogli zostawić swoje dane kontaktowe oraz informacje na temat prowadzonych badań i obszarów, w których poszukują współpracy naukowej.

– ArtTechScience ma być początkiem nowej jakości we wrocławskim środowisku akademickim – miejscem, w którym inżynierowie spotykają się z artystami, a naukowcy z projektantami, by tworzyć rozwiązania, które realnie wpływają na nasze życie. Przyszłość należy do interdyscyplinarnych zespołów, a nasze spotkanie może być pierwszym krokiem do ich powstania – zaznacza prof. Renata Krzyżyńska z Politechniki Wrocławskiej.



AKADEMIA MUZYCZNA
im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu



AKADEMIA SZTUK PIĘKNYCH
IM. EUGENIUSZA GEPPERTA
WE WROCŁAWIU



Akademia Sztuk Teatralnych
im. St. Wyspiańskiego w Krakowie
Filia we Wrocławiu



UNIwersytet
PRZYRODNICZY
WE WROCŁAWIU



UNIwersytet
EKONOMICZNY
we Wrocławiu



Uniwersytet
SWPS



Politechnika Wrocławska

0011421021



W niedzielę dnia 12 października 2025 roku
przeżywszy 99 lat zmarła we Wrocławiu

śp.

Teresa Gaj

z domu Partyka

Kresowianka z Czortkowa, sanitariuszka Armii Krajowej, żołnierz niezłomny, narzeczona majora Hieronima Dekutowskiego ps. Zapora, wybitny lekarz neurolog, dzielna matka, zawsze wierna marzeniu o niepodległej Polsce, wspierała opozycję demokratyczną w PRL, ruch związkowej Solidarności oraz podziemną Solidarność Walczącą.

Pogrzeb śp. Teresy Gaj odbędzie się we Wrocławiu
w piątek, 24 października 2025 roku.

O godz. 11.30 odprawiona zostanie msza święta
w kościele pw. św. Wawrzyńca przy ul. Bujwida 51,
po której kondukt pogrzebowy przejdzie na miejsce
ostatniego spoczynku na pobliskim cmentarzu.

Dobry Jezu, a nasz Panie,
daj Jej wieczne spoczywanie!

0011420598

Prezesowi Dolnośląskiej Federacji Sportu
oraz wieloletniemu Prezesowi
Dolnośląskiego Związku Koszykówki we Wrocławiu

Arkadiuszowi Zagrodnikowi

składamy najszczerze wyrazy współczucia i wsparcia
z powodu śmierci



Taty

Dolnośląski Związek Koszykówki
we Wrocławiu

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Kondolencje i nekrologi
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

Remigiusz Biały
Wrocław

Koleje Dolnośląskie chciały utworzyć połączenie z Warszawą. Ale już wiadomo, że to się nie opłaca. M.in. przez czeskiego przewoźnika RegioJet, który właśnie zaczyna działalność w Polsce.

Zgodę na uruchomienie pociągów z Wrocławia do Warszawy Koleje Dolnośląskie otrzymały w lutym. Połączenie miało wystartować w grudniu. Obok trasy Nadmorski do Świnoujścia, miało to być drugie, komercyjne połączenie przewoźnika. Jednak, jak donosi portal Rynek Kolejowy, w ostatniej chwili okazało się, że z tych planów nic nie wyjdzie.

- Znacząco zwiększyła się liczba pociągów na trasie z Wrocławia do Warszawy od czasu, gdy występowaaliśmy o otwarty dostęp. Dodatkowo PKP Intercity zaczęło realizować jedno z połączeń właśnie na trasie Wrocław - Poznań - Warszawa. Tam też, na odcinku od Poznania wchodzi wkrótce RegioJet. Do tego dochodzi przebudowa linii średnicowej w Warszawie. Na tę chwilę mogę powiedzieć, że wszystko wskazuje



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

KD zrezygnowały z komercyjnego połączenia - konkurencja jest zbyt duża

na to, że w przeciwieństwie do chwili, gdy występowaaliśmy o otwarty dostęp, teraz ten projekt coraz mniej się broni ekonomicznie. A należy pamiętać, że połączenia z otwartego dostępu: czy to do Świnoujścia, czy do Warszawy, uruchamiamy bez wsparcia ze środków publicznych - mówi Wojciech Zdąnowski, wiceprezes Kolei Dolnośląskich.

Pociągi KD Wrocław - Warszawa według planów miały jeździć raz dziennie. Z Wrocławia o godz. 9:40 (Warszawa Centralna o 13:35). Powrotny skład ze stolicy Polski wyjechałby o 17:22, a do Wrocławia dotarłby o 21:10. Pociągi jechałyby 3 godziny i 55 minut i byłoby to najszybsze - zaraz po Pendolino - połączenie Wro-

clawia z Warszawą. Dla porównania pociągi PKP Intercity i Intercity Expres jeżdżą po ponad cztery godziny.

Jak przyznaje wiceprezes KD w rozmowie z Rynkiem Kolejowym spółka Koleje Dolnośląskie planuje uruchomienie innych tras komercyjnych. Jednak Wojciech Zdąnowski nie zdradził więcej szczegółów. Zaznaczył tylko, że przez remont torów w Katowicach, Koleje Dolnośląskie nie mogą jeździć do Zakopanego.

Od września oprócz państwowego przewoźnika PKP Intercity i różnych kolei regionalnych, po polskich torach jeżdżą żółte pociągi czeskiego, prywatnego przewoźnika RegioJet. Na razie tylko na trasie Kraków - Warszawa. Okazuje się, że cena

biletu w wielu przypadkach jest znacznie niższa niż w Intercity.

Od grudnia 2025 roku pociągi tego czeskiego „kolejowego Ryanaira” zobaczymy na trasach: Warszawa - Poznań, Kraków - Warszawa - Gdynia, Warszawa - Katowice - Ostrawa - Praga.

To m.in. przez czeskiego RegioJet-a kurs KD do Warszawy przestaje się opłacać.

Za rok (od grudnia 2026 roku) RegioJet jeszcze bardziej będzie chciał zaznaczyć swoją obecność w Polsce i wówczas jego pociągi dojadą do Wrocławia. Z Dolnego Śląska mielibyśmy dojechać do Warszawy przez Poznań i Leszno, czyli tak samo jak chciało to zrobić KD. Potwierdzeniem planów czeskiego przewoźnika jest decyzja Urzędu Transportu Kolejowego, który przyznał firmie otwarty dostęp dla przewozów pasażerskich na tej trasie od grudnia 2026 roku do grudnia 2031 roku.

Według projektu rozkładu jazdy opublikowanego w decyzji UTK na tory wyjechałoby 5 par pociągów. Każdy z nich trasę z Wrocławia Głównego do Warszawy Centralnej (i w przeciwnym kierunku) ma pokonywać w 3 godziny i 46 minut.

0410707799

REKLAMA

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. Tania, 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. Kobierzycy, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

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

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

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

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

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

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 24 października
● **GRABISZYN**
Krystyna Spikowska g. 8.00
Artur Jan Konadorow g. 9.00
Lucyna Szaniawa g. 10.00
Jerzy Doś g. 11.00
Aleksander Kircun g. 12.00

Jadwiga Rumak g. 14.00
Ryszard Herbec g. 15.00
● **OSOBOWICE**
Maria Gacek g. 8.00
Olena Kryzhkog. 8.40
Tomasz Kostruba g. 9.20
Mirosław Marek Bobak g. 10.00
Józef Grzegorz Chrostowski

g. 10.40
Marek Nyzio g. 11.20
Kamil Andrzej Kuczyński g. 12.00
Bożena Biernacka g. 12.40
Wanda Emert-Spyrka g. 13.20
Krystyna Franciszka Sudol g. 14.00

Janina Radziwonka g. 14.40
Stefania Gałęzia g. 15.20
● **PSIE POLE**
Stanisław Pawłowski g. 8.00
Leszek Drwięga g. 9.00
Mohamed Khlafalia Omar g. 12.00
Zarząd Cmentarzy Komunalnych,
pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

DOLNY ŚLĄSK NADWAGA LUB OTYŁOŚĆ CORAZ POWSZECHNIEJSZE. A TO OZNACZA PROBLEMY ZE ZDROWIEM

Miasta wagi ciężkiej i wagi lekkiej

Elżbieta Węgrzyn
Wrocław

NFZ alarmuje: wskaźniki BMI osób korzystających z podstawowej opieki zdrowotnej wskazują, iż ponad 63 proc. Dolnoślązaków zmaga się z nadwagą lub otyłością.

Dokończenie ze strony 1

1,82 proc. Dolnoślązaków, czyli 17 249 pacjentów ma BMI wskazujące na niedowagę, zaś 63,14 proc. zmaga się z nadwagą lub otyłością. Nadwagę ma 38,19 proc. mieszkańców Dolnego Śląska.

Otyłość ma 24,94 proc. mieszkańców regionu. To 235 663 osoby przebadane przez lekarzy POZ w tym roku.

Warto przypomnieć, że dane sprzed 10 lat mówiły o 53 procentach Dolnoślązaków z nadmierną masą ciała, zatem w ciągu dekady odsetek mieszkańców z nadwagą i otyłością wzrósł o ponad 10 procent!

Najwięcej mieszkańców z wagą prawidłową mają dolnośląskie miasta/powiaty:

1. Wrocław - 39,45% - osób z wagą prawidłową - BMI w normie (badano 211,1 tys. osób)
2. Jelenia Góra - 36,02% osób z wagą prawidłową - BMI w normie (badanych 30,7 tys. osób)
3. Powiat kłodzki - 36,23% - osób z wagą prawidłową - BMI



Aby nie dopuścić do rozwoju otyłości urząd marszałkowski zainicjował akcję profilaktyczną dla wrocławskich dzieci i młodzieży

w normie (przebadanych 54,1 tys. osób)

4. Powiat wrocławski - 35,93% - osób z wagą prawidłową - BMI w normie (próba badawcza 55,1 tys. osób)
5. Powiat dzierzoniowski - 35,29% - osób z wagą prawidłową - BMI w normie (próba badawcza 33,5 tys. osób)
6. Powiat świdnicki - 35,12% osób z wagą prawidłową - BMI

(badanych 55,7 tys.); ex aequo z powiatem kamiennogórskim 35,17% (przebadano 16,9 tys. osób)

Najwięcej mieszkańców z wagą zbyt wysoką (najwyższy odsetek nadwagi i otyłości):

1. Powiat milicki - 70,06% (to 7,8 tys. badanych)
2. Powiat górowski - 68,68% (czyli 7,4 tys. badanych)

i 68,69% w powiecie lwóweckim (to 7,6 tys. osób)

3. Powiat strzeleński - 67,26% (9,6 tys. osób badanych miało nadwagę lub otyłość)
4. Powiat zgorzelecki - 67,2% (18,2 tys. osób badanych miało nadwagę lub otyłość)
5. Powiat złotoryjski - 66,9% (8,6 tys. badanych), lubański - 66,99% (11,6 tys. osób)

Najmniej otyłych w Polsce mieszka w Poznaniu

Najnowsze dane z NFZ zgromadzone w serwisie ZdroweDane nie pozostawiają wątpliwości co do kondycji zdrowotnej Polaków. Zgodnie z najnowszym badaniem:

- prawidłową masę ciała ma jedynie 33,7 proc. z 13,4 miliona badanych dorosłych,

BMI KALKULATOR

Kiedy prawidłowa waga?

BMI > 18,5 - niedowaga,
BMI 18,5-24,9 - prawidłowa masa ciała,
BMI 25,0-29,9 - nadwaga,
BMI 30,0-34,9 - otyłość I stopnia
BMI 35,0-39,9 - otyłość II stopnia
BMI > 40,0 - otyłość III stopnia (olbrzymia)

a 64,5 proc. ma nadwagę lub otyłość (odpowiednio 37,7 proc. i 26,8 proc). Dodatkowo 1,7% ma odwrotny problem - niedowagę.

- na 380 powiatów na terenie całego kraju w 67,6 proc. tych okręgów odsetek dorosłych mieszkańców z nadmierną masą ciała (nadwagą lub otyłością) wynosił 65 - 70 proc.;

- najmniejszy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością odnotowano w Poznaniu - 55,8 proc.; a także w innych największych miastach jak Kraków (57,9 proc.), Wrocław (58,3 proc.) i Warszawa (58,7 proc.);

- najwyższy odsetek osób z nadmierną masą ciała mieszka na „ścianie wschodniej”, w tym w powiatach: łosickim - 72,4 proc., siedleckim - 70,8 proc. i hajnowskim - 70,7 proc.

Zmiany w komunikacji miejskiej w okresie Wszystkich Świętych

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Od soboty, 25 października, MPK Wrocław wprowadzi pierwsze zmiany związane z nadchodzącym Dniem Wszystkich Świętych.

25-26 października i 2 listopada - dodatkowe linie

25-26 października oraz w niedzielę (2 listopada) komunikacja miejska będzie kursowała według weekendowych rozkładów, ale z dodatkowymi udogodnieniami. Autobus linii A zatrzyma się dodatkowo przy przystanku Grabiszyńska (Cmentarz II). W g. 9-17 linia N pojedzie przez cmentarz Kiełczowski, a 118 będzie kursować co godzinę do pętli Wojnow.

Pojawią się też tramwajowe linie specjalne E1, E3, E6 i E8 - w g. 9-17 co 20 minut między największymi osiedlami a cmentarzami Osobowickim i Grabiszyńskim:

Linia E1 pojedzie z Oporowa przez Podwałę do Osobowic,

Linia E3 z Sępólna przez Jedności Narodowej do Osobowic,

Linia E6 z Sępólna przez Kazimierza Wielkiego do Cmentarza Grabiszyńskiego,

Linia E8 z Gaju przez Pomorską do Osobowic,

Linia E9 z Cmentarza Grabiszyńskiego do Cmentarza Osobowickiego przez pl. Wróblewskiego i Pomorską.

W trasę wyjadą też autobusy specjalne: linia 322 łącząca Nowy Dwór z Cmentarzem Kiełczowskim oraz linia 334 łącząca Brochów z Cmentarzem Grabiszyńskim.

30 i 31 października - zmiany w rozkładzie jazdy MPK

MPK będzie kursować według rozkładów roboczych, ale z dodatkowymi kursami autobusowej linii A (zatrzyma się przy Cmentarzu Grabiszyńskim). Będą kursy linii 319 między pętlą Kamińskiego a Cmentarzem Grabiszyńskim (co 15 mi-



Zmiany ułatwiające dojazd na wrocławskie cmentarze MPK wprowadzi już jutro

nut w godz. 9-14). Tramwajowa linia specjalna E1 - co kwadrans do południa.

1 listopada - specjalne tramwaje i autobusy

Komunikacja będzie kursowała według niedzielnych rozkładów jazdy, ale z rozbudowaną siatką połączeń. MPK uruchomi 10 linii tramwajowych (E1-E10) oraz 6 autobusowych (301, 307, 322, 334, 335, 336, 350) dodatkowych linii specjalnych. Zapew-

nią one bezpośredni dojazd do cmentarzy: Osobowickiego, Grabiszyńskiego, Kiełczowskiego, Brochowskiego i na Jerzmanowie.

Linia E1 pojedzie z Oporowa przez Podwałę do Osobowic,

Linia E2 z Orlej przez Drobnera do Osobowic,

Linia E3 z Sępólna przez Jedności Narodowej do Osobowic,

Linia E4 z Biskupina przez Jedności Narodowej do Osobowic,

Linia E5 z Księża Małego przez Kazimierza Wielkiego do Osobowic,

Linia E6 z Sępólna przez Kazimierza Wielkiego do Cmentarza Grabiszyńskiego,

Linia E7 z Górniczej przez pl. Jana Pawła II do Cmentarza Grabiszyńskiego (z powrotem pojedzie na Kozanów),

Linia E8 z Gaju przez Pomorską do Osobowic,

Linia E9 z Cmentarza Grabiszyńskiego do Cmentarza Osobowickiego przez pl. Wróblewskiego i Pomorską.

Linia E10 z zajeźdni Gaj przy ul. Kamiennej przez Jedności Narodowej do Osobowic.

Tramwaje E1-E7 i E9 w godz. 8-18 będą kursować co 10 minut, w godz. 18-20 co 20 minut. Linie E8 i E10 w godz. 8-20 kursować będą co 20 minut.

Autobus A zatrzyma się dodatkowo na przystanku „Grabiszyńska (Cmentarz II)”. Kursować będzie co 15 minut w godz. 9-19. Kursy linii N w g. 9-18 będą

biec przez Cmentarz Kiełczowski, a linia 118 co godzinę będzie dodatkowo kursować do pętli Wojnow.

Uruchomione zostaną autobusowe linie specjalne:

Lina 301 - jedzie z Pilzyc do Kromera przez Cmentarz Osobowicki,

Linia 307 - z Oporowa do Cmentarza Jerzmanowskiego przez cm. Grabiszyński i Osobowicki,

Linia 322 - z Nowego Dworu do Cmentarza Kiełczowskiego przez Cmentarz Osobowicki,

Linia 334 - z Brochowa do Cmentarza Grabiszyńskiego przez Cmentarz Osobowicki,

Linia 335 - z Tarczyńskiego Arena (Królewiecka) do Cmentarza Kiełczowskiego przez Cmentarz Osobowicki,

Linia 336 - z Raclawickiej do pętli przy Kamińskiego przez cm. Grabiszyński i Osobowicki,

Linia 350 - z Pawłowic do Cmentarza Kiełczowskiego przez al. Jana III Sobieskiego.

Częstotliwość kursów w szczycie 10-15 minut.

Premier: trasa S1 połączy nas ze Słowacją i południem Europy

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Otwieramy nowy odcinek trasy S1, która połączy nas ze Słowacją i południem Europy - zapowiedział Donald Tusk. Chodzi o 8,5-kilometrowy łącznik trasy.

„Dzisiaj otwieramy nowy odcinek S1, czyli długo wyczekiwane obejście Węgierskiej Górki, które połączy nas ze Słowacją i dalej z południem Europy. To jeden z najbardziej efektywnych projektów drogowych w historii Polski. Dwa tunele, pięć estakad, trzy mosty, a przy okazji to chyba najbardziej malownicza trasa ekspresowa w Polsce” – powiedział premier na filmie opublikowanym w czwartek na portalu X.

Tusk przypomniał, że w poniedziałek otwarta została z kolei trasa S3, która „połączyła całą zachodnią

Polskę i Czechy z polskim Bałtykiem, z polskimi portami”. Chodzi o odcinek między węzłami Świnoujście Łunowo – Międzyzdroje, dzięki otwarciu którego kierowcy mogą już w pełni przejechać trasę od Świnoujścia do granicy z Czechami w Lubawce.

Jak zapowiadał minister infrastruktury Dariusz Klimczak, droga ekspresowa S1 między Przybędzą i Milówką, czyli wspomniane przez premiera obejście Węgierskiej Górki, zostanie oddana do użytku kierowcom w czwartek przed południem.

Obwodnica Węgierskiej Górki to jeden z brakujących dotąd odcinków drogi S1. Ma długość 8,5 kilometra, łączy czynne fragmenty trasy z Żywca do Przybędzy oraz z Milówki do Szarego. Zapewni płynny przejazd z Bielska-Białej do granicy ze Słowacją w Zwardoniu. Klimczak podkreślał, że droga, której fragment zostanie udo-



Donald Tusk przypomniał, że S3 „połączyła całą zachodnią Polskę i Czechy z Bałtykiem i portami”

stepniony, jest niezwykle ważna z punktu widzenia międzynarodowego i na-

szych południowych sąsiadów, z którymi Polska chce prowadzić działalność gospo-

darczą i turystyczną, opartą na szybkiej komunikacji.

Z otwarcia obwodnicy zadowoleni są mieszkańcy okolicy. Wójt Węgierskiej Górki Piotr Tyrlik przewiduje, że ruch w centrum miejscowości spadnie o 30-40 procent. – Co najważniejsze: nie będą to już tiry, których przejeżdżało każdego dnia około 2 tysięcy. To będzie normalny ruch lokalny i turystyczny – podkreślił.

Nowy odcinek S1 z Przybędzy do Milówki zlokalizowany jest na Żywiecczyźnie. Jego częścią jest między innymi pięć estakad, w tym jedna o długości prawie 1 km w Węgierskiej Górze, trzy mosty o łącznej długości 2,3 km, a także dwa dwunawowe tunele o łącznej długości ponad 1,8 km.

Pierwszy z nich, o długości około 830 m, powstał na północnej części trasy w stoku Barania Góra. Drugi, o długości około 1 km, zlokalizowany jest bliżej Zwardonia.

Umowa na realizację odcinka została zawarta w październiku 2019 roku. Całkowita wartość projektu wynosi 1,65 miliarda złotych.

Droga S1 jest arterią o kluczowym znaczeniu. Jest częścią VI korytarza Transeuropejskiej Sieci Transportowej, łączącej kraje basenu Morza Bałtyckiego z krajami Europy Południowej.

Docelowo trasa S1 w województwach śląskim i małopolskim połączy węzeł z autostradą A1 w pobliżu lotniska Katowice w Pyrzowicach i granicę ze Słowacją w Zwardoniu.

Standard drogi ekspresowej ma dotąd na odcinkach Pyrzowice – Podwarpie, Dąbrowa Górnicza – Tychy, a także Oświęcim – Brzeszcze i od czwartku Bielsko-Biała – Zwardon.

Trwa budowa pozostałych odcinków, w tym między Mysłowicami i Bielskiem-Białą. PAP

Historyczne wydarzenie w Kaplicy Sykstyńskiej: modlitwa papieża i króla

oprac. Karolina Wrońska
Watykan

Król Karol III jako pierwszy brytyjski monarcha od czasów schizmy króla Anglii Henryka VIII będzie modlić się wspólnie z papieżem. Obecna będzie także królowa Kamila.

W południe w czwartek w Kaplicy Sykstyńskiej w Watykanie miało miejsce pierwsze takie wydarzenie od prawie pół tysiąca lat. Brytyjska para królewska złożyła oficjalną państwową wizytę w Watykanie w Roku Świętym.

Podczas poprzedniego jubileuszu ćwierć wieku temu królowa Elżbieta II odwiedziła papieża Jana Pawła II, ale nie doszło do wspólnej modlitwy.

Obecna historyczna wizyta będzie skoncentrowana na dwóch aspektach: kwestiach ekumenizmu i ochronie środowiska naturalnego, które są bardzo bliskie papieżowi Leonowi XIV.

Pierwszym punktem wizyty było spotkanie brytyjskiej pary królewskiej z papieżem

w bibliotece Pałacu Apostolskiego. Następnie Karol III udał się na rozmowę z watykańskim sekretarzem stanu kardynałem Pietro Parolinem, a królowa Kamila zwiędzała Kaplicę Paulińską.

Modlitwę po łacinie i po angielsku w Kaplicy Sykstyńskiej poprowadzili wspólnie papież Leon XIV oraz angikański arcybiskup Yorku Stephen Cottrell. PAP



Karol III i Leon XIV odbyli modlitwę ekumeniczną w intencji troski o środowisko naturalne

Kazimierz Sikorski
Waszyngton/Bruksela

Prezydent Donald Trump nałożył na Rosję sankcje. Swoją pakiet przygotowała też Unia Europejska.

Prezydent Donald Trump nałożył na Rosję nowe sankcje po odwołaniu spotkania z Władimirem Putinem, co jest sygnałem, że traci cierpliwość do trwającego konfliktu.

Cią są skierowane przeciwko dwóm największym rosyjskim firmom naftowym, które Biały Dom określił jako głównych sponsorów „machiny wojennej Kremla”. Sankcje dotyczą rosyjskich spółek akcyjnych Rosneft Oil Company (Rosneft) i Lukoil OAO (Lukoil) oraz ich spółek zależnych.

– To jest skierowane przeciwko dwóm dużym koncernom naftowym i mamy nadzieję, że nie potrwa to długo. Mam nadzieję, że wojna zostanie rozwiązana – powiedział Trump.

Ogłaszając nowe środki, Trump powołał się na „brak poważnego zaangażowania



Wszystko wskazuje na to, że Donald Trump nieco stracił cierpliwość do Władimira Putina. – Mam nadzieję, że wojna zostanie rozwiązana – powiedział

Putina w proces pokojowy mający zakończyć wojnę na Ukrainie”.

Sankcje ograniczą rosyjskim firmom dostęp do amerykańskich banków i instytucji finansowych, co uniemożliwi im dostęp do dolarów amerykańskich i korzystanie z nich.

Trump podejmuje działania przeciwko Rosji, aby zmusić ją do negocjacji. – Mam nadzieję, że Putin stanie się rozsądny i mam nadzieję, że Zełenski również będzie rozsądny – powiedział.

Trump mówił, że jest sfrustrowany brakiem postępów w komunikacji z Putinem. – Za każdym razem, gdy rozmawiam z Władimirem, prowadzę dobre rozmowy. A potem nic z nich nie wynika – dodał.

Donald Trump: Za każdym razem, gdy rozmawiam z Władimirem, prowadzę dobre rozmowy. A potem nic z nich nie wynika

Prezydent USA mówił, że jest optymistycznie nastawiony do możliwości zakończenia wojny na Ukrainie, ale na razie spotkania z Putinem zostaną przełożone.

Unia ogłasza swoje sankcje

W ostatecznie przyjętym w czwartek 19. pakiecie sankcyjnym wobec Rosji za jej inwazję na Ukrainę, UE rozszerzyła restrykcje na usługi. Wprowadzony zostanie zakaz świadczenia usług kryptowalutowych wobec wszystkich Rosjan. Sankcjami objętych zostanie pięć rosyjskich banków. Nie będzie można świadczyć usług turystycznych w Rosji.

Pakiet ustanawia zakaz importu rosyjskiego gazu skroplonego do UE od 2027 r. UE uderzy też w 17 firm z krajów trzecich, w tym 12 operujących w Chinach lub Hongkongu, trzy w Indiach, dwie w Tajlandii. Wiele z nich jest zaangażowanych w rozwój dronów. Poza tym nowe sankcje są wymierzone w tzw. rosyjską flotę cieni, porty państw trzecich, ruch lotniczy i łańcuchy dostaw. PAP



PULS

#187

P O L A K U ! C O F N I J C Z A S

Str. 14-15

Biedronka musi zapłacić ponad 30 000 złotych mobbingowanej przez kilka lat kasjerce pracującej w sklepie tej sieci w Wąbrzeźnie – orzekł sąd pracy w Toruniu. Wyrok jest już prawomocny. I jest ewenementem na skalę kraju

Małgorzata Oberlan

WYZWISKA I SZYKANY. BIEDRONKA PŁACI ZA MOBBING

Niesłusznie krytykowana, ośmieszana, upokarzana i szykanowana przez kierownictwo sklepu kasjerka Biedronki z Wąbrzeźna (Kujawsko-Pomorskie) wygrała batalię z pracodawcą. Na mocy wyroku sądu pracy w Toruniu właściciel tej wielkiej sieci handlowej – spółka Jeronimo Martins – musi kobiecie zapłacić ponad 30 tysięcy złotych.

Składa się na to 25 tys. zł zadośćuczynienia za krzywdy, jakich kobieta doznała wskutek mobbingu oraz 6061 zł odszkodowania. A wszystko to z odsetkami ustawowymi, licznymi od dnia wniesienia pozwu do sądu (zgodnie z prawem, wyrok podlega wykonaniu z datą uprawomocnienia się i wtedy następuje wypłata pieniędzy).

Mobbing trwał w jednym ze sklepów Biedronki w Wąbrzeźnie. Kasjerka przez kilka lat cierpiała upokorzenia i szykany ze strony swojej przełożonej, aż w końcu przypłaciła to zdrowiem. Potwierdzili to biegli medycy. Szukała pomocy, ale ze strony pracodawcy jej nie dostała. A ten – zgodnie z prawem – odpowiada za przeciwdziałanie mobbingowi w miejscu pracy i ponosi za niego odpowiedzialność.

Wyrok jest już prawomocny – przekazuje nam sędzia Jędrzej Czerwiński, prezes Sądu Rejonowego w Toruniu.

A to oznacza, że podlega wykonaniu – pieniądze trzeba zapłacić. Suma może nie jest jakaś zawrotna, ale zbieżna z tym, o co wnosiła kasjerka. Sam wyrok natomiast jest ewenementem w skali kraju. Dlaczego?

Mobbing – trudny do udowodnienia. A wygrać z wielkim koncernem jest jeszcze trudniej

W internetowej wyszukiwarce na próżno szukać wyroku w analogicznej sprawie z ostatnich lat. Powody są dwa. Podstawowe.

Po pierwsze, udowodnić w Polsce mobbing przed są-



Sąd potwierdził. Mobbing miał miejsce w jednym ze sklepów Biedronki w Wąbrzeźnie. Kasjerka przez kilka lat cierpiała upokorzenia i szykany ze strony swojej przełożonej, aż w końcu przypłaciła to zdrowiem

dem jest naprawdę trudno. A domagając się za niego zadośćuczynienia i odszkodowania, dodatkowo udowodnić trzeba związek przyczynowo-skutkowy między tym, czego doświadczało się w pracy, a rozstrojem zdrowia.

Cały ciężar dowodowy w takim procesie leży po stronie pokrzywdzonego pracownika. Najlepiej, żeby dysponował dziennikiem opisującym długotrwałe go szykanowanie, ośmieszanie, nękanie, a także świadkami (jak namówić jesz-

cze pracujących kolegów?!) oraz stosowną dokumentacją lekarską.

Po drugie – wygrać proces pracowniczy z wielką korporacją czy koncernem to wyzwanie. Z jednej strony najczęściej staje wtedy zwykły człowiek wspierany najwyżej przez jednego prawnika. Z drugiej – cała machina, wspierana nierzadko całym sztabem doświadczonych adwokatów czy radców prawnych.

Kasjerce z małego Wąbrzeźna w województwie

kujawsko-pomorskim udało się wygrać z wielkim Jeronimo Martins.

Jak to się stało?

W październiku wyrok w jej sprawie, już prawomocny, wraz z bardzo obszernym uzasadnieniem opublikowany został w Portalu Orzeczeń Sądowych – stąd znamy szczegóły historii krzywdy kobiety, ale i procesu. Sąd pracy w Toruniu opowiedział się po jej stronie, bo przekonały go dowody. Oczywiście, ważna była ich ocena – i w tej materii wąbrzeź-

nianka trafiła dobrze – IV Wydział Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Rejonowego w Toruniu znany jest nie tylko ze swojego profesjonalizmu i wnikliwości, ale i empatii.

Koszmar za kasą

W tym procesie przed sądem pracy zeznawało wielu świadków, w tym – byli i obecni pracownicy Biedronki w Wąbrzeźnie oraz ich przełożeni. Ustalając przebieg wydarzeń i jego skutki, sąd opierał się

także na opinii biegłego psychologa i dokumentach.

Co ostatecznie ustalili?

Przez kilka lat kasjerka była upokarzana i zastraszana przez bezpośrednich przełożonych. Szczególnie jednak dokuczała jej zastępca kierownika sklepu – pani A.K. To przez nią pracownica była regularnie wulgarnie wyzywana w obecności współpracowników i klientów, a epitet „tępa” nie należał do najgorszych.

Kobieta długo musiała znośić nie tylko permanentne złośliwości, ale też ośmieszanie, upokarzanie i nieuzasadnioną krytykę.

Nieuzasadnioną, bo jak podkreślił sąd, bez zarzutu wykonywała swoje obowiązki.

Co jeszcze robiła pani A.K.?

Nagle i celowo zmieniała kasjerce harmonogram pracy bez uprzedzenia. Uniemożliwiała jej wychodzenie na przerwę do toalety, a nawet wymuszała obsługę niesprawnych urządzeń – choćby pieca do wypieku pieczywa.

Wszystko to odnotował sąd.

Nie było tak, że wąbrzeźnianka niczym potulne cielę znosiła te razy. Szukała wsparcia i ratunku u przełożonych, ale jej próśby były bagatelizowane i zbywane – ustalił sąd.

A koleżanki i koledzy z pracy? Niektórzy też cierpieli wskutek zachowań pani A.K., ale bali się reagować.

Inni milcząco lub aktywnie mobberów... wspierali. To mechanizm znany w psychologii, a grono takich wspierających określa się jako „krąg mobbera”.

W końcu udreńczona kasjerka podupała na zdrowiu psychicznym tak, że musiała leczyć się u specjalisty. Także – farmakologicznie. Co dość przerażające w tej historii, nawet wtedy pani A.K. nie dawała jej spokoju – robiła jej zdjęcia na chorobowym...

Po chorobie kasjerka złożyła wniosek o rozwiązanie umowy o pracę z winy pracodawcy – jako przyczynę wskazując mobbing. Nie zrobiła tego osobiście, ale już przez pełnomocnika prawnego.

Była już wtedy silniejsza i postanowiła zaważać o siebie.

POLITYKA ANTYMOBBINGOWA W JERONIMO MARTINS

● „Polityka Antymobbingowa” Biedronki to dokument wewnętrzny określający zasady przeciwdziałania mobbingowi w firmie oraz procedury postępowania w przypadku otrzymania informacji o takich incydentach oraz możliwość ich zgłoszenia do zarządu.

● Złożone skargi są rozpatrywane przez Komisję Antymobbingową, która po przeprowadzeniu postępowania

wyjaśniającego, w tym przesłuchań świadków, organizuje wewnętrzną konsultację w celu podjęcia decyzji o zasadności skargi i dalszym trybie postępowania.

● „Gwarantujemy poufność i ochronę sygnalisty w każdej prowadzonej sprawie, ale także niezależność Komisji Antymobbingowej” – zapewnia firma.

● Biedronka ma także osobną politykę przeciwdziałania dyskryminacji i molestowaniu. Ta z kolei określa wewnętrzne zasady przeciwdziałania dyskryminacji bezpośredniej i pośredniej oraz molestowaniu, w tym seksualnemu. Opisuje procedury zgłaszania takich przypadków oraz wskazuje osoby odpowiedzialne za ich rozpatrzenie.

● „Podobnie jak w przypadku mobbingu Komisja Antymobbingowa jest odpowiedzialna za rozwiązywanie takich spraw. Komisja Antymobbingowa działa niezależnie, a w każdej prowadzonej przez nas sprawie gwarantowana jest poufność i ochrona sygnalisty” – podkreśla firma. (Za: „Raport zrównoważonego rozwoju sieci Biedronka”).

„W oświadczeniu o rozwiązaniu umowy o pracę jako przyczynę wskazała uporczywe i długotrwałe nękanie i zastraszanie, co spowodowało zaniżoną ocenę przydatności zawodowej. Wskazała, że poniżanie i ośmieszanie następowało w obecności pozostałego zespołu współpracowników – odnotował sąd.

Jeronimo Martins uważa, że ma politykę antymobbingową

Takie wypowiedzenie umowy o pracę w wielkiej sieci handlowej musiało skutkować wszczęciem określonym procedur.

I one faktycznie ruszyły.

Powołano Komisję Antymobbingową, która „znamion mobbingu nie potwierdziła”. Później w sądzie pracy był to jeden z głównych argumentów prawników spółki Jeronimo Martins.

Pozwana spółka twierdziła też, że „kontrola pracy powódki nie była przejawem mobbingu, była obiektywnie uzasadniona, a wszelkie działania korygujące wynikały z niewłaściwego wykonywania przez powódkę jej obowiązków. Działania przełożonych i współpracowników nie nosiły cech mobbingu” – przekonywali prawnicy JM.

Przed sądem Jeronimo Martins przedstawiło też swoją politykę antymobbingową.

Jest ona faktycznie rozbudowana i daje szansę pracownikom na szukanie pomocy. Jest również dowodem na to, że ten pracodawca przeciwdziała mobbingowi, a przynajmniej konkretnie stara się to czynić (szczegóły tej polityki – w ramce pod tekstem). Jak zawsze jednak w życiu procedury zderzają się z „czynnikiem ludzkim”; nawet najlepsze muszą być po prostu przez ludzi stosowane w praktyce.

„Mimo szeregu dokumentów dotyczących polityki antymobbingowej, nie przyniosła ona żadnych skutków, skoro A.K. (zastępca kierownika sklepu – przyp. red.) przez kilka lat dopuszczała się nieprawidłowych zachowań, a A.W. (wyższa przełożona) je bagatelizowała. Tym bardziej że sytuacje dotyczące takich zachowań nie dotyczyły tylko powódki” – podkreśliła w uzasadnieniu wyroku sędzia Alina Kordus-Krajewska.

W sądzie pracy na korzyść Jeronimo Martins zeznawali: pani A.K., wyżsi od niej rangą przełożeni, ale również niektórzy z pracowników sklepu w Wąbrzeźnie.

Z kolei wersję wydarzeń kasjerki potwierdzili inni pracownicy sklepu (także – byli) oraz członkowie rodziny będący świadkami jej cierpień. Jasna dla sądu była też opinia biegłego medyka, który wskazał na bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy między tym, czego kobieta doświadczała



FOT. GRZEGORZ OŁKOWSKI

Wyrok sądu pracy w Toruniu jest już prawomocny i podlega wykonaniu

czała latami w pracy, a jej stanem zdrowia.

Wyrok: właściciel Biedronki odpowiedzialny i musi płacić

Proces w tej sprawie prowadziła i wyrok ogłosiła wspomniana już wyżej doświadczona sędzia Alina Kordus-Krajewska z IV Wydziału Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Rejonowego w Toruniu.

Po pierwsze – potwierdziła, że do mobbingu w Wąbrzeźnie doszło. Uznała, że kasjerka doświadczyła w pracy długotrwałego i uporczywego nękania, czyli mobbingu.

Po drugie, wskazała, że pracodawca – nawet jeśli sam nie jest mobberem – w myśl prawa zobowiązany jest mobbingowi przeciwdziałać i ponosi odpowiedzialność, gdy do niego dojdzie.

Po trzecie zaś, sędzia podkreśliła, że wdrożenie polityki antymobbingowej przez Jeronimo Martins problemu nie rozwiązało.

„Sąd miał w sprawie na uwadze, że działania A.K. były długotrwałe. Ich nieprawidłowość nie była subiektywnym odczuciem powódki. Jak ocenili biegli: „... nie stwierdza się u pani (tu: personalia kasjerki) innych przyczyn, w tym osobowościowych, które mogły prowadzić do subiektywnego przekonania, że stała się ofiarą mobbingu. U powódki wystąpiły zaburzenia adaptacyjno-depresyjne. Ich podłożem był przewlekły stres psychologiczny. Jego nasilenie było na tyle silne, że istniała konieczność leczenia psychiatrycznego” – wskazała, uzasadniając wyrok sędzia Alina Kordus-Krajewska.

Jak piszemy na wstępie, ten wyrok się ostatecznie uprawomocnił i Jeronimo Martins zo-

stało zmuszone do zapłaty pokrzywdzonej ponad 30 tysięcy złotych za krzywdy.

Mobberka dwa razy awansowała – podkreślił sąd

Sądowi w trakcie procesu nie umknęło i to, że przez długie lata, gdy kasjerka doświadczała szykan i upokarzania, jej główna mobberka była nie tylko bezkarna, ale wręcz premiowana.

„Niewątpliwie krzywdę powódki potęgował fakt, że A.K. nie tylko nie poniosła konsekwencji za swoje zachowanie, ale jeszcze dwukrotnie awansowała” – podkreśliła sędzia Alina Kordus-Krajewska.

Przez ludzi z niewielkiego miasta, a takim jest Wąbrzeźno, sytuacja komentowana jest krótko. „Zawsze rację mają ci, którzy są przy korycie” – mówią jedni. „Właśnie tacy kierownicy są najbardziej potrzebni szefom, nie tylko w Biedronce” – konstatują smutno drudzy.

Mobbing nie tylko w sklepach. Polak zwykle cierpi po cichu

Jesteśmy jednym z najbardziej zapracowanych narodów w Europie, a jednocześnie – jednymi z najbardziej narzekających na traktowanie w tej pracy.

Aż 24 procent kobiet i 15 procent mężczyzn w Polsce oświadczyło, że doświadczyło mobbingu w pracy – wynika z ubiegłorocznego badania portalu Pracuj.pl. W tym samym badaniu 65 procent osób potwierdziło, że złe traktowanie pracowników to wciąż istotny problem w Polsce – jeśli nie doświadczyli go na własnej skórze, to byli jego świadkami.

Co niepokojące, 71 procent badanych zdecydowało się na tzw. ciche protesty, nie zgłaszając problemu przełożonym lub odpowiednim organom. Dlaczego? Często powodem

jest brak wiary w skuteczność takiego zgłoszenia.

– A co by mi dała jakaś skarga? Przez pół roku byłam niszczone psychicznie przez brygadzystę: dociążany bezsensownymi zleceniami, wyśmiewany przy innych, złośliwie pozabawiany premii. Reszta brygady udawała, że problemu nie widzi. Zgłosiłem to wszystkiemu kierownikowi działu, ale niczego to nie zmieniło, więc po prostu się zwolniłem – opowiadał nam pan Przemysław, były już pracownik zakładu produkcyjnego w Toruniu (dane do wiadomości redakcji).

Mimo wszystko jednak świadomość tego, czym jest

mobbing – wzrosła. I skargi do Państwowej Inspekcji Pracy jednak płyną – choć w świetle wyżej przytoczonych badań uznać trzeba, że stanowią prawdopodobnie tylko wierzchołek góry lodowej. Jak przekazywał nam inspektor Waldemar Adametz z Okręgowego Inspektoratu Pracy w Bydgoszczy, co roku takich spraw jest blisko 100. Np. w 2023 roku było ich 84, a tylko w pierwszym kwartale kolejnego – już 55. Rok obecny jest podobny.

Skąd jest najwięcej zgłoszeń? Cierpią pracownicy praktycznie we wszystkich branżach, ale najliczniejsze skargi płyną z firm usługowych i z handlu.

Co roku zdarzają też zgłoszenia z placówek oświatowych, służby zdrowia, urzędów i instytucji, produkcji.

Co może inspekcja pracy, a co pozostaje w gestii sądu?

Tu ważna uwaga! PIP w toku prowadzonych przez siebie kontroli nie rozstrzyga kwestii mobbingu.

Mobbing jest zjawiskiem należącym do spraw spornych, natomiast zgodnie z art. 262 Kodeksu pracy spory o roszczenia ze stosunku pracy rozstrzygają sądy pracy. Inspektor pracy ma jedynie możliwość sprawdzenia, czy pracodawca podejmuje działania organizacyjne przeciwdziałające mobbingowi.

– W nielicznych przypadkach inspektorzy pracy przeprowadzają wśród pracowników kontrolowanych firm anonimowe ankiety celem zbadania występowania niepożądanych zachowań, mogących nosić znamiona mobbingu, i jednocześnie wykazania pracodawcy potrzeby podjęcia stosownych działań – objaśnia inspektor Waldemar Adametz.

Podsumowując – skarga na mobbing do PIP może skutkować tym, że inspektorzy pojawią się w danym zakładzie pracy z kontrolą, przeprowadzą ankietę, która potwierdzi lub wykluczy tzw. „znamiona mobbingu” oraz uczulą pracodawcę na problem.

Być może czasem już to poprawi czyjąś sytuację w pracy, ale – jeśli realnie ktoś ucierpiał na zdrowiu i chce za to zadośćuczynienia – pozostaje mu droga sądowa.

©P

CZYM JEST MOBBING?

Znamiona mobbingu

- Długotrwałość i uporczywość. Działania muszą być powtarzane przez dłuższy czas, a nie być pojedynczym incydentem.
- Nękanie lub zastraszanie. Obejmuje to zarówno ataki werbalne, jak i psychiczne, takie jak np. wyśmiewanie, poniżanie, obmawianie i rozsiewanie plotek. Chodzi też o takie zachowania jak publiczne upokarzanie lub krytykowanie w obecności innych, a także izolowanie od zespołu, np. poprzez pomijanie przy decyzjach lub wykluczanie z integracji.
- Kolejne zachowania wskazujące na mobbing to wydawanie absurdalnych poleceń lub przydzielanie zadań przerastających możliwości pracownika, po czym grożenie konsekwencjami. Ponadto utrudnianie wykonywania obowiązków, np. przez ukrywanie ważnych informacji.
- Zagrożenie dla psychiki. Wszystkie te działania – zgodnie z definicją mobbingu – mają mieć na celu obniżenie samooceny pracownika, wywołanie strachu lub wyeliminowanie go z zespołu.

Zachowania, które mobbingiem nie są, a niejednokrotnie są z nim mylone

- jednorazowy akt poniżenia, ośmieszenia, zlekceważenia pracownika – niezależnie od tego, jak niewłaściwe jest traktowanie pracowników/współpracowników, nie można go klasyfikować jako mobbingu;
- uzasadniona krytyka – zwracanie uwagi pracownikowi, wskazywanie błędów, sugerowanie poprawy w sytuacjach niewywiązywania się z obowiązków bądź wywiązywania się w sposób nierzetelny oraz dający efekty niskiej jakości, to zachowania jak najbardziej słuszne i leżące w kompetencjach kadry kierowniczej;
- konflikt – sytuacja, w której ludzie się nie lubią, wzajemnie się konfliktują. Konflikt od mobbingu różni się tym, że w sytuacji konfliktowej obie strony teoretycznie dążą do jej rozwiązania, w mobbingu nie ma o tym mowy;
- warunki pracy niespełniające wymogów bhp (złe warunki pracy można by uznać za mobbing jedynie wówczas, gdy są one wymierzone wobec jednej osoby, która doświadcza również szykan w innej postaci);
- poczucie dyskomfortu w pracy – niezadowolony z przydzielanych obowiązków, niechęć do realizacji wyznaczonych zadań, znudzenie pracą, niespełnianie się w pracy, brak poczucia satysfakcji. (Za: pip.gov.pl).

Ponoć ten świat skrojony jest pod „skowronki”, przecież do szkoły czy pracy biegamy zazwyczaj rano. I to właśnie poranne marki lepiej znoszą zmianę czasu z letniego na zimowy, bo wcześniej robi się jasno. Ale, umówmy się, żyć pełnią życia, cieszyć każdym dniem może każdy, niezależnie od tego, o której godzinie wstaje z łóżka i jak późno kładzie się spać

Dorota Kowalska

„SKOWRONKI” KONTRA „SOWY”, CZYLI KOMU ŻYJE SIĘ LEPIEJ

Film „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz” Stanisława Barei. Kultowa rozmowa w holu dworca kolejowego. Dwóch robotników rozprawia o wyjeździe do pracy.

- Ja to, proszę pana, mam bardzo dobre połączenie. Wstaję rano za piętnaście trzecia. Latem to już widno. Za piętnaście trzecia jestem ogolony, bo golę się wieczorem. Śniadanie jadę na kolację. Tylko wstaję i wychodzę.

- No, ubierasz się pan.
- W płaszcz - jak pada. Opłaca mi się rozbierać po śniadaniu?
- Fakt!
- Do PKS mam pięć kilometrów. O czwartej za piętnaście jest PKS.

- I zdążasz pan?
- Nie, ale i tak mam dobrze, bo jest przepełniony i nie zatrzymuje się. Przystanek idę do mleczarni. To jest godzinka. Potem szybko wiozę mnie do Szymbanowa. Mleko, widzi pan, ma najszybszy transport, inaczej się zsiada. W Szymbanowie zsiadam, znoszę bańki i łapię EKD. Na Ochocie w elektryczny do stadionu, a potem to już mam z górki, bo tak... w 119, przesiadka w 13, przesiadka w 345 i jestem w domu, to znaczy w robocie. I jest za piętnaście siódma! To jeszcze mam kwadrans. To sobie obiad jem w bufecie, to po fajrancie już nie muszę zostawać, żeby jeść, tylko prosto do domu. Igóra 22.50 jestem z powrotem. Golę się. Jem śniadanie i idę spać.

Czas to ponoć najcenniejsza rzecz, jaką posiadamy. Nic więc dziwnego, że każdy gospodaruje nim najlepiej jak potrafi. Oczywiście wszystko zależy od tego, czy zaliczamy się do grupy „skowronków” czy „sów”, bo to generuje nasz rytm dnia. Jeżeli

zmiana czasu z letniego na zimowy kogoś cieszy, to raczej tych pierwszych.

Jeszcze przed budzikiem

Anna, pracuje zdalnie i tak naprawdę nie musiałaby wstawać bladym świtem, ale wstaje. Budzik dzwoni dokładnie o 5.30. Prysznic, szybka kawa, potem spacer z psem. Wracając do domu wstępuje po bułki do osiedlowego sklepiku, około 8.30 odpala komputer.

- Mówiąc szczerze, często wstaję przed budzikiem. Podobnie jest w sobotę, niedzielę, czy święta. Czasami chciałabym pospać dłużej, ale po prostu nie mogę - mówi.

Najlepiej funkcjonuje do południa i wczesnym popołudniem. Wtedy najczęściej robi, najłatwiej przychodzi jej praca. Zawsze tak było. Pamięta, chodziła do liceum, po lekcjach biegała na treningi, bo była zapalonym sportowcem, do domu wracała koło 19.00. Nie była w stanie się uczyć, choć wiedziała, że znajomi z jej paczki właśnie wtedy, albo jeszcze później siadali do książek. Ona wolała położyć się spać, wstać o 4.00 i zakuwać.

- Ludzie z klasy pukali się w czoło - opowiada.

Oczywiście, zdarzało się, że uczyła się także wieczorami, zwłaszcza przed maturą. Mus to mus, wiadomo. Wolała jednak to poranne wstawanie.

Ale coś za coś, jak to mówią. Około 16.00 dopada ją pierwsze zmęczenie, ogarnia potworna senność.

- A im jestem starsza tym gorzej to wygląda - wzrusza ramionami. Szybka kawa, albo spacer z psem zazwyczaj pomagają.

Nie ukrywa, że najbardziej męczyła się w pracy, w której najczęściej działa się po południu, a do późnych godzin wieczornych trzeba było utrzymać umysł w formie. Potrzebowała kilku miesięcy, żeby się przestawić. I była zachwycona, kiedy mogła wreszcie wrócić do swojego normalnego rytmu dnia: wstawać wcześniej i chodzić spać około 23.00, bo o tej godzinie kładzie się do łóżka.

Ma wśród znajomych i „skowronki” i „sowy”. Doskonale wie, do kogo nie dzwonić przed południem, a kogo nie zdziwi telefon o północy. Jedni i drudzy układają dzień pod swój chronotyp: w pracy wybierają poranne albo popołudniowe zmiany, ze znajomymi umawiają się na lunch albo późną kolację. Krótko mówiąc żyją w ciągu dnia lub nocy.

Jednej z koleżanek, typowej „sowie”, wówczas dziennikarce radiowej, szefowie kazali przychodzić do pracy na 5.00 i czytać serwisy informacyjne. Prosiła, tłumaczyła, że to będzie radiowy koniec świata. Nic, podjęli decyzję i tyle. Po kilku miesiącach sami zmienili zdanie: przychodziła na 11.00, ponoć o 5.00 nawet głos miała jakiś nie jej.

Inna, dla odmiany „skowronek”, co jakiś czas między 8.00 a 9.00 dzwoniła do swojej szefowej, żeby zdać relację z postępów w pracy. Nie rozumiała,

czemu ta jest dla niej rano taka niemiła, lubiły się przecież, szanowały. Wreszcie któregoś dnia usłyszała w słuchawce: „Kochana, mogłabyś dzwonić jakieś dwie godziny później, za każdym razem mnie budzisz”. Onie miała. 9.00 rano to był dla niej środek dnia.

- Wolę, kiedy rano jest jasno. Więc przejście na czas zimowy aż tak bardzo nie demoluje mojego rytmu dnia, chociaż oczywiście nie znoszę tych ciemnych, ponurych popołudni - mówi. I przyznaje, że ma znajomych, dla których czas zimowy to organizacyjne piekło.

Oszczędności niewielkie

I wygląda na to, że będą musieli w tym piekle żyć. Wprawdzie w 2019 roku parlament europejski podjął decyzję o ostatecznej rezygnacji ze zmiany czasu letniego i zimowego. Ostatnia taka zmiana miała nastąpić 25 października 2020 roku, ale pandemia koronawirusa pokrzyżowała te plany. I nic nie wskazuje na to, żeby europosłowie do tego tematu wrócili, a zajęli się nim nie bez powodu. Z badań Komisji Europejskiej z 2018 roku wynika, że 84 proc. Europejczyków opowiada się za zniesieniem zmian czasu. Podobne wyniki przyniosło badanie CBOS z 2019 roku - ponad 78 proc. Polaków jest tego samego zdania.

Większość ludzi chciałaby, aby przez cały rok obowiązywał czas letni.

Właściwie do przesuwania wskazówek zegara powinniśmy się przyzwyczaić, pierwszy na ten pomysł wpadł wiele lat temu amerykański uczonek i polityk Benjamin Franklin, współautor Konstytucji Stanów Zjednoczonych, ale przyzwyczaić się nie możemy. Czemu właściwie miał służyć ten zabieg? Lepszemu dopasowaniu aktywności człowieka do godzin, w których jest najwięcej światła słonecznego i oszczędnościom, stąd w języku angielskim, czas letni określa się jako „czas oszczędzający światło dzienne”. W Polsce zmiana czasu została wprowadzona w okresie międzywojennym, następnie w latach 1946-1949, 1957-1964, a od 1977 roku stosuje się ją nieprzerwanie.

Tyle tylko, że oszczędności z tym związane wcale nie są takie oczywiste. W 2018 roku portal wysokienapiecie.pl przytaczał wyniki badań na temat wpływu przeprowadzania zmiany czasu na zużycie energii. I tak w Niemczech zmiana czasu dwa razy w roku daje ok. 0,8 proc. oszczędności na korzyść w domach z energooszczędnego oświetlenia. Z kolei czeska analiza 162 różnych badań z całego świata wykazała, że czas letni dawał średnio 0,34 proc. oszczędności w zużyciu energii w całej gospodarce, a w większości państw europejskich jeszcze mniej. „Eksperci oceniają, że tak naprawdę są to nieznaczające wartości i zależą w dużej mierze od położenia geograficznego” - napisano w raporcie. Większe korzyści ze zmiany czasu miały odnosić europejskie państwa znajdujące się bardziej na południu.

Włoskie Towarzystwo Medycyny Środowiskowej otwarcie zaapelowało, aby nie przestawiać zegarków i pozostawić czas letni. Z przedstawionych przez nie badań wynika, że to nie zmiana czasu, a obowiązywanie czasu letniego przez cały rok przyniosłoby Włochom roczne oszczędności w wysokości 500 milionów euro i zmniejszenie emisji dwutlenku węgla o 200 tys. ton. Z danych firmy Tema Rete Italia wynika, że obowiązujący obecnie przez pół roku czas letni, czyli dodatkowa godzina światła słonecznego, pozwoliła zaoszczędzić Włochom w latach 2004-2018 9,1 mld kWh, co przyniosło oszczędności rzędu około 1,5 mld euro.

Co do naszej aktywności i dobrego samopoczucia związanego z większą ilością światła dziennego, założenia Benjamin Franklin też nie do końca się sprawdziły.

Według prof. Elżbiety Pyzy z Instytutu Zoologii i Badań Biomedycznych Uniwersytetu Jagiellońskiego lepiej by było, gdybyśmy nie przestawiali dwa razy do roku zegarów.

- Nasz zegar wewnętrzny funkcjonuje po to, aby zanim jeszcze wstaniemy i zanim zobaczymy światło dzienne, nasz organizm już był przystosowany do działania - stwierdziła prof. Elżbieta Pyza w rozmowie z Polską Agencją Prasową. - Osobiście uważam, że wprowadzenie jednolitego czasu letniego przez cały rok byłoby dobre, z uwagi na to, że dłuższy dzień jest korzystny. Ktoś wcześniej wstający mógłby jednak woleć, aby jasno było wcześniej - to są kwestie indywidualne - dodała.

Zdaniem pani profesor to, w jakim stopniu odczuwamy konsekwencje zmiany czasu,

*PIERWSZY NA POMYSŁ ZMIANY
CZASU WPAŁŁ WIELE LAT TEMU
AMERYKAŃSKI UCZONY I POLITYK
BENJAMIN FRANKLIN, WSPÓŁAU-
TOR KONSTYTUCJI USA*

wynika przede wszystkim ze stopnia naszej wrażliwości na takie zmiany. Jedni ludzie odczuwają je jako dużą dolegliwość, inni nie. Teoretycznie jeden dzień powinien wystarczyć, aby zegar wewnętrzny mógł się przystosować do jednogodzinnej zmiany czasu. Ale nie wszyscy reagują w ten sposób, niektórzy do nowych warunków przyzwyczajają się nie przez jedną dobę, ale przez cały tydzień.

- Mechanizm zegara okołodobowego reguluje rytm organizmu niezależnie, ale musi się też dostosować do warunków zewnętrznych. Dlatego zmiany w tym trybie mają swoje konsekwencje: prowadzą do desynchronizacji pomiędzy tym, co się dzieje na zewnątrz, a wskazaniami zegara wewnętrznego - tłumaczyła prof. Pyza.

Wiadomo, że zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają problemy ze snem lub mają zaburzony rytm okołodobowy. A kiedy śpimy źle, rośnie nam ciśnienie, tętno, a tym samym zwiększa się ryzyko innych dolegliwości.

I choć sama zmiana czasu nie jest główną przyczyną problemów zdrowotnych u większości z nas, to rezygnacja z niej, przynajmniej zdaniem lekarzy, przynosiłaby więcej dobrego niż złego.

Na razie jednak jest jak jest. W nocy z soboty na niedzielę cofamy wskazówki zegara o godzinę do tyłu.

Zanim zapadnie ciemność

Dla Andrzeja i Krystyny zmiana czasu na zimowy to organizacyjna demolka. Oboje, typowe „sowy”, chodzą spać grubo po północy i nie wstają przed południem.

- Tak mamy od zawsze - mówi Krystyna. - Nasze życie zaczyna się po 20.00, wtedy siadamy do kolacji, potem czytamy, oglądamy „Szkło kontaktowe”, jakieś filmy. Bardzo późno chodzimy spać, ale też późno wstajemy - opowiada.

Prowadzą agroturystykę: mają dom dla gości, bardzo duże podwórko, na którym posadziła dziesiątki kwiatów i krzewów.

- Każdy, kto ma dom, nie mówiąc już o dwóch, wie, że wkoło jest zawsze coś do zrobienia. Kiedy przechodzimy na czas zimowy, po prostu nie starcza mi dnia - przyznaje.

I tłumaczy, że zanim weźmie prysznic, zje śniadanie jest 14.00, za dwie godziny robi się ciemno. Nie jest w stanie podlać roślin, narąbać drewna, zgrabić liści, a trzeba przecież zrobić jeszcze jakieś zakupy, posprzątać, coś ugotować.

- Z niczym nie jestem w stanie zdążyć - narzeka.

Ich znajomi prowadzą podobny tryb życia, głównie nocny. Każdy ma gospodarstwo, kawałek ziemi. Jesienią i zimą jest problem, żeby zdążyć z robotą zanim zapadną ciemności.

- Wydaje mi się, że na wsiach czas zimowy jest trudniejszy do zniesienia niż w miastach. Tu nie ma kin, teatrów, restauracji, nie ma tylu rozrywek. Ludzie żyją trochę rytmem dnia, a „sowy” mają zupełnie przechłapane - wybucha śmiechem Krystyna. Andrzej tylko potakuje.

Lidka, ich przyjaciółka, też prowadzi agroturystykę, też ma kawałek ziemi. Nawet próbowała się swego czasu przestawić: wstawać wcześniej i wcześniej kłaść się spać. Nic z tego nie wyszło.

- Nie byłem w stanie usnąć przed północą, a jeśli nawet wstałam o 8.00, wszystko leciało mi z rąk. Chodziłam po domu jak zombi - wspomina.

Ona też zaczyna życie nocą. Wtedy dzwoni do znajomych, gotuje obiad na następny dzień, czyta, ogląda filmy na przeróżnych platformach, przyjmuje gości.

- Na wsiach ludzie spotykają się wieczorami - tłumaczy. - W ciągu dnia każdy ma coś do zrobienia, a to na podwórku, a to trzeba gościom coś wytłumaczyć, pokazać, gdzieś ich zawieść - wzrusza ramionami.

Ich miastowi znajomi też nie kładą się spać przed 2.00. Późnym wieczorem najlepiej ogarnia im się rzeczywistość. Wcześniej rano najlepiej im się śpi.

„Skowronki” mają lepiej

Dwa lata temu dr Joanna Gorgol z Uniwersytetu Warszawskiego wraz ze współpracownikami próbowała dociec, komu w Polsce żyje się lepiej „skowronkom” czy „sowom”. Rezultaty ich pracy opublikował „Płos One”.

Na swojej stronie internetowej dr Gorgol przyznaje, że tematem chronotypu, czyli indywidualnych, częściowo wrodzonych preferencji co do pory zaczynania i kończenia aktywności, zainteresowała się, bo nie godziła się ze stereotypami. Zwłaszcza tymi dotyczącymi „sów”, czyli osób, które chodzą spać późno i późno wstają, a ich aktywność jest najbardziej wydajna po południu i wieczorem.

- Często bywają postrzegane przez społeczeństwo jako mało produktywne, mało sumienne, czy nieodpowiedzialne. Prowadzę dalsze badania na ten temat z nadzieją, że ich wyniki przyczynią się do częstszego uwzględniania potrzeb osób wieczornych np. w kontekście środowiska szkolnego lub pracy - wyjaśniała Joanna Gorgol.

Już jakiś czas temu zauważono, że istnieje grupa ludzi, potocznie nazywana „sowami” oraz druga, niejako przeciwstawna - „skowronkami” - przy czym większość z nas ma jednak chronotyp mieszany.

„Chronotyp (...) jest centralnym aspektem indywidualnych różnic w obszarze rytmu okołodobowego. (...). Wiele badań wykazało, że poranność-wieczornność jest związana nie tylko

z porami snu i pobudki, ale także wieloma innymi fizycznymi i psychologicznymi cechami, włączając w to wydolność poznawczą, funkcjonowanie emocjonalne, inteligencję emocjonalną czy osobowość” - piszą we wstępie autorzy pracy w „Płos One”.

Joanna Gorgol ze współpracownikami przeanalizowała ankiety dwóch grup osób mieszkających w Polsce (500 i 728 osób). Najpierw ustalono ich typ chronometru, a potem poziom zadowolenia z życia i poziomu sumienności.

„Co ważne, chronotyp ma również znaczenie dla jakości życia i rozwoju jednostki. Mianowicie, badania wskazują, że poranność jest związana z wyższym poziomem satysfakcji w życiu, wyrażaną jako subiektywna ocena jakości życia na podstawie osobistych indywidualnych kryteriów” - przypominają naukowcy.

Badania pokazują, że „skowronki” są bardziej sumienne, „sowy” zaś bardziej kreatywne, a tym samym skłonne do ryzykownych zachowań.

Zdaniem Joanny Gorgol i jej współpracowników, korzyści chronotypu porannego mogą wynikać z różnych powodów, choćby z lepszej jakości snu, a ta rzutuje na samopoczucie i satysfakcję z życia.

Zauważono, że „poranność” związana jest z lepszymi wynikami w nauce, a to często przekłada się na sukces życiowy. Może stąd „skowronki” są bardziej zadowolone z życia niż „sowy”. Te drugie, zwłaszcza w północnej części Europy, gdzie jest ich mniej niż na południu, łatwego życia nie mają, choć badania wykazują, że są inteligentne i mają poczucie humoru.

Inna rzecz, że świat skrojony jest pod „skowronki” - zarówno do szkoły, jak i do większości miejsc pracy trzeba wstawać wcześniej rano, „sowy” cierpią z tego powodu okrutnie, pracują mniej wydajnie w ciągu dnia, bo jak wiadomo rozkręcają się dopiero wieczorem.

Z kolei naukowcy z University of Birmingham odkryli, że mózgi „sów” w niektórych aspektach działania wykazują fundamentalne różnice w porównaniu do mózgów „skowronków”. Różnice dotyczyły wielu obszarów mózgu, które, jak wyjaśniają naukowcy, biorą udział w podtrzymaniu świadomości.

Wiąże się z tym gorsza koncentracja, wolniejsze reakcje i zwiększona senność „sów” w ciągu typowego dnia (między godz. 8 rano a 8 wieczorem), co widać szczególnie w godzinach rannych.

Konsekwencje wpływu chronotypu na nasze życie mogą być jednak poważniejsze. Naukowcy z Northwestern Medicine i University of Surrey po analizie danych 50 tys. osób obserwowanych przez 6,5 roku zauważyli, że osoby preferujące późne wstawanie mają o 10 proc. większe ryzyko śmierci, niż ludzie, którzy wcześniej kładą się spać i wcześniej zaczynają dzień.

Wcześniejsze badania dowodzą też, że „sowy” częściej cierpią na kłopoty z metabolizmem i układem krążenia. Autorzy publikacji podkreślają jednocześnie, że o tym, czy ktoś lubi wstawać późno, czy wcześniej w połowie decydują geny, a w połowie środowisko.

Potrafimy się dostosować

Nie wszyscy jednak tak kurczowo trzymają się „skowronków” i „sów”. Michael Breus, psycholog, który bywa nazywany doktorem snu, uważa, że mamy 4 główne chronotypy, odpowiadające temu, jak w naturze zachowuje się delfin, niedźwiedź, wilk i lew.

Najwcześniej wstawać ma lew (budzi się nawet o 5.30) i potrafi efektywnie pracować do około 17.00. Wieczorem jest potwornie zmęczony, więc zasypia już o 22.00. Delfin wstaje około 06.30, najlepiej funkcyj-

nuje wcześniej rano oraz po południu, w środku dnia często jednak odczuwa spadek formy. Delfiny rano są bardziej kreatywne, a wieczorami łatwiej radzą sobie z trudnymi zadaniami. Miewają problemy z zasypianiem. Wilki wstają najpóźniej i nie bez trudności. Rano są mało efektywne. Ich czas pracy zaczyna się około 11.00 i trwa do mniej więcej 18.00 - 19.00. Zasypiają najpóźniej ze wszystkich chronotypów.

Niedźwiedzie wstają około 7.00 - 07.30 i rano dobrze pracują nad trudnymi zadaniami. Mają ogromną potrzebę drzemki w ciągu dnia i bez niej w zasadzie nie mogą efektywnie funkcjonować, ale jeśli się prześpią, to potrafią pracować wieczorem bez żadnego problemu. Powinny chodzić dość wcześniej spać.

Co ciekawe, zdaniem naukowców, bardzo wielu z nas ma chronotyp mieszany, inaczej rzecz mówiąc, potrafi się dostosować. Jeśli trzeba - wstanie wcześniej rano, albo pójdzie spać grubo po północy.

Więc nie ma się co zmartwiać. Bo, umówmy się, życie pełnią życia, cieszyć każdym dniem mogą tak skowronki jak i sowy, nie mówiąc już o niedźwiedziach, delfinach i wilkach.



Zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają problemy ze snem lub mają zaburzony rytm okołodobowy. A kiedy śpimy źle, rośnie nam ciśnienie, tętno, a tym samym zwiększa się ryzyko innych dolegliwości

KAZUKI YAMAMOTO / REX FEATURES/EAST NEWS

GDY JUŻ DOSTANIESZ WYPIS ZE SZPITALA... ŻYCIE PO WYPADKU

Dolnoślązacy Agnieszka, Adam i Mirek – podopieczni fundacji Votum – opowiedzieli nam o dramatycznych zdarzeniach, które zmieniły całkowicie ich codzienne życie. I o tym, co się dzieje, gdy człowiek w jednej chwili przestaje być samodzielny

Karolina Kwieciek, Aneta Kolesińska

Trudno znaleźć dzień, w którym nie byłoby informacji o poważnych wypadkach na drogach Wrocławia czy Dolnego Śląska i innych dramatycznych zdarzeniach. Zazwyczaj historie poszkodowanych kończą się w mediach na krótkiej adnotacji: „Ratownicy zabrali ранnego do szpitala”. A co dzieje się później?

Chodzi lisek koło drogi...

- Bogu dzięki, że tylko to się stało. Ja nie mam tylko nogi i ręki, jak ten lisek. Mówię, chodzę. Jest dobrze. Jakby mi jeszcze trafił w dziecko, to by była tragedia - opowiada Agnieszka Gronkowska, mieszkanka miejscowości pod Legnicą.

Kilka lat temu kobieta zarządziła rodzinną wycieczkę. Cała czwórka miała pojechać w ładne miejsce na spacer przed obiadem. Ona z mężem na jednym motocyklu, a na drugim 30-letni syn z młodszym bratem. To była pierwsza taka wycieczka 16-latką. Mówi, że to synowie jako pierwsi zobaczyli rozpędzone auto. Jechali z przodu.

- To była droga wiejska. Samochód wyleciał zza zakrętu. Jechał nim jakiś dwudziestoparolatek po narkotykach. Śmignął koło chłopaków. Sebastian (syn - red.) zdążył tylko odbić, samochód wjechał w nas - opowiada Agnieszka Gronkowska. - Do dziś słyszę głos mojego małego, jak synowie wołał. Te krzyki i klótnie. Cały czas byłam przytomna. Dopiero w karetce podali mi jakiś środek. Odpułyłam. Później mi powiedzieli, że tętno zostało przerwane. Straciłam bardzo dużo krwi - dodaje pani Agnieszka.

Mówi, że miała złamaną rękę i nogę. Lekarze założyli blachę, robili też przeszczep skóry. Na tym jednak nie skończyła się tułaczka po szpitalach. Agnieszka Gronkowska obliczyła, że początkowo spędziła w nich 1,5 roku. Po tym czasie okazało się, że jednak trzeba amputować nogę.

- Teraz najgorzej jest z ręką. Ostatnio lekarze wyciągnęli z niej dwa gwoździe, bo pękły. Miałam robiony przeszczep z kości, ale w szpitalu poczęstowali mnie gronkowcem złocistym. Nie wiem, czy to przez niego, czy przez co, ale ręka w ogóle się nie zrasta. Niedawno urodziła mi się wnusia. Wzięłam ją na ręce. Trochę ją pobujałam i pękła blacha. Trzy miesiące później dostałam kolejną. Ręka dalej się nie zrasta. Lekarze nie wiedzą, co robić - opisuje Agnieszka Gronkowska.

- Nie mogę dźwigać. Nie mogę ruszać ręką. Nie mogę chodzić o kulach ani w balkonie. W końcu nauczyłam się opierać na jednej kuli. Dałoby się żyć, tylko żeby ta ręka się zrosła - dodaje.

Pani Agnieszka twierdzi, że trzyma się dzięki antydepresantom. Mówi, że przez wypadek straciła trzy i pół roku życia. Mąż z synami mieszkali przez ten czas normalnie, w domu. Ona głównie w szpitalach i ośrodkach rehabilitacyjnych. Gdy po półrocznych kuracjach wracała do domu, nie poznawała młodszego syna. Dorastał. Zmienił mu się wygląd i charakter.

Gronkowska wspomina, że nastolatki, podobnie jak pozostałym bliskim, trudno było pogodzić się z wypadkiem.

- W nim wciąż to siedziało, stąd te klótnie. Zapisalam go do psychologa. Dopiero teraz coś z niego schodzi. Mąż nauczył się żyć sam, ja zresztą też. I jest strasznie. Nie mogę tego wszystkiego poukładać ani sprawić, żeby ta rodzina dalej była... Moja pani psycholog mówi, że każdy z nas przeżywa dalej ten wypadek, ale osobno. Ale co, mam siedzieć i płakać? Ja już swoje się napłakałam - mówi pani Agnieszka, która została podopieczną fundacji Votum. - Oni wspierają mnie i bardzo mi pomagają. Cały dom jest teraz na głowie męża. Przed wypadkiem to ja wszystko robiłam. Po tym wszystkim on musiał sobie poradzić, wziąć na klatę: załatwiać lekarzy, rehabilitację - dodaje.



Agnieszka Gronkowska: Dałoby się żyć, tylko żeby ta ręka się zrosła



Miroslaw Izak nigdy nie podejrzewał, że przyjdzie dzień, w którym nagle przestanie się ruszać

Najgorsze są jednak bóle fantomowe. Agnieszka Gronkowska mówi, że bywają takie chwile, że nie dają żyć. Wtedy noga - której już fizycznie nie ma - żyje własnym życiem. Inicnie jest w stanie pomóc.

- Nogę usunęli mi po półtora roku od wypadku. Mam krótkiego kikuta. Kości mięso. Żle się chodzi, źle się rusza czy podnosi, bo za mała jest ta dźwignia - opowiada kobieta. - Ale jestem

szczęśliwa, bo w końcu udało mi się załatwić wózek elektryczny na NFZ. W końcu mogę wyjechać z domu, pojechać do Dino, jak mi czegoś zabraknie. Jestem megaszczęśliwa - podsumowuje Agnieszka Gronkowska.

Smak mandarynki

- Wszystkie funkcje mentalnie ustały. Gdy się obudziłem, oddychałem przez respirator. Miałem przyczepioną

urkę. Sam nie byłem w stanie mówić ani przełykać, mogłem tylko ruszać szyją. Nie chciałem się z tym pogodzić. Ze złości waliłem głową w poduszkę - opowiada Miroslaw Izak spod Legnicy.

Mężczyzna nigdy nie podejrzewał, że przyjdzie dzień, w którym nagle przestanie się ruszać. I to bez ostrzeżenia. Całe życie był aktywny. Latami prowadził własny biznes. Ma też opiekuną żonę, dzieci, troje wnucząt.

Dokładnie pamięta incydent, który zmienił jego dotychczasowe życie. Szedł w nocy do łazienki i „jakieś dziwne były te nogi”. Całą drogę musiał opierać się o ścianę. Dwie godziny później nie był w stanie już ruszać kończynami. Żona wezwała karetkę.

- Mówiłem jej, że ja tylko nie mogę chodzić, że nie chcę jechać do szpitala. Niewiele pamiętam, co było później - wspomina.

Mężczyzna obudził się po sześciu tygodniach śpiączki. Nie był już w Legnicy, a w Bolesławcu. Żona i dzieci opowiadały mu, że lekarze musieli go intubować. Neurolog i pozostali medycy z OIOM-u sądzili, że nic już z niego nie będzie. Rodzinie kazali się pożegnać.

- Miałem różne wizje, które sprawiały, że traciłem poczucie rzeczywistości. Nie wiedziałem, czy to, co się dzieje, jest naprawdę, czy tylko w mojej głowie. Pielęgniarki mówiły, że nie spałem. Zawsze, gdy mnie nie patrzyły, to miałem otwarte oczy. Te wizje te lampy nad głową. To było najgorsze - dodaje pan Miroslaw.

Jego stan udało się ustabilizować. Medycy zaczęli podejrzewać, że pacjent cierpi na chorobę Guillaina-Barrégo (choroba zapalna nerwów - red.). Diagnozę potwierdzili specjaliści z Barcelony.

Miroslaw Izak trafił pod opiekę fundacji Votum. Załatwili mu miejsce na rehabilitację w Krakowie. Było lepiej, ale te lampy wciąż wracały. Pomogli dopiero psycholog i psychiatra.

- Wizje pojawiały się non-stop. To było tragiczne. Moje myśli wciąż krążyły wokół tych lamp. Płakałem. Nie mogłem pogodzić się z tym, co się stało, dlaczego tak jest. Tak było przez co najmniej dwa miesiące, już po pobycie w Krakowie - mówi Miroslaw Izak. - Wszystkim łatwo było mówić, że to tylko jest w mojej świadomości. To wcale nie jest takie proste. Wyobrażałem sobie, że jak znów uda mi się mówić, to powiem im, żeby sami się położyli i próbowali sobie tłumaczyć, że to tylko dzieje się w ich głowie. Ciekawe, jak oni by sobie poradzi - wspomina.

Miroslaw Izak opowiada swoją historię z dozą ironii, choć czasem musi się zatrzymać, żeby zebrać myśli. Ma sporo energii. Tyle, na ile pozwala mu ciało. Choroba ma podłoże autoimmunologiczne.

Mężczyzna nie ma czucia w piętach, ale problemy z nogami nie zatrzymują się na stopie. Nazywa to „przeczulicą”. Mimo tego nie potrzebuje ani wózka, ani kul. Twierdzi, że to dzięki rehabilitacji i cierpliwości wolontariuszy.

- Ułożenie tego wszystkiego w głowie wcale nie było takie proste. I te nieprzespane noce... Ale prawda jest taka, że przyjechałem do Krakowa w południe, a już od następnego dnia, nie patrząc na nic, zostałem wzięty w obroty - opowiada Miroslaw Izak.

- Na początku dużo się buntowałem, ale wie pani, w pewnym momencie wszystko na mnie spadło. A jak już się okazało, że coś jednak będzie z tego chodzenia, no to każdy coś ode mnie chciał. Jedni, żeby im cewnik usunąć, drudzy, żeby na toaletę siadał itd. Ale to było za duże obciążenie w tak krótkim czasie. Strasznie się buntowałem. I darłem się na nich, że to musi być po kolei, że nie można tak naraz - dodaje.

Mężczyzna nie mówi dużo o emocjach. Nie wiemy, czy bardziej był przestraszony, zły czy zdezorientowany. Nie spodziewał się, że jako 65-letni



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Adam Śpiewak był górnikiem. Pewnego dnia skały oderwały się ze stropu...

człowiek z dnia na dzień będzie musiał uczyć się wszystkiego na nowo. Że w życiu może się zdarzyć, iż nagle po prostu go „odetnie”.

- Pamiętam, jak pani Agnieszka (logopeda - red.) po raz pierwszy dała mi mandarynkę w Gaziku. W tamtym czasie byłem karmiony przez sondę. Gdy poczułem ten smak, to myślałem, że ze szczęścia nie wytrzymam. Później już było coraz lepiej - wspomina.

Ocalili go rodzina i sport

Adam Śpiewak z Wrocławia to były górnik. W 2013 roku pracował w kopalni miedzi. Był pod ziemią, gdy skały oderwały się ze stropu.

W szpitalu postawiono diagnozę: uraz wielonarządowy. Lekarze określali jego stan jako krytyczny. W ciągu 18 miesięcy mężczyzna przeszedł pięć operacji: dwie na płuca i trzy na nogę. Niemalże cała kończyna została zmiażdżona, ostała się tylko pięta.

- Miałem 25 lat, gdy amputowano mi część stopy. Próbowaliśmy to jakoś leczyć, ale za nic nie chciało się goić. Gdzie bym nie pojechał, lekarze widzieli tylko jedno rozwiązanie. Mówili, że nogę trzeba ciąć wyżej. Bałem się tego - opowiada Adam Śpiewak.

OBECNIE POD OPIEKĄ FUNDACJI VOTUM ZNAJDUJE SIĘ PONAD 1800 PODOPIECZNYCH. FUNDACJA OD 2007 ROKU WSPIERA LUDZI Z RÓŻNYCH STRON POLSKI

- Pewnej nocy nie mogłem zasnąć. Pomyślałem wtedy: „Ja cię dziadzie utnę i będę mógł chodzić”. W kilka miesięcy od amputacji byłem w stanie ten kikut zahartować i założyć protezę. Dzięki Bogu udało mi się z tego wyjść - dodaje.

Adam Śpiewak to prawdziwy optymista, mimo że półtora roku spędził w różnych szpitalach. Mówi, że otrzymał bardzo dobrą opiekę i wsparcie, bez którego nie wyszedłby na prostą. Często to podkreśla, tak jak fakt, że chodzi i ćwiczy dzięki nowoczesnej protezie. Twierdzi, że nie poradziłby sobie z tym, co go spotkało, gdyby nie najbliżsi.

- Życie toczy się dalej. Każdy z nas ma swoje sprawy, obowiązki i przyjemności. Jestem mężem i tatą. Nie poradziłbym sobie, gdyby nie moja rodzina - podkreśla Adam Śpiewak.

Odnalazł też nową pasję. Okazał się nią sport, a dokładnie siatkówka. Teraz moty-

wuje wszystkich do aktywnego spędzania czasu.

Opiekun dla każdego podopiecznego

Agnieszka, Mirosław i Adam są podopiecznymi fundacji Votum. Wspólnie podkreślają, że bez wsparcia wolontariuszy trudniej byłoby im odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Część z nich w ogóle sobie tego nie wyobraża.

Obecnie pod opieką fundacji znajduje się ponad 1800 podopiecznych - to osoby poszkodowane w wypadkach, a także pacjenci zmagający się z chorobami neurologicznymi (np. po udarach), schorzeniami genetycznymi, nowotworami i innymi poważnymi schorzeniami. Fundacja Votum od 2007 roku wspiera osoby z całej Polski, które znalazły się w trudnej sytuacji zdrowotnej.

Marta Ochocińska, prezes fundacji Votum, podkreśla, że priorytetem są dla niej spotkania z pacjentami. To właśnie te

codzienne rozmowy i wsparcie na miejscu są siłą napędową ich działalności.

- Staramy się, żeby każdy z naszych podopiecznych miał przydzielonego opiekuna. Dzięki temu wiemy, czego potrzebuje dana osoba - mówi Marta Ochocińska. - Organizujemy środki na leczenie i rehabilitację, bo to zazwyczaj jest najważniejsze dla naszych beneficjentów, ale staramy się również zapewniać im pomoc psychologiczną czy wsparcie prawne. Nasi podopieczni mogą także liczyć na nasze zaangażowanie w organizację rehabilitacji czy w doborze sprzętu medycznego - dodaje pani Marta.

KONTAKT Z FUNDACJĄ

Siedziba fundacji mieści się we Wrocławiu, natomiast jej wolontariuszy można znaleźć w różnych częściach kraju.

Aby uzyskać pomoc fundacji, wystarczy skontaktować się z jej przedstawicielami, dzwoniąc pod numer biura: +48 71 33 93 500 lub przez przesłanie czy doręczenie „formularza porozumienia”. Plik jest dostępny na stronie internetowej organizacji.

MATERIAŁ INFORMACYJNY NASK

0011378252

EZD RP. Lokalny impuls rozwoju cyfrowego

Nie tylko ministerstwa i urzędy centralne. Cyfrowa transformacja, która jest możliwa dzięki projektowi EZD RP, obejmuje także małe urzędy, przedszkola, żłobki czy biblioteki. Elektroniczne zarządzanie dokumentacją oznacza nowoczesność bez dużych inwestycji, a więc bez konieczności kupowania drogiego sprzętu czy zatrudniania informatyków.

Nowoczesność dla wszystkich

To właśnie w mniejszych instytucjach wciąż dominuje tradycyjny, papierowy obieg dokumentów. Jak wynika z danych GUS, jedynie 30,6 proc. jednostek administracji publicznej w Polsce korzysta z systemów klasy EZD jako podstawowego narzędzia pracy. Wdrożenia EZD RP mają tę proporcję odwrócić. A także przyczynić się do wyrównania poziomu cyfryzacji w całym kraju.

Obniżenie kosztów i uproszczenie procesów

EZD RP jest bezpłatne. Dzięki zastosowaniu modelu chmurowego SaaS EZD RP samorządy nie muszą już utrzymywać kosztownych serwerowni ani przejmować się kwestiami aktualizacji i bezpieczeństwa. Wszystkie działania - od szkoleń pracowników, przez pomoc w konfiguracji, po wdrożenie systemu - zapewnia NASK. Efekt? Gmina lub przedszkole, które wcześniej nie mogły pozwolić sobie na budowę zaplecza informatycznego, mogą korzystać z tego samego narzędzia, co ministerstwa czy urzędy centralne.

Z ekonomicznego punktu widzenia oznacza to oszczędności dla państwa oraz redukcję kosztów utrzymania sektora IT nawet o 40-60 proc. w porównaniu z dotychczasowymi rozwiązaniami lokalnymi. Zysk nie jest jednak wyłącznie finansowy. Elektroniczne zarządzanie dokumentacją pozwala skrócić czas obsługi spraw urzędowych, poprawia komunikację



między jednostkami i ogranicza błędy wynikające z ręcznej obsługi papierów.

EZD RP w codziennej pracy urzędnika

System jest intuicyjny również dla osób, które wcześniej nie korzystały z zaawansowanych narzędzi cyfrowych. Interfejs uproszczono, a szkolenia finansowane z KPO obejmują aż 75 tys. użytkowników - pracowników urzędów gmin, szkół i placówek opiekuńczych. Dzięki temu korzystanie z EZD RP już na wstępie stanie się znacznie łatwiejsze.

Praktyczny wymiar tej zmiany jest ogromny. Urzędnicy nie będą musieli już ręcznie numerować i archiwizować spraw - system automatycznie przypisuje identyfikatory, zapisuje metadane i umożliwia szybkie wyszukiwanie dokumentów. Dobra organizacja pracy urzędów przekłada się na poprawę jakości obsługi obywateli. Wdrożenia EZD RP to strategiczny element cyfrowej transformacji państwa i skutecznej realizacji procesów administracyjnych.



Wsparcie eksperckie i bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo danych jest dla urzędów kluczowe - to o nim najczęściej rozmawia się w kontekście cyfryzacji. Dlaczego EZD RP zapewnia odpowiednią ochronę? Jednym z narzędzi, które gwarantują bezpieczeństwo danych i dokumentacji, jest nadawanie użytkownikom uprawnień. Dzięki temu dostęp do dokumentów i treści mają wyłącznie osoby, które potrzebują go w związku z wykonywanymi obowiązkami. Model SaaS EZD RP opiera się na chmurze rządowej, która działa w ramach infrastruktury spełniającej wymogi ustawy o krajowym systemie cyberbezpieczeństwa. To niezwykle istotne, bo oznacza, że dane pozostają w Polsce, w systemie monitorowanym przez państwowego operatora. Administratorem danych osobowych w EZD RP jest jednostka wdrażająca, która odpowia-

da za zgodność z przepisami prawa. Co ważne, na każdym etapie wdrożenia jednostka może liczyć na wsparcie ekspertów NASK.

Przykłady wdrożeń

Już dziś z EZD RP korzystają nie tylko ministerstwa, ale też małe gminy - m.in. Gmina Supraśl czy Urząd Miasta w Zambrowie. Pilotaże pokazują, że średni koszt obsługi dokumentacji w tych jednostkach spadł o 1/3, a liczba błędów rejestracyjnych zmniejszyła się o 70 proc. EZD RP to nie tylko nowoczesne narzędzie informatyczne - to awans cyfrowy i wyrównanie szans między dużymi a małymi jednostkami sektora publicznego. Dzięki finansowaniu z KPO oraz chmurowej usłudze SaaS EZD RP także gminy, przedszkola i żłobki mogą pracować w zgodzie z najwyższymi standardami administracji cyfrowej. Więcej informacji o projekcie: ezdrp.gov.pl/kpo.

RELACJA NA TIKTOKA PRZY GROBIE BABCI?

Robert Migdał

O tym, jak poprawnie zachowywać się na cmentarzu, a jakich zachowań kategorycznie unikać – rozmowa z Marcinem Brodowskim, mistrzem świeckich ceremonii pogrzebowych z Wrocławia



Marcin Brodowski: Rozmowy telefoniczne mogą poczekać do czasu, kiedy będziemy już poza cmentarzem

Robert Migdał: Słyszałem takie stwierdzenie, że „na cmentarzu zachowujemy się jak w kościele”. Przede wszystkim – cisza. Nie powinniśmy być głośno. Ludzie odwiedzający groby bliskich chcą móc się skupić, pomyśleć, powspominać, pomodlić. Nie możemy im przeszkadzać.

Przed dniem Wszystkich Świętych – i w okolicy 1 listopada – trudno będzie taką całkowitą ciszę osiągnąć. Na cmentarzach będzie w tym czasie bardzo wielu odwiedzających: trzeba będzie wykonać jakieś prace porządkowe, wtedy na pewno nie będzie ciszy. Jednak 1 listopada i w Dzień Zaduszny powinniśmy już o nią zadbać. Jeśli rozmowa, to bardziej szept, ton głosu ściszony. Oczywiście nie trzeba przez cały czas zachowywać jakiejś niesamowitej powagi, bo do śmierci można też podchodzić w sposób pogodny, wesoły, więc jeśli pojawi się uśmiech, a nawet śmiech, to niech on raczej nie będzie głośny.

Rozmowy przy grobach odbywają się nie tylko twarzą w twarz. Wiele osób rozmawia też przez telefon, i to wcale nie w cichy sposób. Ba, niekiedy włączają zestaw głośnomówiący i całą okolica słyszy, z kim i o czym rozma-

MATERIAL INFORMACYJNY PTWP

0511374329

Branża spawalnicza spotkała się na targach ExpoWELDING 2025

W ciągu trzech październikowych dni w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach pojawiło się aż 6000 uczestników, a to wszystko za sprawą Międzynarodowych Targów Spawalniczych ExpoWELDING oraz Międzynarodowych Targów Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX. Na uczestników czekało ponad 150 wystawców z 19 krajów. Targi w opinii uczestników są doskonałą przestrzenią wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych kontaktów biznesowych. Część targowej towarzyszyły konferencje Forum Nowego Przemysłu i Przemysł dla Obronności, które wspólnie tworzą cykl „The Industry of Tomorrow. Przemysł jutra”.

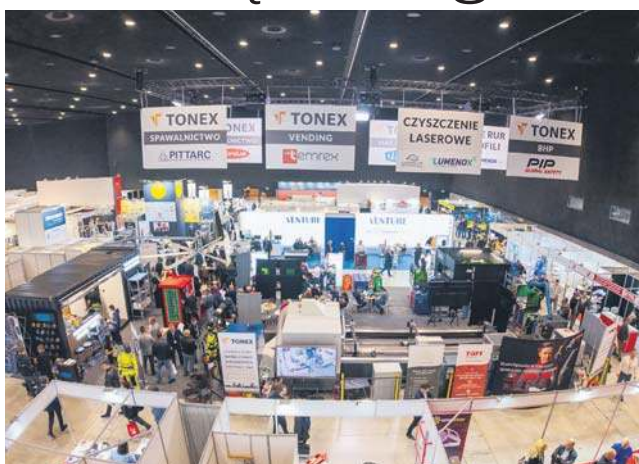
Targi ExpoWELDING zgromadziły przedstawicieli branży spawalniczej z całego świata. Uczestnicy mieli okazję przyjrzeć się najnowszej ofercie sprzętu, oprogramowania oraz technologii w zakresie robotyzacji i automatyzacji procesów spawania, w tym urządzeń i osprzętu do spawania, cięcia i zgrzewania, materiałów spawalniczych, gazów tech-

nicznych wykorzystywanych w tym sektorze. Wydarzeniu towarzyszyły Targi Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX.

Efekt synergii, który powstaje dzięki połączeniu dwóch wydarzeń, zapewnia uczestnikom jeszcze lepszą możliwość zgłębienia aktualnych trendów rynkowych oraz poznania najnowszych rozwiązań oferowanych przez wystawców.

Targi ExpoWELDING i TOOLEX tradycyjnie były przestrzenią do dyskusji o przyszłości i wyzwaniach, przed którymi stają sektory przemysłowe. Jednym z najczęściej podejmowanych tematów była rosnąca konkurencja, w tym rozwój rynków azjatyckich prowadzących ekspansję do Europy. Niedobór wykwalifikowanych kadr to także jedno z wyzwań najczęściej wskazywanych przez reprezentantów branży spawalniczej.

– W tym momencie na rynku występują duże problemy z dostępnością wykwalifikowanych spawaczy. Antidotum jest robotyzacja oraz systemy ułatwiające szkolenie spawaczy i pracę tych, którzy już zostali przeszkoleni – zaznacza **Bartosz**



Olej z Fronius Polska, specjalizującej się w urządzeniach spawalniczych i automatyzacji spawalnictwa.

Uczestnicy zgodnie upatrują nadziei w rządowych inwestycjach i regulacjach ułatwiających funkcjonowanie wobec wymogów stawianych przed przedsiębiorcami.

– Sytuacja na rynku jest trudna dla wszystkich producentów i dostawców maszyn. Liczymy na to, że wprowadzenie pewnych ograniczeń wobec wymogów emisyjnych pozwoli nam na stabilizację – ocenia **Maciej Kosin-ski**, prezes i dyrektor firmy QMT GROUP. – Konieczność inwestycji, rozwoju, budowania nowych rynków poprzez

wszystkim z wysokich kosztów energii i wysokich kosztów pracy.

Jako istotny trend została także zidentyfikowana automatyzacja. – Automatyzacja jest trendem, od którego nie uciekniemy. Koszty pracy rosną, a ceny automatów stają się coraz niższe. Moim zdaniem, automatyzacja połączona ze sztuczną inteligencją jest przyszłością – podsumował **Andrzej Rudenko**.

Duże zainteresowanie i wysoka frekwencja potwierdzają niezachwianą pozycję targów TOOLEX i ExpoWELDING jako wydarzeń szczególnie dla polskiego przemysłu.

– Możliwość spotkania się z klientami i poznania nowych partnerów jest obopólną korzyścią płynącą z udziału w wydarzeniu – dodaje **Marcin Nowak** z firmy Technika Spawalnicza z Poznania.

Tradycyjna forma i możliwość spotkania twarzą w twarz z partnerami i potencjalnymi klientami – to najczęściej wymieniana przez wystawców zaleta targów. Udział w TOOLEX i ExpoWELDING pozwala nie tylko zacieśnić relacje biznesowe, lecz również bywa początkiem nowych kontraktów.

ekspansję jest drogą do przyszłości – podsumowuje.

TOOLEX i ExpoWELDING głosem branży

Obecni na targach eksperci i menedżerowie wiodących w swoich specjalnościach firm brali również udział w sesjach Industry Talks, organizowanych w ramach Forum Nowego Przemysłu, wydarzenia towarzyszącego targom.

Z zaproszonymi gośćmi dyskutowano o najważniejszych problemach branż produkcyjnych, a jednym z poruszanych tematów były panujące na rynku trendy. Problemy przemysłu mają wynikać przede

– Targi TOOLEX oraz wydarzenia im towarzyszące to wyjątkowa okazja dla przedsiębiorców, by spotkać się z klientami i partnerami: rozmawiamy o nowych technologiach, innowacjach i wyzwaniach, które kształtują przyszłość polskiego przemysłu – mówi **Agnieszka Miklas**, dyrektor ds. klientów strategicznych Grupy PTWP.

– Satisfakcja uczestników targów ExpoWELDING i TOOLEX pozostaje naszym priorytetem. Pozytywne opinie uczestników są potwierdzeniem, że udaje nam się zapewnić im to, czego oczekują – funkcjonalną przestrzeń, najwyższy standard usług i atmosferę sprzyjającą rozwijaniu biznesu – dodaje **Wioletta Błońska-Dudek**, manager ds. klientów strategicznych Grupy PTWP.

Wydarzeniami kompletnymi targów, łączącymi branżowy świat teorii i praktyki, były seminarium spawalnicze pt.: „Innowacyjne technologie spawania nowoczesnych materiałów konstrukcyjnych”, Środowiskowe Seminarium Tribologów, Industry Talks oraz Targi Olejów, Smarów i Płynów Technologicznych dla Przemysłu OILexpo.

wiają. Niektórzy też oglądają filmiki na smartfonie, słuchają muzyki...

To wykracza nie tylko poza zasady tzw. *savoir-vivre* u cmentarnego, ale przede wszystkim poza zasady dobrego wychowania. Pamiętajmy, że cmentarz to jest miejsce szczególne, że nie jesteśmy na nim sami. Dokoła są ludzie – jedni chcą się pomodlić, drudzy spędzić trochę czasu ze swoimi myślami. Uważam, że absolutnie rozmowy telefoniczne mogą poczekać do czasu, kiedy będziemy już poza cmentarzem. Najlepiej też wyciszyć dźwięki w telefonie, żeby dzwonek nie hałasował i nie przeszkadzał innym.

Nie poruszajmy się po cmentarzu na rowerze, hulajnodze, na deskorolce...

Nie biegajmy! I zadbajmy też o to, żeby nasze dzieci też nie biegały. Zrobmy to też dla ich bezpieczeństwa: we Wszystkich Świętych między grobami będzie dużo ludzi. Dzieciaki są bardzo mądre. Jak się z nimi wcześniej porozmawia, wyjaśni, gdzie będziemy, co to jest za dzień, z czym on jest związany, to myślę, że nie będzie z tym żadnego problemu i nasze dzieci to uszanują.

Sporo osób chce przyjść na cmentarz ze zwierzętami,

„bo przecież piesek to jak członek rodziny”, „no bo przecież malutki”...

Wydaje mi się, że jednak w tym dniu warto by było, żeby ten nasz piesek czy też kotek został w domu. Zwierzęta mogą się stresować na cmentarzu – obcy ludzie, obce zapachy – i mogą pokazać jakieś zachowania, których na co dzień się byśmy się po nich nie spodziewali.

Przede wszystkim jednak powinniśmy przeczytać regulamin cmentarza, bo w wielu z nich jest napisane, że zwierzętom na teren cmentarza wstęp jest wzbroniony.

Cmentarz to jest miejsce zarządzane albo przez parafię, albo przez gminę, no i tych ustaleń, które tam obowiązują, należy bezwzględnie przestrzegać. Zresztą, jak powiedziałeś sam, traktujemy cmentarz jako miejsce święte, niezależnie od wiary, niezależnie od tego nawet, jeśli ktoś nie wierzy, to i tak traktuje to miejsce jak coś wyjątkowego, gdzie te zasady po prostu trzeba respektować.

1 listopada przed nekropoliami przewijają się tłumy. To też okazja dla wielu handlarzy, żeby zarobić trochę grosza nie tylko na zniczach i kwiatkach, ale i na jedzeniu. Przed bramami cmentarzy



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

1 listopada powinniśmy na cmentarzach zadbać o ciszę i powagę

ustawiają się sprzedawcy hot dogów, waty cukrowej, popcornu.

Na zewnątrz można coś zjeść, posilić się, wypić coś ciepłego, ale jak wchodzimy na cmentarz, to tak jakbyśmy wchodzili do świątyni, czyli jedzenie zostawiamy przed bramą. Nie wypada jeść i pić nad grobem. Tak samo nie powinno się palić papierosów przy grobie – po prostu dym może przeszkadzać innym. Ktoś czuje, że musi zapalić? Niech wyjdzie za mury cmentarza.

Naprawdę się nic nie stanie, jeśli się powstrzymamy i od telefonu, i od papierosa, i od jedzenia na kilkadziesiąt minut, kiedy będziemy z odwiedzinami na grobach bliskich.

Nowe czasy, nowe zjawiska. W sieci pojawiają się relacje live z cmentarzy, nagrania wrzucane na Facebooka i TikToka, robienie zdjęć z grobami w tle.

Zależy, w jakim celu się to robi. Ja sam nagrywam filmiki na cmentarzu, które są pre-

zentowane w sieci, ale one dotyczą pracy, którą wykonuję: mistrza świeckich ceremonii pogrzebowych. Ale relacje live znad grobu we Wszystkich Świętych albo łączenie się wideo przez smartfona z innymi członkami rodziny i rozmawianie z cmentarza z kimś z drugiego końca globu? Uważam, że należy unikać takich rzeczy. Można to zrobić po wyjściu za bramę. Natomiast jeśli chcemy udokumentować ten czas i to miejsce, i zrobimy sobie zdjęcie, to

myślę, że nikomu to nie będzie przeszkadzało. Albo gdyby ktoś chciał uwiecznić na zdjęciu ładnie przystrojony grób i wysłać to zdjęcie rodzinie – to nic złego się nie stanie. Nie dajmy się zwariować.

Na koniec chciałem Cię zapytać o tak zwaną modę cmentarną, bo niektórzy traktują wyjście na cmentarz 1 listopada czy w Dzień Zaduszny jak rewiew mody. Czy jest jakiś taki dress code: jak się ubrać, idąc na cmentarz, a jak nie?

W tradycji przyjęło się, że we Wszystkich Świętych trzeba ubrać się w sposób odświętny, tak jakbyśmy szli do kogoś w gości, bo tak naprawdę idziemy w gości – do naszych bliskich, którzy na tym cmentarzu są pochowani. Osobiście jestem zwolennikiem tego, żeby strój był stonowany, żeby kolory nie były rażące, żebyśmy się jakoś specjalnie z tego tłumy nie wyróżniali. Jeśli natomiast ktoś traktuje wyjście na cmentarz jak rewiew mody, to uważam, że nie jest to do końca coś złego: bo ktoś specjalnie się tak ubiera właśnie po to, żeby podkreślić, że ten dzień jest dla niego wyjątkowy. Jeśli to nie jest strój jakiś wyzywający czy z wulgarnymi napisami, to jak najbardziej tym tę granicę tolerancji delikatnie przesuwaj. **Rozmawiał Robert Migdał**

MATERIAŁ INFORMACYJNY SIECI BIEDRONKA

0011416397

Profilaktyka ratująca życie pracowników Biedronki

Monika z działu finansowego Biedronki czuła się świetnie. Skorzystała z badań, które firma zorganizowała dla pracowników w biurze – ot, rutynowa kontrola. Wynik zmienił wszystko: guz piersi. Szybka diagnoza pozwoliła rozpocząć leczenie, zanim pojawiły się objawy. *To mogło uratować mi życie* – mówi dziś Monika Kołakowska, która teraz zachęca koleżanki i kolegów do badań profilaktycznych.

Takich historii w Biedronce jest więcej. Zakończyła się właśnie 20. edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie”, w której przebadano się blisko 32 tysiące pracowników. Każdy z nich mógł bezpłatnie wykonać badania krwi o wartości ponad 600 zł, obejmujące m.in. markery nowotworowe, a w wybranych lokalizacjach także badania USG. Pracownicy kupili też prawie 13 tysięcy pakietów badań dla swoich bliskich w symbolicznej cenie – już od 9 zł.

Program dociera nie tylko do dużych miast, ale i do mniejszych miejscowości, gdzie dostęp do usług medycznych bywa ograniczony. Wśród najbardziej aktywnych lokalizacji znalazły się m.in. Biały Bór, Modlnica i Skarbimierz. Dzięki



Monika Kołakowska, badania w firmie uratowały jej życie

firmowym badaniom tysiące osób mogły skorzystać z diagnostyki, na którą w publicznej służbie zdrowia często trzeba długo czekać, a jak wiadomo czas odgrywa kluczową rolę.

Troska o zdrowie pracowników i ich rodzin

Biedronka, jako największy pracodawca w Polsce z ponad 85 tysiącami pracowników, od lat inwestuje nie tylko w rozwój swojej sieci, ale przede wszystkim w zdrowie i dobrostan swoich ludzi. W roku 30-lecia obecności w Polsce takie inicjatywy najlepiej pokazują, że marka naprawdę jest blisko swoich pracowników, ich rodzin i lokalnych społeczności. Dzięki

takim programom profilaktyka staje się niemal powszechna.

Chcemy, by każdy z naszych pracowników – niezależnie od tego, czy pracuje w dużym mieście, czy w małej miejscowości – miał realny dostęp do profilaktyki zdrowotnej. To inwestycja w ludzi, którzy tworzą Biedronkę – podkreśla Katarzyna Chlebuś, Starsza Menedżerka ds. Programów dla Pracowników w sieci Biedronka.

To miały być rutynowe badania

Monika mimo tego, że nie miała żadnych dolegliwości, zapisała się na badania, bo były na miejscu w biurze. Diagno-



za, którą usłyszała w gabinecie, brzmiała jak wyrok – guz piersi.

Po pierwszym szoku, zaczęłam działać, miałam poczucie, że nie jestem sama. Bardzo pomocni okazali się specjaliści, zaangażowali w naszą akcję po stronie partnera medycznego. Otrzymałam kompleksowe instrukcje, gdzie powinnam się zgłosić i co mam dalej robić, krok po kroku. Dzięki szybkiej diagnozie, kiedy mój organizm nie wysyłał jeszcze żadnych niepokojących sygnałów, podjęłam skuteczne leczenie. Nastawiłam się zadaniowo i zaczęłam walkę o zdrowie. Cieszę się, że nasza firma w sposób przemyślany opracowuje ofertę badań

i każda edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie” jest inna. Nie możemy już się usprawiedliwiać, że nie mamy czasu na badanie, jeśli możemy je wykonać w swoim biurze lub nieopodal pracy lub domu – mówi Monika Kołakowska, Kierownik Sekcji Kontrolingu Skarbcza w sieci Biedronka.

Monika stała się naturalną ambasadorką badań profilaktycznych w firmie. Teraz sama przypomina swoim bliskim i znajomym o ich wykonaniu, zwłaszcza w różowym październiku, miesiącu profilaktyki raka piersi. A jeśli ktoś otrzymał niepokojący wynik, stara się podtrzymać go na duchu i przekonuje, że rak to

nie wyrok. Rozumie, jak ważna jest rozmowa, dlatego chętnie spotyka się ze współpracownikami, oferując swoje wsparcie i praktyczne wskazówki. Podkreśla, że nawet jeśli organizm nie wysyła niepokojących sygnałów, profilaktyka jest konieczna, bo wczesne wykrycie choroby daje szansę na całkowite wyzdrowienie.

Promocja na zdrowie z Biedronką

W roku 30-lecia istnienia Biedronki, w którym jednocześnie przypadła 20. jubileuszowa edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie” nasi pracownicy po raz kolejny udowodnili, jak ważnym elementem dbania o zdrowie i dobre samopoczucie są regularne badania. Jesteśmy dumni, że po raz kolejny tak licznie wzięli udział w naszej akcji – podkreśla Katarzyna Chlebuś.

Poza skorzystaniem z bezpłatnych badań dla siebie, pracownicy mogli też przebadać swoich bliskich, kupując dowolną liczbę pakietów dla dorosłych i dla dzieci w bardzo atrakcyjnych cenach już od 9 zł.

Więcej o benefitach dla pracowników na stronie: pracawbiedronce.pl/benefity.

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD WYKONANIA CZTERECH TYSIĘCY KROKÓW DZIENNIE

Każdy wzrost liczby kroków o 500-1000, co potwierdziły nasze badania, daje korzyści przekładające się na wydłużenie życia i zmniejszenie o 7-15 proc. ryzyka zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych – mówi prof. n. med. Maciej Banach, kardiolog, przewodniczący Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego oraz prorektor Collegium Medicum Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Jaką liczbę kroków średnio każdego dnia powinniśmy wykonać, aby wysiłek przełożył się na korzyści dla naszego zdrowia? Aplikacje telefonach podpowiadają nam, że 10 tysięcy. Natomiast definicja zdrowego stylu życia mówi o co najmniej 5 tysiącach kroków dziennie...

Dostępne badania, w tym wykonane przez nas, jednoznacznie pokazują, że wykonując dziennie co najmniej 4 tys. kroków redukuje ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych, oczywiście zgodnie z zasadą im więcej, tym lepiej. Te 4 tys. kroków to wartość średnia; jednego dnia może to być 3 tys. kroków, kolejnego 5 tys. Nie musi być to jednorazowo przebyty dystans. Dostępne są już także badania, wskazując, że lepsze efekty daje wysiłek związany z pokonywaniem kilku krótszych dystansów. Możemy w ciągu dnia przejść np. trzy odcinki po 1300 kroków.

W jakim tempie powinniśmy maszerować?

Ważne jest aby zmieniać tempo maszerowania, żeby idąc w równym tempie od czasu do czasu wyraźnie przyspieszyć. Jeśli mamy zaplanowany do przejścia odcinek o długości np. półtora kilometra, to przejdźmy 500 metrów w swoim zwykłym tempie, a kolejne 500 szybciej. Ostatni zaplanowany fragment trasy znowu możemy przejść w swoim stałym tempie. Przyspieszenie tempa odpowiednio angażuje układ sercowo-naczyniowy, powodując wzrost ciśnienia tętniczego, przyspieszenie akcji serca. Nie trzeba biegać, jeśli się tego nie



Maciej Banach: – Nie oczekujemy, że poćwiczymy tydzień, dwa i odczuwamy pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na nasz organizm

lubi, wystarczy przejść kilkaset metrów w szybszym tempie. Ważne jest, aby wysiłek był regularny i aby było to średnio co najmniej 4 tys. kroków dziennie, pamiętając o stopniowym zwiększaniu tego dystansu. Są to wnioski z badań, które przeprowadziliśmy, opierając się na wynikach obejmujących największą jak dotąd liczbę pacjentów – 230 tys. osób. W badaniach brały udział osoby dorosłe, zdrowe, a wpływ wykonywanego przez nich wysiłku fizycznego obserwowano przez 7 lat.

Czy to znaczy, że osoby wykonujące 10 tys. kroków każdego dnia powinny jednak przyha-

mować i ograniczyć się do 4 tys. kroków?

Absolutnie nie, wręcz przeciwnie! Chcemy uniknąć takiego nieprawidłowego przekazu do osób, których aktywność codzienna wynosi średnio 10 tys. kroków i więcej. Korzyści dla zdrowia pojawiają się już gdy wykonujemy średnio 4 tys. kroków dziennie, ale im więcej ich wykonujemy, tym lepiej. Każdy wzrost liczby kroków o 500-1000 kroków, co potwierdziły nasze badania, daje korzyści przekładające się na wydłużenie życia i zmniejszenie o 7-15 proc. ryzyka zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Przekaz, że korzyści zdrowotne za-

czynają pojawiać się od 4 tys. kroków, jest bardzo ważny dla osób dotychczas nieaktywnych, którzy na pytanie, ile mają tych kroków robić, otrzymywali odpowiedź 6-7 tysięcy, najlepiej 10 tys. (ok. 8 km), co było dla wielu demotywujące. Teraz mają przekaz: zaczniacie od niewielkiej liczby – co najmniej 4 tys. i starajcie się stopniowo każdego dnia i tygodnia poprawiać.

Im więcej chodzimy, tym lepiej. Ale czy zawsze?

Dostępne badania wskazują, że tę prawidłowość obserwujemy, jeśli wykonujemy średnio do 20 tys. kroków dziennie. Jaki efekt uzyskamy, wykonując powyżej

średnio 20 tys. kroków dziennie trudno, jak na razie, powiedzieć, bo takich danych jeszcze nie mamy. Jest to element naszych kolejnych badań, w trakcie których obserwujemy dorosłych mających tzw. ekstremalny wysiłek fizyczny, czyli średnio 20 tys. kroków dziennie. Wykonywanie średnio 20 tys. kroków dziennie nie jest proste, to przecież 16 km i niewiele osób taki dystans pokonuje na co dzień, chodząc czy biegając. Jestem osobą bardzo aktywną fizycznie, ale średnio powyżej 20 tys. kroków dziennie udaje mi się zrobić najczęściej podczas urlopu, gdy dużo chodzę i zwiedzam. Moja średnia dzienna wartość to ponad 10 tys. kroków. Zwykle średnio 20 tys. kroków dziennie mają osoby, które co 2-3 dzień systematycznie biegają. Wiemy też już, że ekstremalny wysiłek fizyczny, np. tzw. Iron-man czy bieganie przez 24 godziny to raczej pewien styl życia i ma on niewiele wspólnego ze zdrowiem.

Skąd wzięło się 10 tysięcy kroków, które często przywołuje się jako dawkę optymalną dla naszego zdrowia?

Było to określenie użyte marketingowo w 1964 r. przed olimpiadą w Tokio w Japonii. Zagościło, jak widać, w powszechnej świadomości na dłużej i okazuje się, że eksperci od marketingu bardzo się nie pomylili. W naszych badaniach przyjrzelśmy się, jaka średnia liczba kroków daje najlepsze korzyści dla zdrowia w dwóch grupach pacjentów, poniżej 60 roku życia i powyżej 60 roku życia. Okazało się, że u młodszych jest to średnio od 7 do 13 tys. kroków dziennie, a u starszych średnio od 6 do 10 tys. kroków dziennie.

Pacjent, który dotąd się nie ruszał, ma nadwagę i inne choroby współistniejące, żadną miarą tych kilku tysięcy kroków dziennie nie zrobi. Śmiem przypuszczać, że szybko się zmęczy i odpuści sobie spacer. Zgodzi się Pan Profesor ze mną?

Zgadza się. Dla pacjenta może to być bardzo duży wysiłek. Dlatego zalecenia powinny być spersonalizowane, a wysiłek stopniowany. Wspomniane 4 tys. kroków dziennie to 2,5 km. Pójście do pracy, do sklepu i spacer wokół domu wystarczą, aby taką liczbę kroków zrobić. Gdy już wdrożymy się do takiej aktywności – a ważne jest, aby był to wysiłek systematyczny – to w kolejnych tygodniach powinniśmy zwiększać średni dystans o 500-1000 kroków dziennie, w zależności od naszych możliwości. Jak pokazały nasze badania zwiększenie średniej liczby kroków wykonywanej każdego dnia przekłada się na korzyści zdrowotne i wydłużanie życia. Najlepiej oczywiście gdybyśmy wykonywali średnio od 7 do 13 tys. kroków dziennie i do takiej wielkości powinniśmy zwiększać dystans.

Kiedy pacjenci zobaczą pierwsze efekty swojego wysiłku? Efekty nie pojawiają się natychmiast. Nie oczekujemy, że poćwiczymy tydzień, dwa i odczuwamy pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na nasz organizm. To jest długotrwała praca, która powinna stać się naszym nawykiem. Z czasem pacjent zauważy, że ma lepszą kondycję, jest dotleniony, lepiej sypia. Gdy wykona badania, okaże się, że wartości ciśnienia krwi ma niższe, zmniejszy się masa ciała, poprawi się również jego profil lipidowy czy poziom glukozy. Ale na to potrzeba czasu i systematyczności. My lekarze często popełniamy błąd, zalecając pacjentowi „proszę się ruszać i stosować dietę”. Pacjent wychodzi z gabinetu i wie niewiele więcej niż wcześniej. Lekarz powinien zapytać go o to, jak wygląda jego dzień, jak się odżywia, a potem ułożyć mu taki plan aktywności, aby pacjent był go w stanie zrealizować. Jeśli rozpocznie aktywność od średnio 2-3 tys. kroków dziennie, czyli wyjdzie z domu, przejdzie się po najbliższej okolicy, popatrzy na to, co dotychczas mu umykało i zacznie czerpać przyjemność z ruchu, to na kolejnej wizycie po omówieniu jego dotychczasowej aktywności lekarz może mu ją zwiększyć o kolejny tysiąc kroków. Za kolejny pół roku pacjent będzie mógł robić bez większych problemów średnio 6 tys. kroków dziennie.

Popularny slogan „ruch zastąpi każdy lek, żaden lek nie zastąpi ruchu” jest nadal jak najbardziej prawdziwy?

Tak, ale też musimy powiedzieć pacjentowi, że sam wysiłek fizyczny nie rozwiąże jego wszystkich problemów zdrowotnych. Swoim młodszym kolegom mówię zawsze, aby kilka razy zapytali pacjenta, czy wszystko rozumie. Pacjent ma prawo nie wiedzieć, czasami wstydi się zapytać. Od lekarza musi usłyszeć, że jeśli nie będzie się zdrowo odżywiać, będzie miał nadwagę lub otyłość, palił papierosy, nie będzie kontrolował swojego ciśnienia krwi, stężenia cholesterolu i nie będzie przyjmował przepisanych przez lekarzy leków, to nawet regularny wysiłek fizyczny nie wydłuży jego życia. Zdarza się, że pacjent skarży się lekarzowi, że robi dziennie 6 tys. kroków, a nie chudnie. Bardzo często jest to pacjent, z którym lekarz nie porozmawiał o tym, jak wygląda jego dieta i nie wytłumaczył, że sam ruch nie wystarczy, aby mieć dobre wyniki. Wysiłek fizyczny, regularne spacerowanie to jeden z elementów zdrowego stylu życia, na który składają się wymienione przeze mnie wcześniej składniki, a wszystkie razem powinny być środkami do poprawy samopoczucia fizycznego i psychicznego.



LOTERIA

WYKLARUJ SOBIE KUCHNIĘ MARZEŃ!



nagroda główna

20 000

na Twoją
wymarzoną
kuchnię
zł

nagrody tygodniowe



x1
robot
KitchenAid

10x
na kuchenne
dodatki

300 zł

1

Kup dowolne **Masło
Klarowane Mlekovita**
i zachowaj dowód zakupu.

2

Wypełnij formularz
zgłoszeniowy na
www.loteriaklarowane.pl

3

Twoje zgłoszenie **weźmie
udział w losowaniu nagród
tygodniowych i głównej!**

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń: 01.10.2025 - 31.01.2026 r. Loteria promocyjna dla osób powyżej 18 roku życia.
Organizator: First Line Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie. Regulamin loterii: loteriaklarowane.pl

Młoda piosenkarka wyruszy niebawem w swoją pierwszą klubową trasę koncertową po Polsce. Towarzyszy temu wydanie rozszerzonej wersji jej debiutanckiej płyty „Playhouse”. Nam Sara James opowiada, jak trzy lata funkcjonowania w polskim show-biznesie wpłynęły na jej zdrowie psychiczne

Patryk Gzyl

SARA JAMES: CHOĆ JESTEM MŁODĄ OSOBĄ, TO JUŻ DOKŁADNIE WIEM, CZEGO CHCĘ

Właśnie ukazuje się rozszerzona wersja Twojej debiutanckiej płyty – „Playhouse: The Full Story”. Skąd taki pomysł?

Wydając ten album, miałam poczucie, że ta historia nie jest jeszcze dla mnie ostatecznie zamknięta. Zostało bowiem kilka utworów, które się na nim nie znalazły. Postanowiliśmy więc wraz z moją wytwórnią wydać jego rozszerzoną wersję i domknąć zawartą na nim historię tymi piosenkami. Jest wśród nich bardzo imprezowy utwór „Kiki”, emocjonalny „Gun Fight”, rapowy „M.I.A.” oraz hyper-popowy „Passport”. Każdy więc znajdzie tam coś dla siebie. Cały ten album jest mieszanką emocji, które przeżywałam w ciągu ostatnich lat. To takie moje dojrzewanie w pigułce.

Najmocniejszy jest „M.I.A.”, gdzie nawet ostro przeklinasz po angielsku. Co Cię tak poniosło?

To jest numer, który był pisany bez jakiegoś większego konceptu. Byłam jednak wtedy trochę zła, chciałam się odgryźć moim hejterom i pokazać, że to ja tutaj rządzę. W klipie do tej piosenki pokazujemy, jak porywam pewną dziewczynę, a u niej pojawia się syndrom sztokholmski i zaczyna się ze mną zaprzyjaźniać. Na koniec podejmuje ważną decyzję – a jaką, to już trzeba zobaczyć ten teledysk.

Który z tych nowych utworów jest Ci najbliższy?

Myszę, że „Kiki”. To nie jest specjalnie emocjonalnie głęboki utwór, a raczej skoczny i imprezowy. Bardzo się cieszyłam, kiedy go pisałam i potem długo się nim jarałam, kiedy jeszcze nie ujrzał światła dziennego i był tylko w plikach na moim telefonie. Co ciekawe, kiedy śpiewam ten utwór na koncertach, mam zawsze wyjątkowo fajny przelot z ludźmi. To piosenka, którą kończymy koncert. I super to wychodzi, bo tam jest taki moment, kiedy publiczność może się powydziierać i poskakać na całego. Bardzo lubię taką energię.

Pracowałeś nad „Playhouse” aż trzy lata. To dosyć długo jak na światowe standardy. Dlaczego nie spieszyłaś się z wydaniem tej płyty?

Miałam wtedy tak bardzo dużo różnych rzeczy na głowie, że nie miałam czasu na nagrania. To mój debiutancki album, więc było dużo szkiców i wiele pierwszych numerów poszło do śmieci. To był początek mojego stawiania na swoim i próba odnalezienia siebie w tej muzyce. Trwało to tak długo, bo potrzebowałam po prostu dojrzeć. Czas płynął i dziś mam nieco inne spojrzenie na muzykę i wiele rzeczy zrobiłabym inaczej. Ale jest jak jest i myślę, że to dla mnie superpamiątka z tamtego okresu.

Część piosenek powstała w Stanach Zjednoczonych, a część w Europie. Inaczej pracuje się tam i tutaj?

Wygląda to bardzo podobnie. Może z tą różnicą, że w Stanach producenci prezentują bardzo wysoki poziom i są wyjątkowo ambitnymi ludźmi. Kiedy tam kończyłam jakiś numer i nawet jeśli było to jeszcze demo, to brzmiał on jakby był finalnie zmiksowany. Ale w Europie też dobrze mi się pracowało, nie widzę więc jakiejś wielkiej różnicy. Najważniejsze tu i tam jest podejście do artysty – że powinno być tak jak on sobie zażyczy.

No właśnie: pracowałeś z różnymi kompozytorami i producentami. Ile jest Ciebie w tych piosenkach?

Bardzo dużo. Od czasu wydania pierwszego singla z tego albumu – „Blue” – to już jestem ja w stu procentach. Oczywiście tworzenie piosenek to zawsze praca w grupie, mam więc swoich songwriterów i producentów. Raz ktoś wpadnie z takim pomysłem, a kiedy indziej ktoś z innym. Cały koncept, pomysł na muzykę i tekst za każdym razem wychodzi jednak ode mnie.

Na pewno na początku trudno Ci było przełamać się i wyjść z własnymi pomysłami na teksty i muzykę. Co Ci pomogło zebrać się na odwagę?

Pewnego dnia obudziłam się i powiedziałam sobie: „Sara, jeśli nie powiesz głośno, czego chcesz, to dalej będziesz robiła rzeczy, których nie lubisz i będziesz się musiała męczyć”. To oczywiście nie jest tak, że nie można ufać producentom, z którymi się pracuje, bo są to na pewno utalentowani ludzie i mnóstwo piosenek powstaje na całym świecie właśnie dzięki nim. Tylko kiedy ja nie będę miała żadnego wpływu na wykonywany utwór, to wtedy on nie będzie mój. Dlatego w pewnym momencie powiedziałam: „Sara, ty wiesz, czego chcesz, tylko boisz się tego głośno powiedzieć. A to nie-

dorzeczne, bo to przecież twoja muza”. I to zmieniło się bardzo naturalnie.

Z jaką reakcją wytwórni spotkały się Twoje pierwsze pomysły?

Z bardzo dobrą. Dzięki temu producentom było o wiele łatwiej. Bo kiedy artysta przychodzi do studia, siada i mówi: „Zrób mi numer”, to jaki jest dla nich „fun” z tego? Kiedy zaczęłam zgłaszać swoje pomysły, producenci nabrali do mnie większego respektu, bo okazało się, że choć jestem młodą osobą, to już dokładnie wiem, czego chcę.

Podobno najpierw widzisz w głowie obraz, a potem zamienia się on w dźwięki. Zawsze tak się dzieje?

Tak. Ostatnio zauważyłam, że jestem romantyczką, która

lubi tworzyć sobie w głowie własne historie. To taka moja alternatywna rzeczywistość, w której chronię się przed tą prawdziwą. Kiedy pisałam „Blue”, najpierw zaczęłam sobie wyobrażać jakiś błękit, to, co on mi daje, jak się dzięki temu czuję. I piosenka przyszła do mnie w naturalny sposób. Z kolei pracując nad „Salty”, zobaczyłam siebie w jakimś małym włoskim miasteczku. Poczułam się jak jakaś Lana Del Rey: siedzę sobie na balkonie, wieje wiatr, rozwiewa mi włosy...

Czyli od razu masz gotowy teledysk do każdej piosenki?

(śmiej) To prawda. Właśnie z tego wyobrażenia bierze się wszystko. Muzyka i klip łączą się ze sobą.

„Playhouse” to mieszanka nowoczesnego popu, soulu, R & B, a nawet hip-hopu. Dlaczego nie chcesz się ograniczać do jednego gatunku w wykonywanych piosenkach?

Ciągle jestem bardzo młoda i poszukuję siebie. Myszę, że pierwszy album jest po to, aby eksperymentować i próbować różnych rzeczy. Jak na razie czuję się dobrze w każdym z tych gatunków, dlatego trochę trudno było mi obrąć jedno brzmienie lub kierunek, w którym ta płyta miałaby podążać. Ale dzisiaj wielu artystów sięga po różne gatunki. Weźmy taką Beyoncé – każdy jej album jest przecież inny. Ostatnio wydała album country, wcześniej klubowy, a jeszcze wcześniej soulowy. Najważniejsze, żeby wypracować swoje brzmienie, tak aby jeśli ktoś usłyszy moją piosenkę, wiedział od razu, że to jestem ja. Na tym mi najbardziej zależy. Nie wiem, czy udało się to na „Playhouse”. Jeśli nie, to może stanie się tak przy następnej okazji. Ale uważam, że jak na płytę wokalistki mającej 14 lat w chwili jej nagrania nie jest źle.

Generalnie płyta ma bardzo amerykańskie brzmienie. Nagrywałaś ją przede wszystkim z myślą o tamtejszym rynku?

Cały album jest po angielsku, bo o wiele łatwiej mi jest pisać teksty w tym języku. Od zawsze czułam też bliską relację z angielskojęzyczną kulturą. Najbliższe mi są amerykańskie gatunki muzyczne: soul, R & B, hip-hop, trap.

Z jakim przyjęciem płyta spotkała się w Stanach?

Chyba z dosyć dobrym. Niektóre numery były puszczane w radiach, podobnie zresztą jak w Europie Zachodniej, choćby w Londynie. A jedna z piosenek została nawet wykorzystana w jakimś serialu. Czyli całkiem spoko – choć wiadomo, że nie jest to jeszcze taki poziom, jaki chciałabym, aby był. Ale spokojnie: osiągnę to małymi kroczkami.

Nie miałaś ochoty nagrać choć jednej piosenki po polsku?

Nie do końca. Cały koncept tej płyty był raczej amerykański i takie to miało być, bo chcemy lansować te nagrania poza granicami Polski. Jestem jednak otwarta na kolaboracje z polskimi artystami.

A próbowałaś kiedyś w ogóle śpiewać po polsku?

Tak. Mam już numery z polskimi artystami, których cenię i lubię. Może więc kiedyś nagram też i cały swój utwór po polsku.

W piosenkach z „Playhouse” można zauważyć duży progres w Twoim posługiwaniu się głosem. Co Ci pomogło go uzyskać?

Może nie zabrzmiało to wyjątkowo skromnie, ale myślę, że to zawsze było we mnie. Myszę więc, że wyszło to naturalnie. Ostatnio bardzo dużo pracowałam i przerwałam lekcje śpiewu, ale na pewno będę chciała do nich wrócić. Mam to z tyłu głowy.

„Playhouse” to podsumowanie trzech najbardziej intensywnych lat w Twoim życiu. Bardzo zmieniłaś się przez ten czas?

Bardzo. Pisząc te piosenki, byłam w dużym dołku psychicz-



Sara James: Przede mną moja pierwsza trasa klubowa po Polsce. Bardzo się na nią cieszę, bo zdaje sobie sprawę, że taka muzyka, którą wykonuję, nie jest bardzo popularna nad Wisłą

FOT. KLAUDIA PIWEK

nym. Przeżywałam trudne chwile. Był to dla mnie naprawdę ciężki czas. W niektórych numerach słysząc, jak powoli z tego wychodzę. Kiedy teraz fani słuchają tych piosenek, nie są w stanie powiedzieć, kiedy jakaś z nich była nagrywana. Ja natomiast dokładnie zdaję sobie z tego sprawę i słyszę wyraźnie różnicę, kiedy było u mnie lepiej, a kiedy gorzej. Choć oczywiście te utwory są trochę pomieszane.

A skąd u Ciebie był ten psychiczny dołek?

Myszę, że było to spowodowane wieloma rzeczami, przede wszystkim moimi prywatnymi przeżyciami. To jakies takie chwilowe zagubienie. W sumie ciężko powiedzieć.

Dorastanie samow sobie jest trudne. Jest jeszcze trudniejsze, gdy ciągle jest się na świeczniku?

Zdecydowanie. Chociaż w tym momencie mojego życia jestem już przyzwyczajona, że ludzie pisali, piszą i będą pisać na mój temat. Trzeba tylko pamiętać, żeby się tym nie przejmować i robić swoje. Gdzieś już na początku mojej kariery zostałam przygotowana na to, że tak po prostu jest, że to cena, którą się płaci za popularność.

Jak wszystkie osoby publiczne, jesteś narażona na internetowy hejt. Negatywne komentarze dotyczące Twojego wyglądu czy ubioru bardziej Cię irytują, czy boją?

Teraz większość po prostu spływa po mnie. Ostatnio był jednak taki czas, kiedy wiele osób komentowało moje ciało, które się zmienia. I to mnie w jakiś sposób na pewno zabolalo. Ale też umocniło. Generalnie uważam, że to obrzydliwe, aby złośliwie komentować zmiany ciała, jakie zachodzą u niepełnoletniej osoby. Bo to przecież naturalne dla każdego człowieka w procesie dojrzewania, że ciało rozwija się cały czas. Ten hejt był tym bardziej dla mnie przykry, że wcześniej miałam duże problemy z odżywianiem się i dysmorfie.

Wzięłaś niedawno udział w kampanii reklamowej Rossmanna, mającej pomóc nastolatkom w samoakceptacji. Ty też zmagasz się z tym problemem?

Tak. Dlatego też wzięłam udział w tej kampanii. To ważne, aby mówić o tym otwarcie, że nastolatki mają

problem z samoakceptacją. Dlatego pokazujemy, że nawet jeśli czasem ma się te złe dni, to generalnie trzeba siebie akceptować i kochać, bo zawsze będziemy mieli tylko to jedno ciało. Można sobie zrobić wiele operacji plastycznych, ale na koniec dnia to i tak będzie to twoje ciało. I jeśli nie masz poukładane w głowie, to nie wiem, co zrobisz, a i tak nie będziesz siebie kochać. To dla mnie ważne, aby szerzyć tego świadomość. Oczywiście to nie jest tak, że wzięłam udział w tej kampanii, bo już tego tak nie przeżywam. Oczywiście, że przeżywam, i często się na tym łapię. Ważne jest jednak, aby to nie była codziennie główna myśl w głowie.

W takich piosenkach, jak „M.I.A.”, dodajesz sobie pewności i wiary w siebie. To pomaga?

Muzyka to dla mnie forma terapii. Dzięki niej wyrzucam z siebie dobre i złe emocje. Dodaję też sobie otuchy. To jakby pamiętnik moich uczuć i przeżyć.

Nie ukrywasz, że Tobie pomogła przede wszystkim terapia. Nie da się dzisiaj bez tego obejść, pracując w show-biznesie?

Nie tylko w show-biznesie. Uważam, że każdy powinien być na terapii. Zawsze mówię o tym głośno, że jeśli ktoś idzie na terapię, to nie oznacza to, że coś jest z nim nie tak i to jakiś ostatni dzwonek. Oczywiście przypadki są różne. Ja poszłam na terapię, kiedy było już ze mną tragicznie. Teraz jest ze mną już dobrze, ale nadal na nią chodzę, bo to bardzo ważne, aby dbać o nasze zdrowie psychiczne. Jestem z pokolenia, które szerzy tę wiedzę. Nie znam wokół siebie nikogo, kto nie byłby na terapii.

Show-biznes jest chyba wyjątkowo stresogenny. Kiedyś sama powiedziałaś: „W tej branży ludzie często nie mają dobrych zamiarów i są interesowni”. Jak dajesz sobie z tym radę?

Jestem już do tego przyzwyczajona. Trzeba po prostu pamiętać o tym, że nawet jeśli ja mam dobrą intencję, to ta druga osoba nie zawsze ją ma. Dlatego powinno się być ostrożnym. Jest to trochę przykre, bo ja jestem człowiekiem, który stara się ufać innym i dawać w relacjach część siebie w różnych sytuacjach: romantycznych, przyjacielskich czy zawodowych. Staram się być szczerą i wychodzę zawsze

z dobrego miejsca, a inni nie zawsze to robią. Niestety, trzeba się do tego przyzwyczaić, bo teraz świat tak wygląda.

Masz przy sobie rodzinę, menedżera i team z wytwórni. To pomaga?

Na pewno. Ale sama muszę sobie radzić i być ostrożna.

Powiedziałaś w jednym z wywiadów: „Jestem kontrowersyjna, bo jestem czarnoskórą kobietą w Polsce”. Nadal stykasz się u nas z przejawami rasizmu?

Kiedy teraz spotykam się z czymś takim, to po prostu śmieję się z tego. Trudno brać na poważnie kogoś wygłaszającego takie komentarze w XXI wieku. Dlatego jeśli jeszcze spotykam się z czymś takim, w ogóle mnie to nie grzeje. W moim otoczeniu nie ma i nie będzie ludzi, którzy mają w sobie choć odrobinę rasizmu lub jakichś dziwnych uprzedzeń.

Z jednej strony zmagasz się z hejtem i rasizmem, ale z drugiej cieszysz się uwielbieniem fanów. Ich sympatia pomaga Ci w samoakceptacji?

Fani dają mi mnóstwo radości. Zawsze się rozczulam, kiedy widzę, jak się zbierają na koncertach i śpiewają moje piosenki. Tak naprawdę właśnie po to robię to, co robię.

Jak to jest, kiedy tłum śpiewa z Tobą Twoje piosenki?

To uczucie nie do opisanania. Rozczuła mnie na maksa. Te momenty przypominają mi, po co to wszystko jest. Bo resztę można odłożyć na bok. Jasne, pieniądze są ważne, bo dają wiele możliwości. Ale nie są najważniejsze na koniec dnia. Dlatego zawsze staram się pamiętać o tym, o czym marzyłam, kiedy zaczynałam. Nie o pieniądzach, nie o tym, żeby mieszkać tu czy tam. Ale o tym, aby widzieć ludzi, którzy śpiewają ze mną moje piosenki na koncertach i jeździć ze swoją muzyką po całym świecie. Teraz przede mną moja pierwsza trasa klubowa po Polsce. Bardzo się na nią cieszę, bo zdaję sobie sprawę, że taka muzyka, którą wykonuję, nie jest bardzo popularna nad Wisłą. Polacy lubią słyszeć w piosenkach swój język, dlatego nie jest łatwo przebić mi się tutaj z tym moim materiałem. Zdaję sobie z tego sprawę. Bardzo cieszę się, że mam możliwość pojechać w taką trasę.

Niebawem skończysz 18 lat. Bardzo to zmieni Twoje życie?

W jakiś sposób na pewno, będę przecież miała stuprocentowe prawo do wszystkiego. Wszystkie umowy i zobowiązania przejdą na mnie, będę więc jeszcze więcej miała na swoich barkach. Ale generalnie myślę, że jakoś dużo to jednak chyba nie zmieni.

REKLAMA

1985-2025

40 Lat

CENTRUM HANDLOWE

ASTRA



C.H. ASTRA
 ul. Horbaczewskiego 4-6, Wrocław
Supermarket:
 poniedziałek-sobota 8:00-21:00
 niedziela handlowa 9:00-18:00

Pozostała część handlowa:
 poniedziałek-sobota 9:00-20:00
 niedziela handlowa 9:00-18:00

ASTRA W C.H. TGG
 ul. Słubicka 18, Wrocław
Supermarket:
 poniedziałek-sobota 8:00-20:00
 niedziela handlowa 9:00-18:00

*ZAUWAŻYŁAM, ŻE JESTEM
ROMANTYCZKĄ. TO TAKA MOJA
ALTERNATYWA NA RZECZYWI-
STOŚĆ, W KTÓREJ CHRONIĘ SIĘ
PRZED TĄ PRAWDZIwą*

Tamten październik był pod tym względem znaczący. Najpierw śmiertelnie poważnie celebrowano rozpoczęcie XI Konkursu Chopinowskiego (zwyciężył Rosjanin Stanisław Bunin), potem rytualnie fetowano Ludowe Wojsko Polskie, wreszcie głosowano w wyborach do Sejmu. Na tym tle premiera komedii erotycznej była czymś tak odmiennym, że publika rzuciła się do kin w nadziei, że oto czas na uciechę. I taka uciecha była, choć dawkowana nader skąpo.

„Koncesjonowanie”

Władze Polski Ludowej eksperymentowały z seksem wyjątkowo ostrożnie. Może i w głowach niektórych towarzyszy świeża myśl o „seksualnej modernizacji” narodu, ale wobec ideowego konserwatyzmu partii pozostawali zwykle cicho. Do tego dochodził głos Kościoła katolickiego, w latach 80. ciągle dość znaczący. Stąd ówczesne podejście rządzących do „tych spraw” nazwać można „koncesjonowaną rewolucję seksualną”.

„Wobec braków zaopatrzeniowych utrudniających realną konsumpcję społeczeństwo (a właściwie jego męska, heteroseksualna część) oddawało się zastępczej konsumpcji wizualnej. Ciała młodych, atrakcyjnych kobiet podziwiano w telewizji, filmie, na łamach prasy, a także w przestrzeni prywatnej i półprywatnej na kalendrach, plakatach i gadżetach z tzw. gołą babą” – pisze Anna Dobrowolska w tekście „Koncesjonowana rewolucja seksualna? Przemiany obyczajowości w dyskursie medialnym późnego PRL”.

I dalej: „Upłciowione hierarchie kultury wizualnej, podporządkowane męskiemu spojrzeniu, odbijały i utrwały patriarchalne normy obecne również w innych obszarach życia społecznego”.

Sporą rolę odgrywała też kasa. „W latach 80. bowiem przynoszenie zysków przez zespoły filmowe stało się jednym z priorytetów, a więc – w myśl zasady sex sells – wplatanie do filmów wątków seksualnych mogło się przyczynić do frekwencyjnego i komercyjnego sukcesu” – dodaje dr Karol Jachymek, tropiciel seksu w kinie polskim.

Bulgoczący seks

„Od teatru do Giesu
Coraz więcej jest sexcesów
Podziwiamy więc do spółki
Gołe girlsy to znów półki”

– tak śpiewał w 1985 r. Tadeusz Drożdża w Telewizji Polskiej. Piosenka została skomponowana na potrzeby programu rozrywkowego „Sexcesy”, który miał oswajać naród z myślą, że po trudzie budowania socjalizmu można sobie lekko pofolgować w sferze intymnej.



„Och, Karol” miał przyzwyczaić społeczeństwo do delikatnej materii, jaką jest seksualność i w opinii tych, co zadecydowali o jego powstaniu, taką rolę spełnił

PÓŹNY PRL O LEKKIM ZABARWIENIU EROTYCZNYM

21 października 1985 r. do kin weszła komedia erotyczna „Och, Karol”. W PRL-owskiej siermiedze niekończącego się kryzysu gospodarczego władza puszczała oko do obywateli: „nie ma mięsa, ale seks mamy jak na Zachodzie”

Mariusz Grabowski

Nagość można było zauważyć w mediach, latem na plażach nudystów w Chałupach, rozsławionych w 1985 r. przez Zbigniewa Wodeckiego w piosence „Chałupy Welcome to”, ale nie tylko – w niedalekich Rowach odbywały się coroczne wybory Miss Natura, na które ściągало mnóstwo ciekawskich. Pod auspicjami Polskiego Towarzystwa Naturystycznego zaczęły powstawać tzw. Kluby Samotnych, na łamach prasy pojawiały się doniesienia na temat raczkującego jeszcze ruchu swingersów, nawet w „Kolekcjonerze Polskim” publikowano dość odważne anonse towarzyskie

Seks, tzw. artystyczny, propagowano już w latach 70. na wystawach „Venus” w Krakowie. Rozpalały emocje do tego stopnia, że do sali ekspozycyjnej dokonywano regularnych włamań i kradziono fotografie. Najbardziej jednak gusta erotyczne rodaków wyznaczała „Sztuka kochania” Michaliny Wisłockiej (ukazała się po raz pierwszy

w 1978 r.), a dekadę później fala pornografii królująca na kasetach magnetowidowych, masowo przywożonych do Polski z Niemiec. Erotyzacji uległa też literatura. W 1983 r. na rynku wydawniczym ukazała się m.in. skandalizująca powieść „Raz w roku w Skiroławkach” Zbigniewa Nienackiego, w której ten opisał bujne i osobliwe życie seksualnego mieszkańca tej wyobraźniowej krainy.

Szczęśliwy Karol?

Nic dziwnego, że na propozycję nakręcenia komedii erotycznej, która „korelowałaby z ludzkimi potrzebami”, władze spojrzwały z życzliwością. Pomysł zrodził się w powstałym w 1984 r. Studiu Filmowym Oko. Na reżysera wyznaczono Romana Załuskiego, „specja od komedii”, a scenariusz napisała Ilona Łepkowska.

W scenariuszu miało być pikantnie i było, choć na ekranie goliżna pojawiała się rzadko i z pewnością nie zaspokajała za-

ostrzonych apetytów. Fabuła wije się w lekkiej nierzeczywistości – niby to PRL-owska Warszawa, ale wyretuszowana, wy różowiona, bez widocznych symptomów walki z niedoborem konsumpcyjnym. Ludzie są uśmiechnięci, zadowoleni, mają chęć na życie i – rzecz jasna – na seks. Polityki na ekranie nie ma, podobnie jak odniesień religijnych i transcendentnych.

Bohaterem jest Karol Górski, który choć jest żonaty, spotyka się z kilkoma innymi kobietami w celach uprawiania erotycznych figlów. Żona, Maria, cierpliwie to znosi, lecz jej cierpliwość się kończy. Pewnego dnia Karol nieoczekiwanie zostaje w domu Marię, Paulinę, Irenę i Wandę – każda z nich troszczy się o niego, losując nawet, która ma spać z Karolem. To początek kłopotów, które zwał się na jego zaprzątą erotyką głowę...

Bukiet piękności

Twórcy dzieła postarali się o jego urozmaicenie w różnych

aspektach. Niewiernego męża i kochankę Karola zagrał Jan Piechociński, uważany w owym czasie za czołowego amanta Polski Ludowej. Wokół niego skomponowano urodziwe panie: Danutę Kowalską, Ewę Sałacką, Dorotę Kamińską, Martę Klubowicz i Jolantę Nowak. Piosenkę tytułową autorstwa Seweryna Krajewskiego śpiewała Urszula.

Przyjaciela Karola, safandulowatego nieudacznika i pechowca w relacjach z kobietami zagrał Zdzisław Wardejn, a poza tym przez ekran przewija się armia aktorskich figur. Z czego wynika, że „Karola” kręcono „na bogato”.

Zdjęcia zrealizowano w prestiżowych wtedy miejscach stolicy: m.in. w kawiarniach „Telimena” i „Tokaj”, w hotelach „Forum” i „Metropol”, na Ścianie Wschodniej w wersji bulwarowej. Przeciętny Polak, zmęczony stanem w kolejkach i wiązaniem końca z końcem, mógł pokibicować Karolowi w jego seks przygodach.

Bez sensu? Co z tego

Ówczesna „erotyka sama w sobie mogła stanowić satyryczny komentarz do kryzysowej rzeczywistości” – zauważa Anna Dobrowolska i świetnie pasuje to do filmu Załuskiego. „Och, Karol” jest przecież komedią, której autorzy mają prawo do lekko zniekształconej wizji świata. Przygody Karola Górskiego są – z punktu widzenia zwykłego zjadacza chleba – dość absurda, ale w połączeniu z unoszącą się nad nimi atmosferą erotyzmu niezwykle kuszące.

Aż dziw, że krytycy kręcili na film nosem. Publiczność waliła do kin tłumem, a tu w „Filmie” (wtedy opiniotwórczym medium) Elżbieta Ciapara pisała: „Film składa się z szeregu scenek, raczej smutnych niż wesołych, luźnie powiązanych... W kryzysie polskiej kinematografii i nieudana komedia może być hitem”. Inni krytykowali „Karola” jeszcze kąśliwiej, nie zdając sobie chyba sprawy, że jego poziom reżysersko-fabularny nie ma ostatecznie żadnego znaczenia.

„Och, Karol” miał przyzwyczaić społeczeństwo do delikatnej materii, jaką jest seksualność i w opinii tych, co zadecydowali o jego powstaniu, taką rolę spełnił (Piotr Zwierchowski nazywał to zjawisko „oswajaniem tabu seksualnego w kinie PRL”). Dostarczył rozrywki, zaprzął wyobraźnię, wyciszył nastroje. Co z tego, że fabuła nie miała sensu. Ważne, że było „europejsko” i że „księża się wkurzali” – pod taką opinią mogli by się w stu procentach podpisać dzisiejsi liberałowie.

Nagość bez tabu

W drugiej połowie lat 80. erotyka była już widoczna w przestrzeni społecznej PRL. Na okładce pierwszego numeru „Playboya” ze stycznia 1987 r. znalazło się co prawda zdjęcie nagiej kobiety odwróconej do czytelnika tak, że widoczne są jedynie jej pośladki, ale wewnątrz pisma nie pozostawiało wątpliwości do do jej anatomii.

W 1989 r., cztery lata po „Karolu”, do kin weszła „Sztuka kochania” w reż. Jacka Bromskiego, historia seksuologa Olgierda Pasikonika (Piotr Machalica), którego nie idzie w sprawach łóżkowych. Tu już nie ma niedopowiedzeń jak w filmie Załuskiego – tu seks nie ma żadnych tabu, a wątków komediowych jest jak na lekarstwo.

„Nagość w polskim kinie tamtych czasów nie była już tematem tabu. Kobięta nagość pojawiała się niemal w każdym filmie. Przyglądając się kinematografii pochodzącej z tamtego okresu, próżno szukać estetycznej pięknych przedstawień erotycznych. Charakterystyczny dla kina tej epoki jest obraz kiczowaty, miejscami toporny” – dododzi Jachymek.

Patriotyzm zakupowy w praktyce, czyli gdzie trafiają nasze złotówki po opuszczeniu sklepu

Na co dzień, robiąc zakupy, koncentrujemy się głównie na własnych potrzebach – uzupełniamy braki w szafie lub lodówce. Rzadko myślimy jednak o tym, że nasze codzienne decyzje zakupowe mogą mieć znacznie większe znaczenie, a nawet rezonować na polską gospodarkę. Każda wydana złotówka jest głosem oddanym na konkretną firmę i model biznesu. Od nas zależy, czy wesprzemy firmę, która płaci podatki w Polsce i tworzy tu miejsca pracy, czy globalną platformę, która nie zasila lokalnego budżetu. Polacy coraz chętniej korzystają z zagranicznych sklepów internetowych – według badań już 36% kupujących online sięga po oferty spoza kraju. Takie transakcje rzadko jednak przekładają się na polską gospodarkę, bo globalne firmy e-commerce nie płacą tu podatków ani nie tworzą miejsc pracy. Lokalny patriotyzm konsumencki to nie tylko kupowanie polskich produktów



– chodzi o wybór firm, które realnie dokładają się do rodzimej ekonomii.

Wiele osób uważa, że niezależnie od tego, co i gdzie kupimy, i tak wszystko jest produkowane na drugim krańcu świata. To mit – fakt, że firma wytwarza swoje towary poza Polską, nie oznacza jeszcze, że jej działalność

w kraju wygląda tak samo, jak każdej innej.

Dla zilustrowania: dwie marki odzieżowe mogą szyć ubrania w tej samej fabryce w Azji, a mimo to ich wpływ na Polskę będzie zupełnie różny. Jedna może tu projektować kolekcje, prowadzić centrum logistyczne i sieć sklepów, zatrudniając tysiące

pracowników i odprowadzając w kraju podatki. Druga ograniczy się do sprzedaży wysyłkowej przez aplikację, nie tworząc miejsc pracy ani nie płacąc tu podatku dochodowego od swoich zysków. Takie „anonimowe” dla gospodarki firmy wykorzystują co prawda nasz rynek zbytu, ale niewiele mu od siebie dają.

Dobrym przykładem jest **LPP – polska spółka odzieżowa znana z marek Reserved, Cropp, Sinsay, House i Mohito**. Choć szyje ubrania głównie za granicą, jej biznes napędza polską gospodarkę. W 2024 roku LPP wpłaciło do krajowego budżetu ponad 2,5 mld zł z tytułu podatków i ceł. Marek Piechocki, prezes LPP, wylicza, że to równowartość budowy 25 szkół albo 40 przedszkoli w Polsce. Dla porównania, wiele zagranicznych korporacji e-commerce transferuje zyski za granicę – LPP przeciwnie, inwestuje je w kraju. Firma tworzy w Polsce ok. 25 tys. miejsc pracy (tyle, ile liczy średnie miasto) i w 2024 r. zainwestowała 1,8 mld zł w rozwój. W ciągu minionych pięciu lat LPP odprowadziło do budżetu państwa łącznie 8,6 mld zł. Co więcej, jako marka obecna globalnie, generuje także znaczący eksport – w 2024 r. wartość sprzedaży za granicę sięgnęła 10 mld zł. Wiceprezes LPP Marcin Bójko

podkreśla, że choć firma od blisko trzech dekad rozwija sprzedaż za granicą, to serce jej biznesu – centrala, projektowanie kolekcji i inwestycje – pozostaje w Polsce.

To też pokazuje, że firmy wywodzące się z Polski mogą skutecznie konkurować na rynkach międzynarodowych, a jednocześnie realnie wspierać krajową gospodarkę. To dowód, że globalny zasięg i lokalne zaangażowanie nie muszą się wykluczać. Świadome decyzje zakupowe nie są prostym wyborem między „polskim” a „zagranicznym” – to raczej refleksja nad tym, komu powierzamy swoją część wspólnego rynku. Każdy z nas, nawet w codziennych, drobnych decyzjach, ma wpływ na to, w jakim kierunku rozwija się gospodarka i jakie wartości w niej dominują. Nie chodzi więc o bezwarunkowy patriotyzm zakupowy, ale o uważność i odpowiedzialność, które w dłuższej perspektywie mogą przynieść korzyść nam wszystkim.

REKLAMA

0011421002

Map showing distances from Poland to other countries:

- LONDYN
- KUOPIO
- OSKEMEN
- ABU DHABI

Distances:

- 5457 KM
- 4693 KM

Polska firma, międzynarodowy sukces!

5 MAREK
44 KRAJE
3000 SKLEPÓW

LPP | RESERVED | CROPP | HOUSE | MOHITO | sinsay

KATOWICE I KRAKÓW AUTOSTRADĄ POŁĄCZONE, A RACZEJ PRZEDZIELONE

SPRAWDZILIŚMY I TUTAJ REMONTY RZECZYWIŚCIE NIGDY SIĘ NIE KOŃCZĄ

Czy kiedykolwiek udało Wam się przejechać śląsko-małopolski odcinek autostrady A4 bez żadnych utrudnień? A może to nieprawda, co mówią złe języki, że remont trwa tam od lat i non stop, może pamięć nas zawodzi, a mózg oszukuje? Zapamiętajcie na początek dwie liczby: 1599 z 1826.

tekst

Bartłomiej Romanek

Dziennikarz i redaktor „Dziennika Zachodniego” z 20-letnim stażem, obecnie z-ca redaktora naczelnego

Jeśli zdarzyło się Wam przejechać przez śląsko-małopolski odcinek autostrady A4 bez stania w korkach i omijania remontów, to znaczy, że wygraliście los na loterii. Autostrada łącząca Śląsk z Krakowem, którego koncesjonariuszem jest spółka Stalexport Autostrada Małopolska, to wieczny plac budowy. Codziennie są zamknięcia pasów i przewężenia, codziennie GPS tysiącom kierowców z całej Polski proponuje dojazd do Krakowa alternatywnymi trasami, które często są szybsze, a co najważniejsze tańsze.

Proste pytanie: czy był jeden taki piękny dzień?

Pytanie: „Czy od otwarcia tego odcinka był chociaż jeden dzień, kiedy na tym odcinku autostrady A4 nie prowadzono żadnego remontu?” przez lata prawdopodobnie padło (w formie lamentu, a częściej przekleństwa) w każdym aucie, które musi pokonywać tę krótką w sumie trasę. Wielokrotnie padało też w mediach. Kto mógłby nam udzielić odpowiedzi na to pytanie? Może Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, a może koncesjonariusz Stalexport Autostrada Małopolska? Nic bardziej błędnego, bo obydwie instytucje nabierają wody w usta, kiedy pytamy je o listę wszystkich prowadzonych prac.

17 czerwca wysłaliśmy do GDDKiA i Stalexportu konkretne pytania dotyczące listy wszystkich prac prowadzonych na tym odcinku A4. GDDKiA odpowiedziała po kilku dniach, odsyłając nas do koncesjonariusza. Stalexport Autostrada Małopolska nie odpowiedział na naszego mejla do dzisiaj. W sierpniu ponownie próbowaliśmy się skontaktować z rzecznikiem prasowym, tym razem telefonicznie. Nie odbierał, nie odpisał również na naszą SMS-ową prośbę o kontakt, nawet mimo przypomnienia, że na jego odpowiedź czekamy już dwa miesiące.

Skoro to taka tajemnica, uznaliśmy, że warto skonfrontować powszechne przekonanie polskich kierowców (że na zaledwie 61 kilometrach dróg re-

mont trwa cały czas, choć za przejazd płacić trzeba) z faktami. W sieci nic nie ginie. A Dziennik Zachodni, Gazeta Krakowska, Dziennik Polski, Nasze Miasto, a także inne serwisy, od niemal 20 lat przestrzegają kierowców przed zmianami organizacji ruchu na A4 i związaniymi z nimi korkami.

Zamykanie pasów, przewężenia, ograniczony ruch na autostradowych węzłach - na A4 od 2003 roku to codzienność. W latach 2003-2009 Stalexport wyremontował 61 km jezdni autostrady, zmodernizował 31 obiektów mostowych, wybudował 15 przejazdów awaryjnych, 10 km ekranów akustycznych, zbudował także system stacji meteorologicznych wraz z elektronicznymi tablicami informacyjnymi

oraz posterunek policji autostradowej.

Prace na nieco mniejszą, ale i tak dużą skalę kontynuowano w kolejnych latach. Do 2012 roku wykonano remonty następnych 22 obiektów mostowych. Według danych Stalexportu dostępnych na stronie internetowej na modernizację autostrady wydano duże pieniądze:

- 2013 – 29 mln zł
- 2014 – 41 mln zł
- 2015 – 18,7 mln zł
- 2016 – 37 mln zł
- 2017 – 43,9 mln zł



- 2018 – 31 mln zł
- 2019 – 32,5 mln zł
- 2020 – 41,4 mln zł
- 2021 – 45,4 mln zł
- 2022 – 70 mln zł
- 2023 – 80,5 mln zł

W sumie w latach 2013-2023 wydatki inwestycyjne wyniosły 470,4 mln zł, czyli prawie pół miliarda zł.

Diennikarski evergreen

O tym, jak wielkie utrudnienia dla kierowców generowały prace na tym odcinku autostrady A4, świadczą przykłady archiwalnych publikacji. W redakcji DZ żyje sporo starych anegdot, ale ta o A4 do Krakowa jako miejscu, skąd na pewno nawet najbardziej leniwy reporter może napisać o remoncie i korku, z pewnością jest wciąż aktualna. 8 lipca 2004 roku Dziennik Polski informował o remoncie 8-kilometrowego odcinka. Portal Katowice Nasze Miasto dodawał, że prace potrwały co najmniej 5 lat – od remontów kierowcy mieli odpocząć w 2009 roku.

W 2006 roku kierowcy na Dzień Dziecka otrzymali prezent w postaci kolejnego remontu autostrady A4. Modernizacja obejmowała pięć mostów oraz wymianę nawierzchni na długości 3 km. Wyłączono z ruchu jeden pas autostrady w kierunku Krakowa – ok. 3 km za węzłem Murkowska. Koncesjonariusz informując o utrudnieniach, zapowiadał... kolejne prace.

W lipcu miał zostać wyłoniony wykonawca prac obejmujących remont kolejnych 39 mostów i 50 km nawierzchni. Ta inwestycja miała potrwać minimum trzy lata. W 2007 roku Dziennik Zachodni regulaminie przypominał o potężnych utrudnieniach w okolicach węzła Murkowska z powodu trwających prac.

W maju 2008 i czerwcu 2009 Dziennik Zachodni informował, że w remoncie jest aż 20 procent 61-kilometrowego odcinka, o którym mowa. Kierowcy stali w korkach w środku sezonu urlopowego. Nic dziwnego, że tracili cierpliwość, a nawet ogłaszali bunt, zawiązywali się w grupy, domagając się zniesienia poboru opłat ze względu na stan techniczny autostrady.

W 2008 roku opisywaliśmy na naszych łamach historię prawniczką z Częstochowy, której przejazd autostradą z Katowic do Krakowa zajął trzy godziny. Z powodu trwających remontów na znacznym fragmencie A4 ruch odbywał się tylko jednym pasem, a w dodatku samochody przesuwały się w żółwym tempie.

W międzyczasie toczyły się spory o ujawnienie umowy zawartej pomiędzy polskim rządem a Stalexportem w 1997 roku, a także o zasadność pobierania opłat w sytuacji, kiedy kierowcy nerwowo spoglądają na zegarki, stojąc w korkach na drodze nazywanej autostradą.

Druga dekada XXI wieku stała pod znakiem kolejnych remontów na autostradzie A4. Jedynie w 2015 roku wartość prac wykonanych przez Stalexport Autostrada Małopolska spadła poniżej 20 milionów rocznie.

Jest policja i dane o przetargach

Wróćmy do naszego podstawowego pytania – czy od otwarcia tego odcinka był chociaż jeden dzień, kiedy nie prowadzono tam żadnego remontu? W latach 2003-2020 jednoznacznych da-

nych brak, pozostaje więc kwerenda w mediach. Ale lata 2021-2025 to już inna para kaloszy, dane są. Ile dni zajęły/zajmą remonty autostrady A4 w latach 2021-2025. Wnioski są dokładnie takie, jakich się spodziewacie.

Na razie dane cząstkowe. Tyle dni w roku trwały remonty na A4 między Katowicami a Krakowem:

- 2021 – 291 dni
- 2022 – 243 dni
- 2023 – 334 dni
- 2024 – 366 dni
- 2025 – 365 dni

Skoro zarówno GDDKiA, jak i Stalexport nie odpowiadały na nasze pytania, postanowiliśmy oprzeć nasze ustalenia na danych dostępnych w internecie. Ogrom prac na A4 pokazuje m.in. liczba przetargów ogłoszonych przez koncesjonariusza. W ostatnich dziesięciu latach (2016-2025) ogłoszono ich ponad 370, czyli mniej więcej trzy miesięcznie. Przynajmniej połowa z nich związana jest z przygotowaniem projektów lub wykonaniem samych prac drogowych na A4. Pozostałe dotyczą prac na parkingach, zakupu specjalistycznego sprzętu oraz modernizacji punktów poboru opłat. Uznajmy więc, że miesięcznie półtora przetargu dotyczyło remontów drogi.

Skalę prac drogowców na śląsko-małopolskim odcinku A4 pokazują również policyjne liczby. Zarządca każdej drogi w Polsce wraz z wykonawcą przed rozpoczęciem inwestycji muszą opracować nową organizację ruchu. Zawsze jest ona opiniowana przez policję. Jak nas poinformował Bartosz Izdebski z Zespołu Prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie, małopolska policja od 1 stycznia 2023 do 18 czerwca 2025 opiniowała w sumie aż 41 zmian organizacji ruchu. Daje to 41 zmian w 2,5 roku, czyli w 30 miesięcy.

– Wydział Ruchu Drogowego KWP w Krakowie archiwizuje dane w zakresie liczby wydawanych opinii do projektów organizacji ruchu dla konkretnego odcinka drogi, zgodnie z obowiązującymi przepisami, przez okres dwóch lat. W związku z tym nie dysponujemy pełnymi danymi sprzed 2023 roku – tłumaczy Bartosz Izdebski.

Zatem 41 zmian w dwa i pół roku. Dla porównania na ponadpięciokrotnie krótszym odcinku DK 91 w Częstochowie podczas gruntowej przebudowy (a właściwie budowy na nowo), pracowano w podobnym czasie na pięciu różnych organizacjach ruchu. Warto dodać, że stara „gierkówka” w Częstochowie co prawda nie jest autostradą, ale z drugiej strony koliduje m.in. z linią tramwajową, a jej modernizacja była kompleksowa i obejmowała powstanie bezkolizyjnych węzłów.

Małopolska policja również skierowała nas po szczegółowe dane do organów zarządzających ruchem, ale że te – jak już wspominaliśmy – milczą, musieliśmy znaleźć inne źródło informacji. Na swojej stronie Stalexport Autostrada Małopolska, koncesjonariusz autostrady, publikuje komunikaty o wszystkich utrudnieniach w ruchu związanych z pracami drogowców. Niestety, komunikaty znikają ze strony mniej więcej po roku od publikacji. Na szczęście dane udało się nam odzyskać dzięki witrynie Web Archive zajmującej się archiwizowaniem danych internetowych.

Jako że strony są archiwizowane kilka razy w roku, wielokrotnie dla uzupełnienia wiedzy musieliśmy czerpać informacje z dokumentacji przetargowych, a jeszcze częściej bazować na publikacjach prasowych.

To teraz te liczby: 1599 dni ze wszystkich 1826

Według naszych ustaleń utrudnienia spowodowane pracami drogowymi na A4 w 2021 roku trwały przynajmniej 291 dni – praktycznie 10 miesięcy. Według komunikatów Stalexport Autostrada Małopolska wolny od remontów był jedynie styczeń 2021, w pozostałych miesiącach prowadzono różne inwestycje. Rozbudowywano m.in. pasy przy punktach poboru opłat. Przez niemal pół roku trwały prace w okolicach węzła Jeleń, obejmujące m.in. wymianę nawierzchni, ale różne prace prowadzono również w okolicach Byczyny, Rudna czy Balice.

W 2022 kierowcy odpoczęli od remontów, bo trwały one „zaledwie” 8 miesięcy, a dokładnie 243 dni. Pierwsze drobne prace przeprowadzono dopiero w marcu, a główne utrudnienia były związane z inwestycjami prowadzonymi – z niewielkimi przerwami – od kwietnia do grudnia 2022 roku. Tym razem większość prac skupionych było w okolicach Mysłowic. Były one związane z punktem poboru opłat oraz remontami obiektów mostowych.

W kolejnych miesiącach A4 było już zdecydowanie trudniej pokonać. Aż 334 dni (11 miesięcy) trwały utrudnienia na śląsko-małopolskim odcinku „czwórki” w 2023 roku. W tym czasie remontowano m.in. dwa wiadukty w Mysłowicach, wymieniano nawierzchnię w okolicach punktów poboru opłat. Przewężenia objęły m.in. odcinek między węzłami Jeleń w Jaworznie i Balin w Chrzanowie, a znaczne zmiany organizacji ruchu dotyczyły w 2023 roku węzłów Chrzanów i Brzęczkowice.

Dwa ostatnie lata, 2024 i 2025 są już w stu procentach wypełnione remontami. Co prawda ten rok się jeszcze nie zakończył, ale przesądzone jest to, że do grudnia będziemy się zmagać z utrudnieniami na autostradzie pomiędzy Mysłowicami a Krakowem.

Odnotujemy, że w 2024 roku główne prace dotyczyły wymiany nawierzchni na niemal całym odcinku, a także remontu wiaduktu w Chrzanowie. W tym roku kontynuowane są remonty nawierzchni, ale modernizowano również wiadukty w Imielinie i Chrzanowie.

I tak właśnie wyliczyliśmy, że utrudnienia na A4 trwały i będą trwały w latach 2021-2025 w sumie przynajmniej 1599 dni. To 87,5 proc. wszystkich 1826 dni kalendarzowych w tym okresie. 1599 dni to ponad 53 miesiące utrudnień, czyli cztery lata i 5 miesięcy.

Niestety, wszystko wskazuje, że z utrudnieniami na A4 kierowcy będą się zmagać jeszcze przez 3-4 lata, można więc powiedzieć, że trzecia dekada XXI wieku będzie pod tym względem najtrudniejsza od lat 2003-2009, kiedy na śląsko-małopolskim odcinku autostrady prowadzono najbardziej intensywne prace.

Dlaczego? Stalexport musi w 2027 roku przekazać trasę Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w znikomym stanie technicznym, dlatego

będzie kontynuować remonty. Zakres prac będzie zależny od przeglądów autostrady, których GDDKiA dokona do końca tego roku.

Będzie jeszcze gorzej, ale przynajmniej po trzy pasy

– W związku z przejściem odcinka autostrady A4 Katowice – Kraków od koncesjonariusza, w GDDKiA powołany został specjalny zespół. Jego zadaniem jest przegląd stanu technicznego trasy i określenie, czy jest on wystarczający w odniesieniu do wymagań umowy koncesyjnej. Prace zespołu trwają, odbyły się już pierwsze przeglądy, a na bieżąco planowane są kolejne. W przeglądach uczestniczą też przedstawiciele koncesjonariusza – Stalexport Autostrada Małopolska – oraz niezależnego inżyniera – tłumaczy Szymon Piechowiak, rzecznik prasowy Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

– Do końca tego roku planujemy dokonać przeglądów autostrady i głównych elementów jej infrastruktury towarzyszącej. Ewentualne zakresy niewypełniające zapisów umowy zostaną wyremontowane lub naprawione w tym lub przyszłym sezonie budowlanym, przed zakończeniem trwania umowy z koncesjonariuszem – dodaje Szymon Piechowiak.

Co jednak najistotniejsze, przejście autostrady przez GDDKiA nie będzie oznaczało zakończenia prac. Przeciwnie, konieczne będą nowe inwestycje, bo natężenie ruchu na tym odcinku według niektórych szacunków może wzrosnąć nawet o 40 procent. Kierowcy po tym, jak otwarte zostaną bramki i przejazd stanie się bezpłatny, z pewnością częściej skuszą się na przejazd na A4. GDDKiA dostrzega problem, ale o szacunkach dotyczących wzrostu ruchu wypowiada się ostrożnie.

– Informacja, o ile wzrośnie ruch na tym odcinku po przejściu trasy od koncesjonariusza, jest dla nas kluczowa. Dlatego planujemy zlecić przygotowanie odpowiedniej dokumentacji uwzględniającej analizy i prognozy ruchu dla odcinka pokoncesyjnego. Na podstawie dotychczas prowadzonych przez nas analiz i prognoz, obejmujących też możliwe przeniesienie ruchu z innych dróg, wzrost o 40 proc. wydaje się mało prawdopodobny. Mówimy oczywiście o stałym wzroście ruchu w dłuższym okresie, a nie chwilowych wyższych związków np. ze świętami lub rozpoczęciem wakacji – twierdzi Szymon Piechowiak.

Jednym z rozwiązań byłoby rozszerzenie odcinka w obu kierunkach do trzech pasów. Jakie w tym zakresie plany ma GDDKiA? Szymon Piechowiak, podkreśla, że rozbudowa odcinka autostrady A4 pomiędzy Katowicami a Krakowem wpisana jest do Rządowego Programu Budowy Dróg Krajowych do 2030 r. (z perspektywą do 2033 r.). To oznacza, że ta inwestycja jest raczej przesądzona, nie wiadomo jeszcze jednak, ile potrwałaby prace z tym związane.

– Szczegóły dotyczące poszerzenia autostrady przy wykorzystaniu szerokiego pasa rozdzielacza, poznamy po opracowaniu dokumentacji projektowej. Obecnie przygotowujemy się do ogłoszenia przetargu na wyłonienie wykonawcy tej dokumentacji – mówi Szymon Piechowiak, który w przy-

padku terminów przywołuje przykład innej inwestycji.

– Dla zobrazowania czasu potrzebnego na rozbudowę A4 pomiędzy Katowicami i Krakowem (ok. 60 km) możemy przytoczyć przykład związany z A2 pomiędzy Łodzią i Warszawą (ok. 90 km). Na początku lipca br. ogłosiliśmy przetarg na wyłonienie wykonawcy tych prac, a umowę planujemy podpisać w I połowie 2026 r. Zakończenie robót planowane jest na II połowę 2027 r. Przy poszerzeniu autostrady A4 Katowice – Kraków będziemy czerpać z doświadczeń zebranych przy poszerzeniu autostrady A2 Łódź – Warszawa oraz wcześniejszych tego typu inwestycji realizowanych pod ruchem (np. rozbudowa A1 w woj. śląskim i łódzkim). Dotyczy to zarówno kwestii dokumentacji, organizacji ruchu, jak i samej realizacji inwestycji – tłumaczy rzecznik GDDKiA.

Żeby nam nie umknęło: wciąż mówimy o zaledwie 61-kilometrowym odcinku drogi. 1599 dni remontów na 1826 dni ogółem.

Śląsko-małopolski odcinek autostrady A4

19 września 1997 roku Ministerstwo Transportu i Gospodarki Morskiej udzieliło spółce Stalexport sp. z o.o. koncesji na eksploatację oraz przystosowanie A4, relacji Katowice – Kraków, do wymogów płatnej autostrady. Umowa w znacznej części niejawna, później była aneksowana przez kolejnych premierów RP. W 1998 roku powstała spółka Stalexport Autostrada Małopolska, która została powołana przez koncesjonariusza autostrady – firmę Slatexport S.A. z jej 100-procentowym kapitałem akcyjnym. Celem spółki było przystosowanie autostrady A4 na odcinku Katowice (węzeł Murkowska) – Kraków (węzeł Balice) do wymogów płatnej autostrady oraz eksploatację autostrady na tym odcinku, przyznanej Stalexport S.A. w roku 1997.

Dzięki zmianom ustawy o autostradach płatnych 28 lipca 2004 roku koncesja na śląsko-małopolski odcinek autostrady A4 została przeniesiona na SAM, a 17 października 2005 r. podpisano Aneks nr 5 do Umowy Koncesyjnej. Już w grudniu 2005 zawarto z konsorcjum banków: Westdeutsche Landesbank, DePfa Group, Kreditanstalt für Wiederaufbau i BPH S.A. umowę kredytową na kwotę do 380 mln zł.

W październiku 2009 r. SAM S.A. zakończyła kolejny etap przedsięwzięcia. Koncesjonariusz wyremontował gruntownie nawierzchnię na całym 61 km odcinku A4 Katowice-Kraków, zmodernizował 31 obiektów mostowych oraz wybudował 15 przejazdów awaryjnych i 10 km ekranów akustycznych.

W kolejnych latach dzięki uzyskanemu kredytowi prowadzono kolejne prace, wyremontowano m.in. 22 obiekty mostowe. 30 września 2019 r. Stalexport Autostrada Małopolska S.A. dokonała całkowitej spłaty długu. Remonty A4 trwają jednak do dzisiaj.

15 marca 2027 roku zarząd nad śląsko-małopolskim odcinkiem A4 przejmie GDDKiA. Przejazd stanie się bezpłatny, ale sami kierowcy nie odpoczną od remontów ze względu na planowane poszerzenie obu kierunków autostrady do trzech pasów.

SIŁA KOBIETY. WYJĄTKOWE ZDJĘCIA TYCH, KTÓRE WYGRAŁY Z RAKIEM

Poznajcie bohaterki wystawy fotograficznej autorstwa Agnieszki Marczak, którą od 24 października można oglądać we wrocławskiej Renomie

Anna Bijak-Bednarska

Jak co roku w październiku przypominamy młodym i starszym kobietom, że zdrowie nie może czekać, że profilaktyka raka piersi to temat, którego nie wolno odkładać „na później”. Samobadanie, USG czy mammografia - każda metoda jest skutecznym sposobem kontroli i może uratować życie. Wczesne wykrycie nowotworu to szansa na całkowite wyleczenie! Dajcie się przekonać, posłuchajcie bohaterek wystawy fotograficznej autorstwa Agnieszki Marczak, którą od 24 października będzie można oglądać we Wrocławiu w Renomie.

Siła Kobiety to projekt artystyczno-społeczny „Gazety Wrocławskiej”, zwracający uwagę właśnie na to, jak ważna jest profilaktyka zdrowotna no-

wotworów. Do udziału w akcji zaprosiliśmy 12 odważnych pań z Wrocławia i Dolnego Śląska, których historie są najlepszym przykładem na to, że wcześniej zdiagnozowaną chorobę można skutecznie leczyć. Jest okazja poznać nasze bohaterki!

Zdjęcia pokazujemy w miejscu nieoczywistym - tam, gdzie robicie zakupy, gdzie spotykacie się ze znajomymi, by napić się kawy i porozmawiać. Warto przystanąć na moment, by poznać historie prawdziwych bohaterek - walecznych kobiet, które dziś są dla innych przewodniczkami. Mamy tylko jeden cel - zachęcić do badań. Przekonać, że warto!

Profilaktyka jest naszym kołem ratunkowym. Dzięki wczesnemu wykryciu choroby możemy uniknąć najgorszego. Jak zawsze chcemy przypominać



Anna Palenica



Kasia Legiejew

o badaniu. Chronić się i badać powinny zwłaszcza te panie, których bliscy chorowali na raka piersi, jajnika, prostaty lub trzustki - szczególnie gdy chorobę zdiagnozowano przed 50. rokiem życia.

Zdecyduj i działaj!

W Polsce dostęp do nowoczesnych metod leczenia jest coraz lepszy, jednak to my same musimy wykonać pierwszy krok - zgłosić się na badania. Być może nie każda kobieta od razu zdecyduje się na badanie USG lub mammografię, ale każda może nauczyć się samobadania piersi.

Zapraszamy do obejrzenia serwisu specjalnego, gdzie można wysłuchać podcastów z historiami naszych bohaterek: <https://gazetawroclawska.pl/sila-kobiety2025-wroclaw/re>

REKLAMA

0011405572

Otwórz się na WIĘCEJ!

DOŁĄCZ DO NOWOCZESNEJ FIRMY, KTÓRA ZAPEWNI CI ROZWÓJ I STABILIZACJĘ.

Zatrudniamy specjalistów w działach:

- Utrzymania Ruchu i Automatyki
- Technologii
- Jakości
- Sprzedaży
- Zarządzania Produkcją
- Administracji

Oferujemy:

- Pracę w zakładzie produkcyjnym w Ujeźdźcu Małym pod Wrocławiem
- Bezpłatną stołówkę
- Bony i paczki świąteczne
- Dofinansowanie do kształcenia (szkoły, studia, kursy, szkolenia)
- Bilety na koncerty oraz mecze Panthers Wrocław
- Prywatną opiekę medyczną LUXMED
- Kartę Multisport
- Ubezpieczenie na życie
- Atrakcyjny program poleceń pracowników

Poznaj szczegóły:

tarczynskipraca.pl
726-665-555
rekrutacja@tarczyński.pl

AUTOREKLAMA

0111416279

Barwy jesieni
za elektrośmięci

25 października (sobota)
10.00 - 14.00
Centrum Handlowe Auchan Legnica
(ul. Roberta Schumana 11)

Przynieś elektrośmięci i odbierz piękne jesienne kwiaty

Podczas akcji zbierane będą małe, średnie i duże elektrośmięci, baterie, ładowarki oraz tonery.

Szczegóły na www.gazetawroclawska.pl/barwy_legnica

ORGANIZATOR

Gazeta
WROCLAWSKA

PARTNER GŁÓWNY





FOT. AGNIESZKA MARCZAK

Sesję zdjęciową zrealizowaliśmy w Akademii Kuraszków, malowniczym miejscu pod Wrocławiem

Sesja zdjęciowa

Sesję zdjęciową zrealizowaliśmy w Akademii Kuraszków, malowniczym miejscu pod Wrocławiem, którego atmosfera zachwyciła uczestniczki naszej akcji. Panie pozo-
wały w lnianych sukniach projektantki Anny Koczan, która,

ubierając kobiety, podkreśla ich wyjątkowość, piękno i osobowość. Dlatego jej wzory są dostępne w krótkich seriach, wykonanych z dbałością o detale w pracowni Lakszmi - szycie kreatywne Anna Koczan.

Agnieszka Marczak, która wykonała zdjęcia naszym bo-

haterkom, zajmuje się fotografią komercyjną, biznesową, wnętrz, portretem i reportażem. Posiada duże doświadczenie w fotografii studyjnej, jak i plenerowej. Tajemnice fotografii zgłębiała na University of West London i pracy w studio komercyjnym w Londynie.



FOT. AGNIESZKA MARCZAK

Nina Hutnik

REKLAMA

0011400504



**Dolnośląskie Centrum Hurtu
Rolno - Spożywczego S.A.**



WRZOSY | CHRYZANTEMY | ZNICZE



ZAPRASZAMY NA ZAKUPY!

- rośliny rabatowe ● sadzonki, drzewa i krzewy ● kwiaty cięte i doniczkowe
- donice, doniczki, osłonki ● akcesoria florystyczne ● artykuły dekoracyjne
- narzędzia i produkty ogrodnicze



**Wrocławski
Rynek Hurtowy**

Wrocław, ul. Giełdowa 4
tel. 71 334 09 20/21

Cennik i szczegółowe
informacje dot. zasad
i godzin: www.dchrs.com.pl

JAJA GRUBEGO

Hasło utworzą litery z pól ponumerowanych u dołu od 1 do 6.

POZIOMO: 1) ułożenie intrygi, z udziałem talii, 8) wkrótce początek alfabetu, 9) dla mnie do albo mi, 10) szczyt w potopie, 11) stadium na m, 13) promieniotwórczy z nura, 15) przemocy, krytyki i wody, 16) oprawy ułańskich czap, 19) po co potas?, 21) ptak posiada, czyli brat Damiana Kiemlicza, 22) włoska pieśń albo podwładni Wołodyjowskiego w Potopie, 25) zagrywka w wersie, 28) pod nią nie warto trafić podczas ulewy, 29) metal w toku, 31) smakowe, metalowe, porcelanowe, 32) kabaret z wyższych sfer, 33) miejsce pracy niektórych artystów, 34) twarzowa – nie wybucha, 35) duchy z wyspy.

PIONOWO: 2) naczynie La Fontaine’a, 3) weksel w grze trębacza, 4) dla was drapieżniki, 5) legwan zawierający ptasie odchody, 6) złom

od sąsiadów, 7) deser z ząbkami, 12) zanieczyszczenie, częściowo z bruku, 14) fryzura czarnołądowa, 17) pływający ściek, 18) śledź z okolic Kremła, 19) zajmuje się trawożernymi lub wiernymi, 20) najmniejsza śliwka (dobre nalewki), 22) kumpel z ogólniaka, 23) papież lub dziennikarz, 24) dyktatura bez etapu, 26) władał m.in. Boreaszem i Zefirem, 27) poprzedza Stwosza, 30) wierzchowiec za winy.

Rozwiązanie z 10.10.2025 r.

Hasło: RUMIANEK

POZIOMO: bojar, metoda, Aida, cer, stawka, zatoka, raper, kabarety, okolica, mordy, geranium, rozchód, pal, role, tabaka, Altair, place, nerwy, małż.

PIONOWO: boczek, jarzęb, rajtar, Masaryk, trampolina, doker, aro, audycja, Toledo, nadmetraż, maraton, góral, apele, Iliada, Lach, bor, kpy.

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

DANIEL MARTYNIUK

Musiał lądować

Syn króla disco polo od pewnego czasu przebywał w Hiszpanii. W miniony wtorek postanowił wrócić z Malagi do Warszawy samolotem linii Wizz Air. Kiedy jednak tylko maszyna uniosła się w powietrze, zaczął krzyczeć w stronę załogi i współpasażerów, rzucać pogroźki oraz obrażać ludzi, co tworzyło atmosferę zagrożenia. – Stewardesy go osaczały, rozmawiały, próbowały uspokajać, a on jakby mógł, toby tam do rękoczynów doszło – opowiada jedna z pasażerek w „Fakcie”. Ostatecznie samolot musiał awaryjnie lądować w Nicei i Martyniuk został wyprowadzony przez policję. Na koniec miał krzyczeć do wszystkich, że stać go na taki obrób sprawy.

AGNIESZKA WŁODARCZYK

I odkształcona twarz

Celebrytka była niedawno gościem podcastu „Matcha Talks”, gdzie rozmawiała na temat poprawiania sobie urody. – Nie czuję się chyba ze sobą dobrze, wizualnie. Mam taki moment, że widzę, że się starzeję po prostu i nie podobałam się sobie – przyznała z rozbrajającą szczerością. I dodała: – Bardzo długo mogłam na przykład rano nagrywać jakieś storki i dosyć długo w miarę dobrze wyglądałam, a teraz tak się ze sobą źle czuję rano, że dopóki moja twarz się nie odkształci... Tak około 14. Najlepiej wyglądam wieczorem – zdradziła. A zapytana o medycynę estetyczną, zadeklarowała: – Niech każdy sobie robi, co chce. Ja mam to totalnie gdzieś.

AGATA RUBIK

Jednak nie jest chora

Celebrytka od dwóch lat mieszka z rodziną w Miami. Niedawno w świetnym nastroju odezwała się do fanów na InstaStories. Swoją dzień rozpoczęła o czwartej nad ranem od odebrania córki z imprezy, a zaraz po powrocie do domu wzięła się za lepienie pierogów. „Nie wiem, w czym tkwi sekret, ale to już kolejny raz, kiedy zauważyłam, że mam znacznie więcej energii, jak śpię mniej” – napisała do swych fanów. Wtedy jeden



FOT. SYLWIA DĄBROWA

W najbliższą sobotę ma odbyć się ślub Macieja Kurzajewskiego z Katarzyną Cichopek

z nich odpowiedział: „Bo do pracy nie chodzisz”. Celebrytka od razu odparowała: „No i tajemnica rozwiązana. Najważniejsze, że to nie żadna choroba”.

ANJA RUBIK

Zakochała się latem

Słynna modelka prowadzi dosyć tajemnicze życie miłosne. Ostatnio jednak francuski magazyn „Voici” dowiedział się, że Rubik spotyka się z popularnym nad Sekwaną aktorem Louisem Garrelem. Para poznała się minionego lata i od razu między nim a nią zaiskrzyło. – To była miłość od pierwszego wejrzenia. Oboje urodzili się w czerwcu 1983 roku. On 14, ona 12. To ich zachwyciło – mówi przyjaciel aktora w rozmowie z „Voici”. Para jest ponoć nierozłączna, a ostatnio paparazzi przyłapali ją na ulicach Paryża podczas romantycznego spaceru i kolacji w modnej włoskiej restauracji. Louis Garrell ma na swym koncie dwa związki z koleżankami po fachu – Valerią Bruni Tedeschi, z którą ma adoptowaną córkę Oumę i z Laetitią Castą, która dała mu syna Azela.

AGNIESZKA DYGANT

Ma wyjątkowy regał

Aktorka, która na co dzień mieszka w Warszawie, kupiła w grudniu 2022 roku nowy dom. Jego lokalizacja pozostaje tajemnicą, ale wiadomo, że po-

siadłość sąsiaduje z lasem. 52-latką zadbała o to, by móc komfortowo odpoczywać po ciężkich dniach pracy. Postawiła nawet w ogrodzie prywatną saunę, o której od zawsze marzyła. Teraz sprawiła sobie nowe meble. Na Instagramie pojawiło się nagranie z momentu, gdy do jej domu wnoszono regał wykonany z belek, które powstały z drzewa przeszło pięć dekad temu ściętego na terenie Białowieży. „Naprawdę świetna robota” – podsumowała aktorka relację.

MACIEJ KURZAJEWSKI

Jeździł po kopalni

W najbliższą sobotę ma odbyć się planowany od dawna ślub prezentera z Katarzyną Cichopek. Szczegóły uroczystości nie są znane, bo narzeczeni ogłosili, że chcą te szczęśliwe chwile zachować dla siebie. Zapewnili jednak, że pochwalać się w mediach społecznościowych, gdy będą już po wszystkim. W miniony weekend przyjaciele Kurzajewskiego zorganizowali mu wieczór kawalerski. Mężczyźni nie wybrali się na huczną imprezę, a zamiast tego zafundowali przyszłemu panu młodemu prawdziwą przygodę. Na zamieszczonym przez celebrytę nagraniu na Instagramie widzimy, jak przemierza ciemne tunele samochodem terenowym. Pudełek rozeznał się w terenie i uznał, że była to... kopalnia gipsu i anhydrytu. „Najlepszy wieczór kawalerski!” – podsumował Kurzajewski wypad.

FUNERALIA WYSZUKIWARKA GROBÓW POMOŻE CI ZNALEŹĆ MIEJSCE, GDZIE SPOCZYWAJĄ TWOI NAJBLIŻSI

Jak zlokalizować to ważne dla nas miejsce

RRM
Wrocław

Wyszukiwarka grobów we Wrocławiu pomoże ci znaleźć miejsce, gdzie spoczywają twoi najbliżsi. Znajdź grób zmarłego

1 listopada - Wszystkich Świętych. 2 listopada - Dzień Zaduszny. To dni, w których tłumnie odwiedzamy groby zmarłych - naszych najbliższych: rodziny, przyjaciół, znajomych. Zawsze wiemy, gdzie dokładnie zostali pochowani? Gdzie są ich groby? Okazuje się, że nie. Z pomocą przychodzi wyszukiwarka grobów we Wrocławiu.

Wyszukiwarka grobów we Wrocławiu

Wystarczy wejść na stronę groby.cui.wroclaw.pl. Pojawią się okienka, które trzeba uzupełnić:

nazwisko osoby zmarłej, której grobu szukamy we Wrocławiu, imię, cmentarz, (wybieramy spośród: cmentarzy, którymi opiekuje się Zarząd Cmentarzy Komunalnych:



FOT. ZDIEJE ILUSTRACJINE/MALGORZATA GENCA

Pamięć jest ulotna, ale dzięki nowym metodą wyszukiwania informacji, zazwyczaj łatwo trafimy do grobu osoby, którą chcemy powspominać i zapalić dla niej znicz

nach: Grabiszyn, Osobowice, Psie Pole, Jerzmanowo, Pawłowice, Leśnica) oraz rok pochówku.

Można też wybrać dodatkowe opcje wyszukiwania:

data urodzin, data śmierci.

Jeżeli znamy tylko imię i nazwisko zmarłej osoby, której

grobę szukamy - to też wystarczy, żeby w wyszukiwarce grobów we Wrocławiu znaleźć miejsce, gdzie spoczywa.

Wpisujemy (imię i nazwisko). Resztę pól zostawiamy pustych. W wyniku pojawi nam się nam się m.in. data urodzin, data śmierci, dokładna lokalizacja na cmentarzu:

Numer pola.
Numer rzędu.
Numer grobu.
Data ważności grobu.

Pojawia się też interaktywna mapa cmentarza, na której jest zaznaczone miejsce wiecznego spoczynku poszukiwanej przez nas osoby.

Wyszukiwarka grobów we Wrocławiu - cmentarze parafialne

A co jeśli szukamy grobu osoby, która nie została pochowana na cmentarzu komunalnym we Wrocławiu? Pomoże nam wyszukiwarka grobów we Wrocławiu: Wrocławskie Cmentarze Parafialne.

Spis został przeprowadzony w latach 2015-2017. Baza zawiera 23387 nagrobków. Niestety - nie jest aktualizowana.

Szukając grobu zmarłego, bliższego na cmentarzu parafialnym we Wrocławiu w wyszukiwarce stg.wroclaw.pl/wroclawskie-cmentarze-parafialne

trzeba wpisać: imię, nazwisko, cmentarz parafialny, na którym szukamy grobu.

Cmentarze parafialne we Wrocławiu ujęte w wyszukiwarce grobów

Gaj, ul. Działkowa, Grabiszyn III, ul. Grabiszynska, Jerzmanowo, ul. Jerzmanowska 87, Krzyki, ul. Krzycka 45, Leśnica, ul. Wolska.

Marszowice, ul. Krzelowska, Maślce, ul. Rędzińska, Muchobór Wielki, ul. Stanisławowska 87, Ołtaszyn I, ul. Gałczyńskiego, Ołtaszyn II, ul. Pszczelarska 10,

Pilczyce, ul. Gosławicka, Polanowice, ul. Kamieńskiego 230,

Prace Odrzańskie, ul. Brodzka,

Rędzin, ul. Wędkarzy, Swojczyce, ul. Chałupnicza, Widawa I, ul. Zduńska, Widawa II, ul. Markowskiego, Żerniki, ul. Żernicka 249,

Szukasz grobów najbliższych na Dolnym Śląsku lub w Polsce

Zobacz m.in. te wyszukiwarki grobów:

ecmentarze.pl

Web Cmentarz - webcmentarz.pl

Grobo Net - grobnet.com

Księga zmarłych 24 - www.ksiegazmarlych24.pl

Polskie Cmentarze - polskie-cmentarze.com

Mogily.pl - mogily.pl
Inmemorial - inmemorial.pl

REKLAMA

KWACIARNIEARCHON.PL

ARCHON®
KWACIARNIA

Kwiaty, które
inspirowują

Bukiety
na każdą okazję

Kompozycje
okolicznościowe

Znicze
i wkłady

Akcesoria
pogrzebowe

Kwiaty
doniczkowe

Jesteśmy tutaj!

Ul. Smętna 3a, Wrocław
tel. 506 414 508

Ul. Sportowa 1, Mirków
tel. 786 603 916

Ul. Kiełczowska 90, Wrocław
tel. 789 923 097

Ul. Grabiszynska 333, Wrocław
tel. 690 254 197

kwaciarnia@archon.wroc.pl

[archon.kwaciarnie](https://www.instagram.com/archon.kwaciarnie)

[archonkwaciarnie](https://www.facebook.com/archonkwaciarnie)

ARCHON®

ZAMÓW ONLINE: KWACIARNIEARCHON.PL

Największy hit Wszystkich Świętych okazał się gigantycznym problemem

Małgorzata Czuba-Skarżyńska
Ekologia

W sklepach przed Wszystkimi Świętymi znajdziemy mnóstwo zniczy w wersji LED. Kuszą trwałością, nie gasną na wietrze, świecą tygodniami i nie brudzą pomników sadzą ani woskiem.

Wydają się więc praktyczne i nowoczesne, ale czy naprawdę są lepsze od tradycyjnych zniczy z klimatycznym płomieniem?

Znicze LED – tylko wygoda, a może po prostu nowa moda?

Na polskich cmentarzach coraz częściej widać nie migoczące płomienie tradycyjnych zniczy, lecz delikatne światełka diod. Elektryczne znicze zasilane bateriami stają się coraz popularniejsze. Kuszą trwałością i tym, że można je zostawić na grobie na dłużej – nie gasną od wiatru ani deszczu. Ich światło subtelnie miga, przypominając klasyczny płomień tradycyjnego znicza.

Znicze LED występują w różnych formach – od tradycyjnych lampionów po ozdobne krzyże czy modele przypominające klasyczne świece o dużej średnicy. Coraz częściej decydujemy się, by na Wszystkich Świętych zamiast zwykłych wkładów włożyć do szklanej lub plastikowej

obudowy po starym zniczu umieszczamy właśnie znicz w wersji LED.

Zalety zniczy LED

Największą zaletą zniczy LED jest trwałość. W zależności od jakości baterii raz postawione na grobie mogą świecić przez kilka tygodni, niezależnie od pogody. Są odporne na deszcz, mróz i wiatr, a jednocześnie całkowicie bezpieczne – nie mają otwartego ognia, więc nie grożą poparzeniem dłoni. Dla wielu osób to także rozwiązanie ekonomiczne: zamiast regularnie kupować wkłady, można wymieniać same baterie i korzystać ze znicza przez kilka sezonów.

Nie bez znaczenia jest też wygoda użytkowania. Znicze LED nie kopcą i nie zostawiają smug sadzy ani śladów wosku, dzięki czemu nie zabrudzą nieestetycznie pomnika nawet po wielu dniach świecenia.

Jakie minusy mają znicze w wersji LED?

Choć diodowe światełka wydają się efektywne, nie są wcale tak ekologiczne, jak mogłoby się wydawać. W wielu modelach można co prawda wymienić baterie i używać znicza ponownie, jednak prędzej czy później diody lub elektronika ulegają zużyciu. Wtedy produkt staje się elektrośmieciem – zawiera baterie, przewody i elementy elektro-



Ani LED-y, ani klasyczne znicze nie są rozwiązaniem idealnym. Pierwsze są praktyczne, ale generują odpady elektroniczne. Drugie, choć piękne – również obciążają środowisko

niczne, których nie wolno wyrzucać do zwykłego kosza.

Powinny trafić do specjalnego punktu zbiórki elektroodpadów lub PSZOK-u, ale mało kto o tym pamięta.

Zużyte znicze LED często lądują w pojemnikach na odpady zmieszane lub na śmietnikach przy cmentarzach. Największy problem stanowią najtańsze jednorazówki z Chin, których nie da się rozebrać ani naprawić. Naj-

częściej już po kilku dniach świecenia trafiają na wysypiska, gdzie będą się rozkładać przez wiele lat.

Tradycyjne znicze na 1 listopada – klasyka, która truje

Klasyczne znicze mają swój niepowtarzalny urok, którego nie da się tak łatwo zastąpić. Żywy płomień to dla nas symbol pamięci, duchowej obecności

i kontynuacja rodzinnych tradycji. Nic dziwnego, że wielu z nas nie wyobraża sobie Wszystkich Świętych bez migotania prawdziwego ognia, czyli zniczy w wersji tradycyjnej.

Warto jednak pamiętać, że klasyczne znicze w większość są produkowane z parafiny, czyli pochodnej ropy naftowej. Podczas spalania uwalnia się dwutlenek węgla, sadza i szereg toksycznych substancji, takich

jak benzen czy formaldehyd. W dniach, gdy miliony zniczy płoną jednocześnie, powietrze wokół cmentarzy potrafi być bardziej zanieczyszczone niż w centrum miasta. Warto więc już teraz zmienić wieloletnie nawyki i wybrać na Wszystkich Świętych ekologiczną wersję oświetlenia grobów.

1 listopada zaplanuj z głową – zamiast tradycji wybierz rozsądek

Ani LED-y, ani klasyczne znicze nie są rozwiązaniem idealnym. Pierwsze są praktyczne i trwałe, ale generują odpady elektroniczne. Drugie mają piękną symbolikę, lecz również obciążają środowisko. Dlatego coraz więcej osób chce ograniczyć ilość odpadów stawiając tylko pojedyncze znicze – ogranicza liczbę zniczy, wybiera oświetlenie grobów z naturalnego wosku, czy też znicze solarne, które ładują się światłem naturalnym w dzień i świecą po zmroku.

Zanim w tym roku ruszymy na zakupy przed Wszystkimi Świętymi, warto na chwilę się zatrzymać i spokojnie zastanowić. Nie powinno przecież chodzić wyłącznie o to, by na grobach 1 listopada było jak najwięcej światełek, lecz o to, by pamiętać o bliskich nie kończyła się górą śmieci.

REKLAMA

0011414039

ROCH & ABEL

ZAKŁAD POGRZEBOWY

Wrocław,
ul. św. Wincentego 10 A,
(dawna Obrońców Pokoju)
www.roch-abel.pl

tel. całodobowe:
71 322 60 16
502 922 708
71 355 92 23

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe i Kremacyjne

- całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum itp.
- załatwianie wszystkich formalności związanych z pochówkiem (karty zgonu, USC, ZUS, KRUS)
- organizacja kremacji i pogrzebu
- klepsydry, nekrologi w prasie
- autokary – wynajem
- balsamacje
- bezgotówkowa organizacja pogrzebu
- ekshumacje
- trumny, urny, krzyże, tabliczki, wieńce, wianki

REKLAMA

0011413866



rok zał. 1995

USŁUGI POGRZEBOWE

Marek Pisarski

Punkt Usług Pogrzebowych:
ul. Kluczborska 2, 50-323 Wrocław
(na rogu z ul. Jedności Narodowej)

Zakład czynny:

od poniedziałku do piątku 8.00-16.00,
w sobotę 8.00-12.00

Tel. całodobowe:

71 394-42-18 71 341 77 05
601 421 632 609 641 666

- Kompleksowe usługi pogrzebowe
- Przewozy zmarłych krajowe i zagraniczne
- Wyjątkowa oprawa muzyczna ceremonii

Jak wybrać najlepsze znicze tradycyjne

Małgorzata Czuba-Skarżyńska
Rad

Wiele osób nie wyobraża sobie grobu bez tradycyjnych zniczy. Na co powinniśmy zwrócić uwagę, zanim je kupimy.

Podczas wyboru tradycyjnych zniczy powinniśmy sprawdzić uwagę przede wszystkim na:

- czas palenia – taka informacja bardzo często pojawia się na etykiecie umieszczonej na zniczu i jest podawana w liczbie godzin;
- wielkość wkładu – duża ilość sprawi, że znicz będzie się palił zdecydowanie dłużej;
- rodzaj wkładu – warto wiedzieć, że olejowe palą się najdłużej;
- stabilność – cięższe nie tak szybko przewrócą się podczas silnego wiatru;

- całkowita długość knota – im dłuższy, tym dłużej będzie się palił.

- jakość knota;

- górna powierzchnia wkładu – powinna być gładka, bez widocznych pęcherzyków powietrza. Wgłębienia sprawiają, że czas palenia będzie zdecydowanie krótszy;

- sposób zabezpieczenia przed zmiennymi warunkami atmosferycznymi, czyli jakość i rodzaj zewnętrznego lampionu oraz górnej pokrywki;

- długość knota do zapalenia – optymalna powinna wynosić ok. 0,5-1 cm.

Znicze umieszczamy na nagrobku tak, żeby były osłonięte przed wiatrem, np. tuż przy obramowaniu pomnika na płaskim podłożu. Unikajmy ustawiania zniczy tuż przy tablicy, bo mogą ją nieestetycznie okopcić.

GLORIA

usługi pogrzebowe i kremacyjne



WŁASNE KREMATORIUM

Zapewniamy dogodne terminy kremacji bez konieczności długiego oczekiwania.

FLORYSTYKA FUNERALNA

Oferujemy szeroko rozbudowaną ofertę kompozycji kwiatowych, składanych podczas ceremonii pogrzebowych.

NOWOCZESNA FLOTA

Dysponujemy flotą nowoczesnych karawanów.
Zapewniamy usługę międzynarodowego przewozu osób zmarłych.

PUNKT KAMIENIARSKI

W naszej ofercie znajdziecie Państwo szeroki wybór nagrobków wykonanych z najwyższej jakości kamienia naturalnego.
Rabaty dla naszych klientów.

Nasze adresy

Wrocław

ul. Włodkowica 35

ul. Św. Antoniego 22

ul. Krzywoustego 292

ul. Zaporoska 85

ul. Trzebnicka 72

ul. Skłodowskiej Curie 63

ul. Grabiszyńska 101

ul. Legnicka 62

ul. Dolnobrzeska 4

ul. Osobowicka 61 (przy cmentarzu)

ul. Kwiatkowskiego 13

Sobótka Rynek 9c



Jesteśmy całą dobę:

71 307 11 03

71 338 19 19



Krematorium i zakład kamieniarski:

ul. E. Kwiatkowskiego 13

52-326 Wrocław



Odwiedź nas:

www.gloria.wroc.pl

www.krematoriumgloria.pl

www.pomnikiwroclaw.pl

KWIATY W KWIACIARNIACH I CENTRACH OGRODNICZYCH MOŻNA ZNALEŹĆ NAPRAWDĘ DUŻO PROPOZYCJI

Najpiękniejsze kompozycje na 1 listopada

Małgorzata Czuba-Skarżyńska
Rady

Zbliża się 1 listopada - czas zadumy, wspomnień i odwiedzin na cmentarzach. To moment, gdy chcemy, by groby naszych bliskich wyglądały odświeżenie.

W tym roku w dekoracjach na cmentarz królują klasyczne chryzantemy w donicach, naturalne wianki, stroiki z suszonych kwiatów i eleganckie kompozycje z lampionami, które subtelnie rozświetlą jesienny zmierzch.

Stroiki - o tym warto pamiętać

Co roku pojawiają się nowe trendy w dekoracjach na Wszystkich Świętych, ale jedno się nie zmienia - najważniejszy jest umiar. Stroiki i wianki na cmentarz powinny być eleganckie, trwałe i przede wszystkim wyrażać pamięć i szacunek, a dopiero w drugiej kolejności przyciągać wzrok. Wybieraj więc kompozycje, które nie tylko ładnie subtelnie ozdobią nagrobki, ale też dobrze



FOT. MAGDA HABEL

W ofercie kwiaciarni osoby stawiające na tradycję, jak i miłośnicy nietuzinkowych i nowoczesnych dekoracji znajdą coś odpowiedniego na groby swoich bliskich

zniosą chłodne noce, duże wahania temperatur i jesienną słotę.

W tym sezonie w kwaciarniach i centrach ogrodniczych można znaleźć naprawdę dużo propozycji zarówno dla osób stawiających na tradycję, jak i miłośników nietuzinkowych i nowoczesnych dekoracji. Na-

dal dużym powodzeniem cieszą się klasyczne wianki z chryzantem, róż czy goździków, a także kwiaty w donicach, które długo zachowują świeżość.

Coraz częściej pojawiają się też bardziej nowoczesne formy - stroiki w naczyniach z naturalnych materiałów, z dodatkiem suszonych traw, mchu i szyszek.

Pomysły na najpiękniejsze kompozycje na 1 listopada:

- duże wianki ma grób w formie bukietu, które umieszczisz w wazonie;
- ponadczasowe stroiki na cmentarz w kształcie serca, krzyża czy wianka;
- efektowne stroiki na grób z lampionem;

- modne jesienne wianki;
- kompozycje na grób na drewnie;
- dekoracje z kwiatów stabilizowanych - naturalnych roślin poddanych procesowi konserwacji;

- cmentarne kompozycje z żywych kwiatów i roślin z figurką anioła;
- wianki z róż na Wszystkich Świętych;
- efektowne bukiety na grób z chryzantem, sztuczne stroiki na cmentarz z imitacji roślin, które wyglądają jak żywe;
- subtelne wianki z kilku kwiatów;
- pojedynczego kwiatka z eleganckim przybraniem;
- kompozycje z chryzantem w donicach;
- dekoracje na cmentarz z kapusty ozdobnej.

W 2025 roku hitem są stroiki z lampionami LED. Dzięki nim można stworzyć spójną, elegancką i bardziej ekologiczną dekorację nagrobka - bez potrzeby ustawiania wielu zniczy. Ciepłe światło delikatnie podkreśla kolor kwiatów i tworzy wyjątkowy

nastrój pamięci, a przy tym nie gaśnie nawet podczas jesiennego deszczu.

Jak dobrać stroiki na cmentarz do rodzaju nagrobka?

Przy wyborze ozdób na cmentarz warto zwrócić uwagę na proporcje. Duże, rozłożyste kompozycje najlepiej wyglądają na szerokich, kamiennych płytach, podczas gdy na mniejszych pomnikach lepiej sprawdzą się niewielkie stroiki lub wianki.

Na jasnych nagrobkach dobrze prezentują się ozdoby w ciepłych, jesiennych kolorach - od miodowej żółci po bordo. Na ciemnym granicie czy marmurze lepiej wyglądają dekoracje w odcieniach bieli i zieleni, które tworzą kontrast.

Warto też zwrócić uwagę na trwałość ozdób. Najtańsze plastikowe stroiki szybko tracą kolor, dlatego lepiej wybierać te wykonane z naturalnych materiałów albo ze sztucznych kwiatów wysokiej jakości, które do złudzenia przypominają żywe. Dzięki temu dekoracje będą wyglądały estetycznie przez długi czas.

REKLAMA

0011411519

ZARZĄD CMENTARZY KOMUNALNYCH WE WROCŁAWIU

przypomina osobom, których bliscy są pochowani na Cmentarzach Komunalnych OSOBOWICE, GRABISZYN, PSIE POLE, PAWŁOWICE, JERZMANOWO i LEŚNICA

O KONIECZNOŚCI WNOŚZENIA OPŁAT Z TYTUŁU PRZEDŁUŻENIA WAŻNOŚCI ZACHOWANIA GROBU

**Zarządca cmentarza jest uprawniony
do przeznaczenia nieopłaconych grobów
do ponownego pochówku.**

Prosimy, poinformuj nas, jeśli uważasz, że mogiła, na której umieszczono karteczkę z informacją o konieczności wniesienia opłaty, powinna zostać zachowana ze względu na walory historyczne, społeczne lub artystyczne.

podstawa prawna: art. 7 ustawy z dnia 31 stycznia 1959 r.

o cmentarzach i chowaniu zmarłych (Dz.U. z 2024 poz. 576)

Ważność grobu, zasady wnoszenia opłat oraz ich wysokość sprawdzisz na naszej stronie internetowej zck.wroc.pl.



Zapraszamy do kontaktu!

Chryzantemy - kwiat symbolizujący pamięć, szacunek i przemijanie

opr. BMK
Rady

Chryzantemy to niekwestionowane królowe listopadowego święta. Są piękne, okazałe i odporniejsze na jesienne kaprysy pogody niż inne kwiaty.

Zazwyczaj chryzantemy kupujemy kilka dni przed 1 listopada. W tym czasie przed cmentarzami pojawia się ogromny wybór tych kwiatów - od klasycznych białych po intensywnie żółte i fioletowe odmiany. Jeśli kupimy je wcześniej, należy pamiętać o właściwym przechowywaniu.

Najlepiej trzymać je w chłodnym, jasnym miejscu - ale nie w pełnym słońcu. Pomieszczenie powinno być dobrze wentylowane, dlatego warto lekko uchylić okno.

Unikajmy stawiania doniczek w pobliżu kaloryfera lub innych źródeł ciepła - wysoka temperatura sprawi, że chryzantemy szybko zwiędną.

Zarówno w domu, jak i później na cmentarzu należy dbać o regularne podlewanie, bo te kwiaty lubią wilgotne podłoże. Zanim je kupimy, warto też sprawdzić, czy ziemia w do-



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Gdy wybierzemy chryzantemy cięte, to przed włożeniem do wazonu przytnijmy łodygi ok. 1 cm pod kątem 45 stopni

niczce nie jest przesuszona. Kupując chryzantemy w doniczkach, najlepiej wybrać te, które nie są jeszcze dobrze rozwinięte. Zwykle rośliny, które mają drobne i małe kwiatki, są trwalsze od tych z dużymi pąkami.

Wybierając chryzantemy, warto zwrócić uwagę, czy płatki kwiatów nie zaczęły już więdnąć i usychać. Ważna jest też kondycja łodyg i liści - powinny być zielone, bez plamek.

Aby chryzantemy zachowały piękny wygląd przez dłuższy czas, można je podle-

wać naturalną odżywką, którą łatwo przygotować samodzielnie.

Wystarczy zalać drobno pokrojone skórki z dwóch bananów dwoma litrami wody, dodać łyżeczkę sody oczyszczonej i odrobinę popiołu drzewnego.

Gotowy roztwór należy odstawić na 24 godziny, a następnie przecedzić. Tak przygotowaną mieszanką podlewaj chryzantemy raz na dwa tygodnie - dzięki temu będą wyglądały świeżo i efektownie przez długi czas. ©

ZAKŁAD I DOM POGRZEBOWY
Anubis

www.anubis.info.pl



SIEDZIBA FIRMY I DOM POGRZEBOWY

ul. Szpacza 32-34 | ☎ 723-030-303

**DOM POGRZEBOWY
ANUBIS**

Profesjonalne usługi pogrzebowe

BEZGOTÓWKOWO

KAPLICA

OSTATNIE POŻEGNANIE
Z PEŁNĄ GODNOŚCIĄ
I NALEŻYTYM SZACUNKIEM

FILIE ■ ul. Gubińska 15 lok. nr 5 ■ ul. Dubois 20 ■ ul. Powstańców Śląskich 127
tel. 723 030 303 **TELEFONY CZYNNE CAŁĄ DOBĘ**

*„Śpieszmy się kochać ludzi,
tak szybko odchodzą...”*

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.

KUPIĘ mieszkanie, garaż

tel. 504-358-452.

MIESZKANIA - WYNAJME

POSZUKUJĘ do wynajęcia mieszkania,

pokoju tel. 504-358-452.

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

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

SPRZĘGŁA-NAPRAWA Szczęki

hamulcowe - wymiana okładzin.

Świdnica. [www.metalowiec.com](#) Tel.

728-493-565.

Praca

ZATRUDNIĘ

Niemiecka firma zatrudni do

regipsów. 0049 170 540 50 90.

REKLAMA

0011244341

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW

tel. 600 609 606

Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu

Płatność gotówką od ręki

Wydajemy zaświadczenie o demontażu

Odbieramy własnym transportem

Cenimy Twój czas!

POSZUKUJEMY Pracowników

Ochrony. Miejsce pracy: Świdnica,

zakład produkcyjny. Umowa o pracę

lub umowa zlecenie. Jasne warunki

zatrudnienia. Kontakt: 510-013-460.

Zdrowie

STOMATOLOGIA

Protetyka 507-650-105.

Usługi

AGD RTV FOTO

Domowa naprawa telewizorów

LED, LCD; 71/351-60-02,

502-175-735.

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

ELEKTRYCZNE inst. Pomiary.

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

ELEKTRYCZNE Pogotowie

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

Hydraulik, Elektryk 505-087-474.

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

REKLAMA

0011417558

Stacja demontażu pojazdów

ZŁOMUJGRATA.PL

KASACJA POJAZDÓW

500 545 500

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 natychmiast 500323373

HYDRAULIKA wszystko, 505-982-689.

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.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE zamków, montaż, serwis

drzwi antywłam. 501-104-158.

REKLAMA

0011421447

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Świdnicy

ul. M. Skłodowskiej-Curie 8

ogłasza

PRZETARG NIEOGRANICZONY OFERT PISEMNYCH NA ZADANIA:

„BIEŻĄCA OBSŁUGA ZASOBÓW SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ W ŚWIDNICY”

roboty instalacyjne wodno-kanalizacyjne, gazowe i centralne ogrzewanie

Warunkiem udziału w przetargu jest spełnienie warunków określonych w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia. SIWZ można pobrać w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej w Świdnicy przy ul. M. Skłodowskiej-Curie 8, pokój nr 14, otrzymać pocztą tradycyjną lub elektroniczną. Oferty należy składać do dnia 12.11.2025 r. do godz. 8:30 w sekretariacie Spółdzielni Mieszkaniowej w Świdnicy, pok. nr 6. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 12.11.2025 r. o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej w Świdnicy, parter. Wadium 3.000,00 zł. Pracownikiem uprawnionym do kontaktu z oferentami jest Pan Adam Guźda, telefon: 699-972-659. Zastrzega się prawo odwołania przetargu bez podania przyczyny.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic -

tradycyjne turnusy Świąteczne,

tel.: 501-642-492.

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,881-934-948

Rolnicze

INNE

NAWOZY NPK, MG, S, N 6%, P 16%,

K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.150 zł/

tona, 500-669-621

Towarzyskie

WANDY, 505-353-547.

Usługi kamieniarskie

KAMIENIARSTWO. Pomniki

granitowe. Koszt z montażem 2.500 zł.

Tel. 691-883-105.

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

REKLAMA

0011420724

WÓJT GMINY RUDNA

59-305 Rudna, Plac Zwycięstwa 15, woj. dolnośląskie

informuje

o wywieszeniu w siedzibie Urzędu Gminy

wykazu nieruchomości:

Nr 216/2025 z dnia 15 października 2025 r.

w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości

przeznaczonej do oddania w dzierżawę

Wykaz podlega wywieszeniu do dnia 14 listopada 2025 r.

REKLAMA

0011420574

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Szóstka”

ogłasza

przetarg w trybie przetargu nieograniczonego w zakresie:

realizacji robót polegających na wymianie poziomów wody zimnej,

cieplej i cyrkulacji oraz wymianie wewnętrznej instalacji ppoż. w budynku

mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Bajana 13-15 ul. Latawcowej 21

w zasobie Spółdzielni Mieszkaniowej „Szóstka” we Wrocławiu.

Ogólne warunki przetargu:

1. Szczegóły dotyczące robót zawarte są w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia (SIWZ) wraz z załącznikami. Specyfikacja wydawana jest nieodpłatnie i dostępna w siedzibie Spółdzielni w dziale technicznym, pokój nr 8, od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 13.00.

2. O zamówienie mogą ubiegać się Wykonawcy, którzy:

a) są uprawnieni do występowania w obrocie prawnym zgodnie z wymaganiami ustawowymi,

b) dysponują uprawnieniami niezbędnymi do wykonania określonych prac lub czynności,

c) posiadają niezbędną wiedzę i doświadczenie, potencjał ekonomiczny i techniczny, a także pracowników zdolnych do wykonania zamówienia,

d) znajdują się w sytuacji finansowej zapewniającej wykonanie zamówienia,

e) nie podlegają wykluczeniu z postępowania o udzielenie zamówień na dostawę, usługi i roboty budowlane,

f) wpłacili wadium w wysokości 25 000,00 zł (słownie: dwadzieścia pięć tysięcy złotych).

3. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Zamawiającego: PKO BP SA O/III WROCŁAW nr 37 1020 5242 0000 2502 0018 1719. Wniesienie wadium w pieniądzu będzie skuteczne, jeżeli zostanie zaksięgowane na rachunku bankowym Zamawiającego w terminie do dnia 5.11.2025 r. do godziny 15.00.

4. Wykonawca wraz z ofertą składa oświadczenie o spełnieniu warunków udziału w postępowaniu oraz dokumenty potwierdzające spełnienie tych warunków.

5. Nie dopuszcza się składania ofert częściowych i wariantowych.

6. Oferty przygotowane zgodnie ze SIWZ należy sporządzić w wersji pisemnej i przesłać pocztą na adres Zamawiającego w zamkniętych kopertach do dnia 6.11.2025 r. do godz. 12.00, bądź dostarczyć osobiście do sekretariatu Spółdzielni.

7. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

8. Dane kontaktowe Spółdzielni:

a) adres: ul. Jerzego Bajana 31a, 54-129 Wrocław,

b) telefon: 71/ 782 10 55,

c) e-mail: techniczny@smszostka.pl sekretariat@smszostka.pl

REKLAMA

0011417331



PRACOWNIK MAGAZYNU

Nie wymagamy doświadczenia. Gwarantujemy przeszkolenie.

- ✓ darmowy transport z wielu miejscowości,
- ✓ tylko 4 dni pracy w tygodniu,
- ✓ bonus za polecenie,
- ✓ możliwość wypłaty części pensji w trakcie miesiąca.

do 5715 zł brutto *
miesięcznie!

Zgłoś się!
☎ 666 826 228



*podstawa + premia do 15%

REKLAMA

0011418284

Załącznik nr 1 do Zarządzenia Starosty Trzebnickiego nr 68/2025 z dnia 14 października 2025 r.

Starosta Trzebnicki
podaje do publicznej wiadomości

W Y K A Z

nieruchomości gruntowej, stanowiącej własność Skarbu Państwa, położonej w obrębie **Czeszów, gmina Zawonia**, przeznaczonej do oddania w dzierżawę

Lp.	Numer ewidencyjny nieruchomości	Powierzchnia działki w ha	Oznaczenie w księdze wieczystej KW	Położenie nieruchomości	Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego	Opis nieruchomości/ cel dzierżawy	Czas trwania umowy	Tryb zawarcia umowy
1	905/322	0,1121 ha	WR1W/00044354/6	Czeszów, Gmina Zawonia	Przeznaczenie w planie miejscowym – 38PG – teren czynnego odwiertu gazu; ZL - lasy	Grunt stanowiący własność Skarbu Państwa; teren infrastruktury technicznej (odwiert gazu) / eksploatacja i utrzymanie odwiertu gazowego „Czeszów-21”	Na czas oznaczony, do dnia 31 grudnia 2039 r.	Bezprzetargowy, z dotychczasowym dzierżawcą ORLEN S.A. Oddział PGNiG w Zielonej Górze – na podstawie art. 37 ust. 4 ustawy o gospodarce nieruchomościami, za zgodą Wojewody Dolnośląskiego (nr Zarządzenia 546 z dnia 6 października 2025 r.)

1. Przeznaczenie terenu ustalone na podstawie wypisu i wyrysu z miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego opracowanego dla terenu położonego we wsi Czeszów na obszarze Gminy Zawonia – Czeszów II, zatwierdzonego uchwałą nr XII/110/2008 Rady Gminy Zawonia z dnia 30 stycznia 2008 r., opublikowaną w Dzienniku Urzędowym Województwa Dolnośląskiego nr 135, poz. 1616 z dnia 16 maja 2008 r.

2. Odstąpienie od trybu przetargowego na podstawie Zarządzenia nr 546 Wojewody Dolnośląskiego z dnia 6 października 2025 r. w sprawie wyrażenia zgody na odstąpienie od trybu przetargowego i zawarcie kolejnej umowy dzierżawy, na czas oznaczony do 31 grudnia 2039 r., nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Skarbu Państwa, położonej w Czeszowie, gmina Zawonia.

3. Wykaz nieruchomości przeznaczony do sprzedaży zostanie upubliczniony na okres 21 dni w siedzibie Starostwa Powiatowego w Trzebnicy w siedzibie Wydziału Nieruchomości przy ul. Leśnej 1 oraz ul. Ks. Dz. W. Bochenka 6, w prasie lokalnej, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Trzebnicy /www.powiat.trzebnica.pl/.

4. Szczegółowe informacje o nieruchomości zamieszczonej w niniejszym wykazie można uzyskać w Wydziale Geodezji i Nieruchomości, Referacie Nieruchomości Starostwa Powiatowego w Trzebnicy, ul. Leśnej 1, tel. 71/387-95-51.

Trzebnica, dnia 14 października 2025 r.

Starosta Trzebnicki

REKLAMA

0011418287

Załącznik nr 1 do Zarządzenia Starosty Trzebnickiego nr 69/2025 z dnia 14 października 2025 r.

Starosta Trzebnicki
podaje do publicznej wiadomości

W Y K A Z

nieruchomości gruntowej, stanowiącej własność Skarbu Państwa, położonej w obrębie **Łapczyce, gmina Żmigród**, przeznaczonej do oddania w dzierżawę

Lp.	Numer ewidencyjny nieruchomości	Powierzchnia działki w ha	Oznaczenie w księdze wieczystej KW	Położenie nieruchomości	Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego	Opis nieruchomości/ cel dzierżawy	Czas trwania umowy	Tryb zawarcia umowy
1	362	0,22 ha	Brak urzędowej księgi wieczystej	Łapczyce, Gmina Żmigród	Przeznaczenie w planie miejscowym – ZL – teren lasów/dolesień, przez działkę przebiega projektowana linia energetyczna wysokiego napięcia, przechodzi sieć gazowa wysokiego ciśnienia wraz ze strefą ochronną	Grunt stanowiący własność Skarbu Państwa; teren infrastruktury technicznej (odwiert gazu) /eksploatacja i utrzymanie odwiertu gazowego „Borzęcin-22”	Na czas oznaczony, do dnia 31 grudnia 2028 r.	Bezprzetargowy, z dotychczasowym dzierżawcą ORLEN S.A. Oddział PGNiG w Zielonej Górze – na podstawie art. 37 ust. 4 ustawy o gospodarce nieruchomościami, za zgodą Wojewody Dolnośląskiego (nr Zarządzenia 544 z dnia 6 października 2025 r.)

Przeznaczenie terenu ustalone na podstawie wypisu i wyrysu z miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu geodezyjnego Łapczyce, uchwalonego uchwałą nr 101/XII/03 Rady Miejskiej w Żmigrodzie z dnia 18 grudnia 2003 r. (ogłoszoną w Dzienniku Urzędowym Województwa Dolnośląskiego z dnia 2 kwietnia 2004 r. nr 61, poz. 1186), zmienionego uchwałą nr 119/XV/04 Rady Miejskiej w Żmigrodzie z dnia 4 marca 2004 r. (ogłoszoną w Dzienniku Urzędowym Województwa Dolnośląskiego z dnia 2 kwietnia 2004 r., nr 61 poz. 1189).

1. Odstąpienie od trybu przetargowego na podstawie Zarządzenia nr 544 Wojewody Dolnośląskiego z dnia 6 października 2025 r. w sprawie wyrażenia zgody na odstąpienie od trybu przetargowego i zawarcie kolejnej umowy dzierżawy, na czas oznaczony do 31 grudnia 2028 r., nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Skarbu Państwa, położonej w Łapczycach, gmina Żmigród, z dotychczasowym dzierżawcą.

2. Wykaz nieruchomości przeznaczony do sprzedaży zostanie upubliczniony na okres 21 dni w siedzibie Starostwa Powiatowego w Trzebnicy w siedzibie Wydziału Nieruchomości przy ul. Leśnej 1 oraz ul. Ks. Dz. W. Bochenka 6, w prasie lokalnej, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Trzebnicy /www.powiat.trzebnica.pl/.

3. Szczegółowe informacje o nieruchomości zamieszczonej w niniejszym wykazie można uzyskać w Wydziale Geodezji i Nieruchomości, Referacie Nieruchomości Starostwa Powiatowego w Trzebnicy, ul. Leśnej 1, tel. 71/387-95-51.

Trzebnica, dnia 14 października 2025 r.

Starosta Trzebnicki

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 27 34 utworzą rozwiązanie – myśl Wojciecha Bartoszewskiego.

ROZWIĄZANIE: ZA RZĘKĄ SŁÓW LEŻY BAJORO CZYNOW.

Polacy walczą o podium w LGP. Debiut Tomasiaka

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Podczas tego weekendu w niemieckim Klingenthal odbędą się ostatnie konkursy sezonu Letniego Grand Prix. Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu PZN.

Kacper Tomasiak, wygrywając cykl Letniego Pucharu Kontynentalnego, zapewnił Polsce dodatkowe miejsce na pierwszy period Pucharu Świata, liczący aż 12 konkursów. Tak dobra forma 18-latka już teraz to zaskoczenie?

Przed wszystkim bardzo cieszymy się z postępów, które Kacper robi. Jego skoki są na bardzo fajnym poziomie. To młody zawodnik, ale chciałem podkreślić, że bardzo ułożony i wie, czego chce. Jestem spokojny, że nie uderzy mu do głowy przysłowiowa woda sodowa. Jeśli cały czas będzie umiejętnie prowadzony, ale też sam będzie doskonalił swoje skoki, powinien już w tym sezonie wiele osiągnąć. Ma niesamowite możliwości.

W nagrodę za triumf w LPK Tomasiak wystartuje w weekend w konkursach kończących sezon Letniego Grand Prix w Klingenthal.

Jestem bardzo ciekaw, jak dyspozycja z lata przełoży się na skoki w tych najbliższych zawodach w Niemczech oraz w Pucharze Świata, w którym, jestem przekonany, że dostanie swoją szansę.

Dobra forma Kacpra Tomasiaka cieszy tym bardziej, że poza Kamilem Stochem pozostali zawodnicy nie prezentowali się w ostatnich konkursach LGP na tyle dobrze, by myśleć realnie o zwiększeniu



Kamil Stoch (po lewej) zajmuje 5. miejsce w klasyfikacji generalnej LGP. Dawid Kubacki (po prawej) jest 6.

kwoty skoczków do czterech na igrzyska w Mediolanie?

A to jest właśnie nasz główny cel, aby zwiększyć tę liczbę. Na ten moment mamy zagwarantowane tylko trzy miejsca. Gdyby we Włoszech wystartowało czterech skoczków, byłby też rezerwowo, to pięciu wyglądałoby już całkiem nieźle. Nie wyobrażam sobie, abyśmy pojechali do Italii tylko z trzema zawodnikami.

Po dotychczasowych konkursach na igelicie polscy kibice z optymizmem mogą czekać na sezon zimowy?

Po ostatnich suchych latach w wykonaniu naszych skoczków trzeba się cieszyć z tego,

co jest. Pojedyncze udane konkursy to taki promyczek nadziei. Już pierwsze zawody w zimie, w których wystartuje cała światowa czołówka, pokażą, gdzie jest nasze miejsce. Oczywiście, pierwsze konkursy to będzie takie wzajemne badanie sił, ale już kolejne zarysują czołówkę na ten sezon. Obyśmy mieli w niej także naszych skoczków.

Walka o miejsce w składzie na konkursy PŚ oraz wyjazd na igrzyska zapowiada się bardzo ciekawie. Rywalizacja w kadrze nabiera rumieńców?

O występach w poszczególnych konkursach będą decydować trenerzy, mam na-

dzieję, że na podstawie aktualnej dyspozycji. Jest kilku zawodników, którzy mają bardzo równe szanse na powołania, nie tylko na zawody Pucharu Świata, ale też olimpijską kwalifikację.

To będzie pierwszy sezon pod wodzą nowego trenera Macieja Maciusiaka. Jak na ten moment układa się współpraca na linii zawodnicy - selekcjoner kadry?

Bardzo dobrze. Wybór trenera Maciusiaka był zresztą po myśli samych zawodników. Zobaczmy, jak to przełoży się na wyniki. Program przygotowań do zimy realizowany jest w stu procentach. Nie ma kontuzji, co też jest bardzo ważne. Panuje bardzo dobra atmosfera i zdrowa rywalizacja. To jest sezon olimpijski i nie ma co kryć, że każdy chciałby pojechać na igrzyska. Oby trener Maciusiak miał ciężki orzech do zgryzienia i nie wiedział, kogo wystawiać na poszczególne konkursy oraz kogo zabrać do Mediolanu, bo wszyscy skaczą dobrze.

Od 1 listopada obowiązki dyrektora sportowego PZN przejmie Kamil Fundanicz. Dlaczego zdecydowaliście się utworzyć w związku to stanowisko?

Dyrektor sportowy jest nam potrzebny. To osoba, która będzie mieć pieczę nad wszystkimi kadrami i nie chodzi tylko o skoki narciarskie, ale wszystkie dyscypliny podległe związkowi. Będzie koordynował prace w wielu obszarach i zobaczymy, jak to się sprawdzi. Nad skokami oczywiście specjalną pieczę sprawuje prezes Adam Małysz i myślę, że do igrzysk on będzie głównym kierującym wszystkimi sprawami. ©©

Panczeniści zaczynają sezon olimpijski. Wkrótce rusza Puchar Świata

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Za nami pierwszy dzień mistrzostw Polski w łyżwiarstwie szybkim - pierwszy poważny sprawdzian formy reprezentantów kraju w sezonie olimpijskim 2025/2026.

„Arena Lodowa” w Tomaszowie Mazowieckim to pierwszy – i jedyny – całoroczny kryty tor do łyżwiarstwa szybkiego w naszym kraju. I właśnie na tym obiekcie panczeniści rywalizują nie tylko o medale mistrzostw Polski na dystansach, ale i o kwalifikacje do kadry narodowej na pierwsze Puchary Świata: w Salt Lake City (14-16 listopada) i Calgary (21-23 listopada).

Zawody na torze „Arena Lodowa” inaugurują oficjalnie sezon w krajowych panczenach, którego najważniejszą częścią będą oczywiście przyszłoroczne XXV Zimowe Igrzyska Olimpijskie, których gospodarzem będą Mediolan i Cortina d’Ampezzo.

W ostatnich sezonach nasi reprezentanci ponownie zaczęli odgrywać coraz ważniejsze role na arenie międzynarodowej. W marcu tego roku, na mistrzostwach świata w Hamar, wywalczyliśmy trzy medale: dwa (srebro na dystansie 10 000 metrów i brąz na 5000 metrów) urodzonego w odległym Jekaterynburgu, ale od 26 sierpnia 2025 roku obywatela Polski Władimira Semirunnija, oraz drużyny sprinterek.

Biało-Czerwoni regularnie stawali również na podium zawodów Pucharu Świata. Dla naszej czołówki mistrzostwa Polski mają być potwierdzeniem dobrze przepracowanego okresu przygotowawczego, który zakończyło zgrupowanie w Inzell oraz start na torze w Niemczech w zawodach kontrolnych.

Po mistrzostwach Polski kadra panczenistów rusza za ocean na wspomniane zawody Pucharu Świata. Do Tomaszowa wróci po Nowym Roku, kiedy zaplanowano mistrzostwa Europy (9-11 stycznia).

©©



Kilka miesięcy temu wielce utalentowany 22-letni Władimir Semirunnij otrzymał polskie obywatelstwo

Austriackie Sölden pierwszym przystankiem elity alpejczyków

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SPORTY ZIMOWE. W najbliższy weekend odbędą się pierwsze zawody Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim. Inaugurację zaplanowano w Sölden.

Austriacka miejscowość jest pierwszym przystankiem w sezonie alpejczyków już od wielu lat. Od 2000 roku regularnie właśnie do Sölden przyjeżdżają najlepsi specjaliści tej dyscypliny sportu, by powalczyć

o pierwsze pucharowe punkty. Inaczej było jedynie dwukrotnie: w 2022 roku na przeszkodzie stanęły opady deszczu, szesnaście lat wcześniej z kolei zmagania odwołano z powodu ciepłej jesieni i brak śniegu.

Niezmienne pierwszą konkurencją rozgrywaną na inaugurację jest slalom gigant, a termin zawodów za każdym razem przypada na przedostatni (rzadziej) lub ostatni weekend października. Podobnie będzie i tym razem: kobiece zmagania zaplanowano na sobotę, 25 października, męskie odbędą

się następnego dnia. Zaplanowano po jednym konkursie zarówno pań, jak i panów.

Konkurencja, w której w Sölden rywalizować będą alpejczycy, najbardziej interesuje polskich kibiców. To w nich w ostatnich latach mogliśmy emocjonować się startami Mariny Gąsienicy-Daniel, która notowała niezłe rezultaty i kilkakrotnie plasowała się w czołowej dziesiątce końcowej klasyfikacji. Poprzedni sezon dla naszej zawodniczki nie był jednak udany – w gronie dziesięciu najlepszych Polka nie była kla-

sifikowana ani razu i tylko pięciokrotnie (oraz raz w konkurencji supergigant) kończyła zmagania w drugiej dziesiątce (najlepszy wynik to 11. lokata w Killington).

W sezonie 2025-2026 panie dziesięciokrotnie rywalizować będą na trasach gigantowych, przewidziano także dziewięć slalomów, osiem supergigantów i dziewięć zjazdów. W przypadku panów podział wygląda następująco: dziewięć gigantów, jedenaście slalomów, dziewięć supergigantów i dziewięć zjazdów. Najważniejszą imprezą

będą igrzyska olimpijskie, które odbędą się w dniach 6-22 lutego 2026 roku. Z tego też powodu pucharowe zmagania będą mieć w lutym dłuższą przerwę.

W poprzednim sezonie Kryszałowe Kule za triumf w klasyfikacji generalnej PŚ zdobyli Marco Odermatt i Federica Brignone. Obydwoje też okazali się najlepszymi w łącznym zestawieniu obejmującym jedynie slalomy giganty i mogą się pochwalić dwoma triumfami odniesionymi w Sölden. Ubiegłoroczny start w tej austriackiej miejscowości lepiej

wspomina Włoszka, która odniosła zwycięstwo, podczas gdy Szwajcar nie ukończył rywalizacji. Jeśli chodzi o naszych przedstawicieli, 25. w Sölden była Gąsienica-Daniel, a wśród panów do finałowej części nie awansował Piotr Habbas.

Tegoroczny pierwszy przejazd zarówno w sobotnim, jak i w niedzielny konkursie zaplanowano na godzinę 10. Finałowa część zmagania powinna rozpocząć się trzy godziny później. Transmisję z zawodów przeprowadzi Eurosport 1.

©©

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

ŚRODA, 22.10

Multi Multi – godz. 22
5, 8, 9, 11, 13, 23, 26, 28, 37,
43, 44, 47, 48, 58, [64], 65,
68, 69, 70, 72
Mini Lotto
8, 22, 29, 30, 33

Kaskada – godz. 22

1, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 15, 16, 17,
19, 22
Ekstra Pensja
6, 14, 17, 28, 32+1
Ekstra Premia
1, 8, 10, 11, 18+2

CZWARTEK, 23.10

Multi Multi – godz. 14
1, 2, 6, 11, 15, 19, 24, 36, 41,
42, 47, 49, [51], 53, 57, 64, 65,
66, 70, 71
Kaskada – godz. 14
1, 3, 5, 7, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 22

Sentymentalny mecz dla snajperów Śląska

Piotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

W sobotę o godz. 19:30 Śląsk Wrocław podejmie na Tarczyński Arena Wrocław Górnik Łęczna w meczu 14. kolejki Betclit 1 ligi. Wrocławianie po ostatnim przełamaniu muszą pójść za ciosem.

Śląsk Wrocław do sobotniego starcia z Górnikiem Łęczna przed własną publicznością przystąpi jako wicelider tabeli Betclit 1 ligi. To pokłosie zwycięstwa ze Stalą Mielec przed tygodniem (2:1) oraz korzystnych z punktu widzenia wrocławian rozstrzygnięć w kilku innych starciach 13. serii gier na zapleczu ekstraklasy.

To tylko pokazuje, jak spłaszczona i co za tym idzie szeroka jest czołówka Betclit 1 ligi, nie licząc liderującej Wisły Kraków, która już dziś ma nad WKS-em aż 8 punktów przewagi. „Wojskowi” w tej chwili jednym oczkiem wyprzedzają Wieczystą Kraków, a dwoma Pogoń Grodzisk Mazowiecki i Chrobrego Głogów. Nawet 6. Polonia Bytom traci do wrocławian niewiele, bo zaledwie trzy punkty, więc jedna porażka



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Sobotni mecz będzie wyjątkowy dla napastników Śląska. Przemysław Banaszak (na zdjęciu) i Damian Warchoń w poprzednim sezonie razem strzelali bramki dla Górnika

któreś z tych drużyn może ją kosztować kilka miejsc w tabeli. Między innymi z tego względu tak ważny dla Śląska jest sobotni mecz z Górnikiem Łęczna, który w poprzednim sezonie radził sobie zaskakująco wręcz dobrze, lecz w tym dołuje. Dość powiedzieć, że

w sezonie 2025/2026 - a rozegranych zostało ledwie 13 kolejek - ma już drugiego trenera, a ten pierwszy popracował tylko trzy miesiące. Był nim Maciej Stolarczyk, który zastąpił odchodzącego z klubu po poprzednich rozgrywkach Pavola Stano. Obecnie łącznian

prowadzi 35-letni Daniel Rusek, który wcześniej był co najwyżej asystentem u trenerów Stano i Stolarczyka. Górnik nieustannie plasuje się w strefie spadkowej, choć w meczach z jego udziałem pada zaskakująco dużo bramek. Do tej pory ekipa z Łęcznej strzeliła 16 goli,

ale straciła aż 25, przez co zajmuje przedostatnie miejsce w tabeli. Odkąd trenerem jest Paweł Rusek Górnik wygrał jednak z Miedzią Legnica (2:0) i zremisował ze Zniczem Pruszków (1:1). Tym samym, z którym Śląsk przed przerwą na reprezentację zaskakująco przegrał w Pruszkowie.

Niezmiennie łącznianom brakuje jednak skutecznego napastnika, ponieważ latem stracił aż dwóch - obu na rzecz Śląska. Duet Damian Warchoń - Przemysław Banaszak tylko w poprzednim sezonie zagwarantował ekipie z Lubelszczyzny aż 29 bramek i 6 asyst. Dla porównania teraz, kiedy mamy za sobą ponad 1/3 sezonu, nikt nie ma na swoim koncie więcej niż trzy trafienia. Wprawdzie Banaszak i Warchoń w Śląsku rywalizują o jedno miejsce w składzie - na pozycji nr 9 - i nie grają razem, tak jak w Łęcznej, lecz dla obu to spotkanie z pewnością będzie miało wymiar sentymentalny.

Po burzy, jaka miała miejsce w Śląsku po remisie z Polonią Warszawa i porażce w Pruszkowie wyszło słońce, było dla Śląska zwycięstwo ze Stalą Mielec. Wrocławianie wiedzą, że mu-

szą pójść za ciosem i w sobotę zgarnąć komplet punktów. Pierwszy gwizdek o godz. 19:30. Transmisja w TVP 3. ©©

14. KOLEJKA BETCLIT 1 LIGI

Dziś: Znicz Pruszków - Puszcza Niepolomice (godz. 18), Odra Opole - Ruch Chorzów (g. 20:30, TVP Sport).
Jutro: Pogoń Siedlce - ŁKS Łódź (g. 19:30), Polonia Warszawa - Polonia Bytom (g. 19:30), Śląsk Wrocław - Górnik Łęczna (g. 19:30, TVP 3).
Niedziela: GKS Tychy - Chrobry Głogów (g. 12), Wisła Kraków - Stal Rzeszów (g. 14:30, TVP Sport, TVP Polonia), Stal Mielec - Miedź Legnica (g. 17, TVP Sport).
Poniedziałek: Wieczysta Kraków - Pogoń Grodzisk Mazowiecki (g. 19, TVP Sport).

1. Wisła Kraków	13	32	40-11
2. Śląsk Wrocław	13	24	22-19
3. Wieczysta Kraków	13	23	28-17
4. Pogoń Grodzisk Maz.	13	22	27-19
5. Chrobry Głogów	13	22	20-13
6. Polonia Bytom	13	21	19-14
7. Stal Rzeszów	13	20	22-23
8. ŁKS Łódź	13	18	21-19
9. Odra Opole	13	18	13-14
10. Ruch Chorzów	13	17	19-21
11. Pogoń Siedlce	13	16	17-15
12. Miedź Legnica	13	15	18-27
13. Polonia Warszawa	13	14	19-23
14. GKS Tychy	13	12	20-29
15. Puszcza Niepolomice	13	11	11-17
16. Stal Mielec	13	11	17-28
17. Górnik Łęczna	13	10	16-25
18. Znicz Pruszków	13	10	16-31

Zagłębie Lubin znów rządzi

JG
sport@gazeta.wroc.pl

W Orlen Superlidze Kobiet piłkarek ręcznych KGHM Zagłębie Lubin pokonało w środę u siebie KPR Kobie-ryzce 35:31.

Początek dolnośląskich derbów miał wysokie tempo. Obie drużyny skupiały się głównie na ataku i po 10 minutach mieliśmy remis 6:6. Potem to Zagłębie zaczęło przejmować inicjatywę. Gospodynie uszczelniały defensywę i po trzech bramkach z rzędu wyszły na prowadzenie 10:7. Z przodu groźne były zwłaszcza Kinga Jakubowska i Natalia Janas. KPR próbował się odgryzać, ale podopieczne Bożeny Karkut utrzymały tę przewagę do końca pierwszej połowy i schodząc na przerwę prowadziły 21:18.

W drugiej części liderką lubinianek była Argentynka Malena

Cavo. Rozdzielała piłki, przedzierała się przez obronę i w końcu sama rzucała. Zresztą z dorobkiem dziewięciu goli okazała się najsukeczniejsza zawodniczką spotkania. KPR nie pozwolił przeciwniczkom znacząco powiększyć przewagi, ale nie był w stanie odrobić tego, co stracił wcześniej.

To byłsiódmy mecz i siódme zwycięstwo w lidze Zagłębia, które jest liderem. KPR zajmuje czwarte miejsce (bilans: 3-2).

KGHM MKS ZAGŁĘBIE LUBIN - KPR KOBIE-RIYZCE 35:31 (21:18)

Zagłębie: Zima, Malickiewicz, Piotrowska-Janias 5, Grzyb 1, Kochaniak, Fernandes 4, Cavo 9, Matieli 1, Weber, Fraga 6, Drabik 1, Jakubowska 6, Cesareo 2.

KPR: Saltaniuk, Chojnacka - Shukal 6, Kucharska, Drażyk 8, Mączka 3, Buklarewicz 2, Wiśniewska 3, Kozioł 1, Ważna, Gakidova 1, Kosteuch, Arcisevska 5, Zimnicka, Szajek-Ostrówka 2, Stapurewicz. ©©

Zagłębie pojedzie do Niecieczy z Gikiewiczem

Piotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

Rafał Gikiewicz w środę wieczorem podpisał kontrakt z KGHM Zagłębiem Lubin, a już dziś może zadebiutować jego barwach w wyjazdowym meczu z Bruk-Bet Termalicą Nieciecza.

W Lubinie wciąż pobrzmiwa echo sukcesu, jakim była efektowna wygrana z Legią Warszawa w poprzedniej kolejce (3:1) i to przy drugim w historii komplecie publiczności.

Nie wszyscy wyszli jednak cało z tej potyczki. Mecz poważną kontuzją barku okupił Dominik Hładun, który wpada z gry do końca 2025 roku. To postawiło Miedziowych w bardzo trudnej sytuacji, gdyż w odwodzie pozostał tylko wiekowy Jasmin Burić oraz 18-letni nieopierzony Adam Matysek, który na dodatek sam zmaga się z urazem. Zagłębie do-



FOT. ZAGŁĘBIE LUBIN

Doświadczony Rafał Gikiewicz (z lewej) podpisał z Miedziowymi kontrakt do końca obecnego sezonu

stało zgodę na transfer medyczny i na tej zasadzie do klubu dołączył 38-letni Rafał Gikiewicz z Widzewa Łódź. Wszystko wskazuje na to, że to on już dziś zadebiutuje w wyjazdowym meczu z Bruk-Bet Termalicą Nieciecza. Start o godz. 18.

13. KOLEJKA PKO EKSTRAKLASY

Dziś: Bruk-Bet Termalica Nieciecza - KGHM Zagłębie Lubin (godz. 18, Canal+ Sport 3, Canal+ Sport 5), Motor Lublin - Widzew Łódź (g. 20:30, Canal+ Sport 3).
Jutro: Arka Gdynia - Piast Gliwice (g. 14:45, Canal+ Sport 3), Pogoń Szczecin - Cracovia (g. 17:30, Canal+ Sport 3), GKS Katowice

- Korona Kielce (g. 20:15, Canal+ Sport 3).
Niedziela: Raków Częstochowa - Lechia Gdańsk (g. 14:45, Canal+ Sport 3, Canal+ Sport 360), Górnik Zabrze - Jagiellonia Białystok (g. 17:30, Canal+ Sport 3, Canal+ Premium), Legia Warszawa - Lech Poznań (g. 20:15, Canal+ Sport 3, TVP Sport).

Poniedziałek: Radomiak Radom - Wisła Płock (godz. 19, Canal+ Sport 3, Canal+ Sport 5).

1. Jagiellonia Białystok	11	24	23-13
2. Górnik Zabrze	12	23	19-10
3. Cracovia	11	21	20-12
4. Korona Kielce	12	19	16-11
5. Lech Poznań	11	19	20-18
6. Wisła Płock	10	18	12-7
7. KGHM Zagłębie Lubin	11	16	24-17
8. Widzew Łódź	12	16	20-17
9. Legia Warszawa	11	15	14-12
10. Radomiak Radom	12	15	22-22
11. Raków Częstochowa	11	14	12-15
12. Pogoń Szczecin	12	14	18-22
13. Arka Gdynia	12	12	7-19
14. GKS Katowice	12	11	16-24
15. Motor Lublin	11	11	13-21
16. Lechia Gdańsk	12	10	21-27
17. Termalica Nieciecza	11	9	15-21
18. Piast Gliwice	10	7	9-13

©©