

Wrocław – Lipsk i inne, nowe połączenia
Intercity w rozkładzie jazdy pociągów **str. 3**



FOT. TOMASZ HOŁOD

Udar mózgu zdarza się u coraz
młodszych – poznaj jego objawy.
Nie można lekceważyć dolegli-
wości trawiennych – str. 9-11

STRONA
ZDROWIA

Środa
29.10.2025
Nr 252

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

Gazeta WROCLAWSKA

Policjanci zatrzy-
mali 11 osób ze śro-
dowisk pseudokibi-
ców m.in. we Wroc-
ławiu i Jaworze **str. 4**



FOT. PAWEŁ GOŁĘBOWSKI

Nowa ścieżka
edukacyjna z tablicą
interaktywną
w Podziemnym
Miście Osówka **str. 5**

Nie przegap! Dziś
gazeta zaprasza
na wystawę zdjęć
dzielnych kobiet
i porady **str. 2**



FOT. AGNIESZKA MARCZAK

SPORT

Śląsk Wrocław gra dalej. WKS melduje
się w 1/8 finału STS Pucharu Polski **str. 16**



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

DOLNY ŚLĄSK NIE IGNORUJMY ZAGROŻEŃ INFEKCYJNYCH

Grypa, COVID-19 i RSV już nacierają!

Monika Fajge
Wrocław

**Koronawirusy atakują zarówno
dorosłych, jak i dzieci. Gwałtowne-
go wzrostu zakażeń we Wrocławiu
jeszcze nie ma, ale może być to
przysłowiowa „cisza przed burzą”.
Szczyt zachorowań dopiero
przed nami.**

Choć lekarze wciąż diagnozują koro-
nawirusa, a do szpitali trafiają pa-
cjenci z COVID-19, skala zjawiska nie
jest duża. Od końca wakacji do po-
łowy października w całej Polsce od-
notowano 108 626 przypadków CO-
VID-19. To mniej niż w analogicznym
okresie ubiegłego roku.

Na Dolnym Śląsku w pierwszym
tygodniu października liczba zacho-
rowań na 100 tysięcy mieszkańców
wyniosła 89,3. Dla porównania,
w ostatnim tygodniu września liczba
chorych oscylowała wokół 100.

Wirusy grypy i RSV (odpowie-
dzialny za infekcje dróg oddecho-
wych) też, na razie, za bardzo nie
straszą. Liczba potwierdzonych
przypadków grypy na 100 tys. Dol-
noślązaków to 8,5 (dane z pierw-
szego tygodnia października 2025 r.),
a RSV – 0,4.

– Półki co jest lepiej niż 2-3 tygo-
dnie temu. Obecnie, jeśli chodzi
o grypę, jest „spokojnie”, natomiast
jeśli chodzi o koronawirusa, odnoto-
wujemy pojedyncze przypadki.
Mamy kilku dorosłych pacjentów
z COVID-19. Są to osoby z wielocho-
rliwością, czyli mają schorzenia
współistniejące i do tego Covid.
Na pediatrii jest jedno dziecko ze
zdiagnozowanym koronawirusem
– mówi dr n. o zdrowiu Janina Kuliń-
ska, rzecznik prasowy Wojewódz-



FOT. MARIUSZ KAPALA

**Chociaż szczyt zachorowań jeszcze przed nami, w przychodniach
i szpitalach już widać oznaki „sezonu grypowego”**

kiego Szpitala Specjalistycznego im.
J. Gromkowskiego we Wrocławiu.
I dodaje: Pacjenci, którzy się do nas
zgłaszają, w większości mają łą-
godne objawy infekcji.

Wirusy się rozkręcają

– Codziennie mamy kilkanaście
przypadków COVID-19 na terenie
szpitala, są pojedyncze przypadki
grypy i – w większości ambulator-
yjne – przypadki RSV u dzieci.
Na szczęście nie jest to fala, która
dezorganizowałaby pracę naszej pla-
cówki, nie trzeba zakazywać odwie-
dzin pacjentów – informuje prof. dr
n. med. Jarosław Drobnik, naczelny
epidemiolog Uniwersyteckiego Szpi-
tala Klinicznego we Wrocławiu. – Je-
steśmy czujni, monitorujemy sytu-
ację, sezon infekcyjny tak naprawdę
dopiero się zaczyna. Tymczasem
większość osób raczej ignoruje pro-

blem. Może dlatego, że w tej chwili
Covid ma charakter ambulatoryjny,
nie wymaga hospitalizacji, więc trak-
tujemy go jak zwykłe przeziębienie.

Objawy mogą zmylić

– Myślałem na początku, że to
zwykłe przeziębienie: nie miałem
gorączki, zacząłem kichać, pojawił
się katar. Byłem lekko osłabiony.
Z dnia na dzień katar się nasilał
(mimo stosowania leków – gripexu,
witaminy C, witaminy D), do tego
pojawiały się bóle mięśni rąk i bóle
głowy, lekki kaszel, nadal jednak
bez gorączki. Najbardziej dokuczliwe
było duże osłabienie, senność, za-
wroty głowy. Zrobiłem test i okazał
się pozytywny – mówi w rozmowie
nam pan Robert, mieszkaniec Maślic.
Jak skutecznie chronić się przed in-
fekcjami wirusowymi?

Czytaj str. 4

JELENIA GÓRA / PILCHOWICE

Kto wyremontuje starą zaporę?

Dzisiaj zostaną otwarte oferty
w przetargu na remont zapory w Pil-
chowicach. Konkrety poznamy jed-
nak dopiero w listopadzie. Już teraz
wiadomo, że nie wszystko idzie
gładko. Nadal nie wiadomo, jaki bę-
dzie zakres prac i czy Wody Polskie
dolożą się do remontu.
W sprawie remontu zapory w Pil-
chowicach „Gazeta Wrocławska”
trzyma rękę na pulsie, bo jest on naj-
ważniejszy dla mieszkańców tego
regionu. To, że podczas ubiegłorocz-
nej powodzi we wsiach i miastach
położonych nad rzeką Bóbr nie do-

szło do katastrofy, takiej jak w Kotli-
nie Kłodzkiej, zawdzięczamy zapo-
rze w Pilchowicach oraz ludziom,
którzy umacniali najsłabsze miej-
sca. W walce o uratowanie tamy
w Pilchowicach 15 września 2024
roku liczyły się minuty.
Woda napływała błyskawicznie
i przelewała się już przez koronę
zapory. Chodziło o to, by chronić
najsłabsze ogniwo na tamie. Udało
się to dzięki ofiarności 14 dzielnych
osób... A teraz potrzebny solidny
remont. Alina Gierak

Czytaj str. 6

**Codzienny horoskop
oraz krzyżówka
i wieści ze świata
show-biznesu **str. 14****

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Nikt nie zwracał uwagi na właściciela małej drukarni w zachodnim Londynie. Do czasu... „Brutus”, czyli szpiegowskie ścieżki Romana Czerniawskiego.

Leszek Waligóra
publicysta



JAK POLACY POKOCHALI SURVIVAL

Nóż z ząbkami, taki z Rambo, musi być. Potem będziemy robić sidła na króliki, polować na jelenie, a weganie będą jeść korzonki. Wszyscy spotkamy się w lesie i tak przetrwamy zimę, nieprawdaż? Ot, sztuka przetrwania, podparta plecakami ucieczkowymi i wiedzą z filmów przyrodniczych.

Polacy rzucili się na zakupy sprzętów survivalowych, których ceny wystrzeliły w górę. A wiecie, że nie trzeba wojny, żebyśmy mieli problem? Bo wyobraźcie sobie, że padnie prąd. Nie na godzinę, dwie czy nawet na dzień. Na tydzień. Albo miesiąc. To nie musi być wielki blackout. Wystarczy większa wichura, pożar rozdzielni czy niezapłacony rachunek. I co się stanie?

Brak prądu w jednym mieszkaniu to jeszcze niewielki problem. Ale w całej dzielnicy czy miejscowości? Najpierw wyjdzie wszystko z lodówki. Ile macie w domu jedzenia, które przetrwa w stanie niezamrożonym? Kupicie w sklepie na rogu? Przecież w sklepie na rogu też nie ma prądu! Zamrażarki popłyną. Chipsy i kaszę ludzie wykupią na pniu. Ale potem - woda, gdzie woda?! Jak długo będą działać wodociągi bez prądu? A ogrzewanie? Piece są na gaz, ale w zamkniętych komorach spalania płomyk i sterowanie potrzebują prądu. I tak cała układanka dostaje w łeb.

Potrzebne są rozsądne władze, które - już zawczasu - zapewnią w takich sytuacjach jakieś warunki. Może niekomfortowe, ale na tyle sensowne, żeby ludzie w czasie klęsk żywiołowych nie umierali z głodu i zimna. Natomiast nikt, absolutnie nikt, nie wyrusza wtedy na samotną podróż do lasu. Bo? Bo większość z nas nie przetrwałaby tam kilku dni, bez zapasu konserw, śpiwora, namiotu i odzieży kupionej za grube pieniądze w sklepie sportowym. Zwyczajnie, nie umiemy.

Plecak przetrwania to nie jest zła rzecz, ale zanim przygotujemy się na najgorsze, zobaczmy, czy jesteśmy przygotowani na drobne niedogodności. Na przykład: czy mamy zatankowane auto, dokumenty w jednym miejscu, nieco gotówki, zapas jedzenia większy niż na kolację. I czy umiemy zadbać nie tylko o siebie, ale i o sąsiadów. Bo rzeczywistość, w odróżnieniu od apokaliptycznych filmów, pokazuje: w kupie jednak łatwiej przetrwać.

”

*Przedstawimy efekty postępowania
wewnętrzznego, a jak to będzie
z postępowaniem sądowym,
to Bóg jeden raczy wiedzieć.*

Mariusz Błaszczak o powołaniu zespołu PIS ds. zbadania sprzedaży działki CPK

W Renomie, o tym jak się badać w domu i co może nas niepokoić

Anna Bijak-Bednarska
Wrocław

Portrety i historie 12 kobiet, które zachorowały na raka, ale się nie poddały, zobaczcie na wystawie w Renomie. „Siła KobieTY” to akcja „Gazety Wrocławskiej”, zachęcająca panie do regularnych badań.

Październik nie jest przypadkowym wyborem dla prezentowanej w Renomie wystawy „Siła KobieTY”. Jest miesiącem profilaktyki nowotworów piersi. To czas, kiedy warto zastanowić się nad tym, kiedy robiliśmy badania i ewentualnie nadrobić zaległości.

„Gazeta Wrocławska” przypomina paniom, jak ważna jest troska o swoje zdrowie i regularne badania, dlatego organizuje wyjątkową akcję „Siła KobieTY”.

12 kobiet, 12 historii

Na wystawie w pasażu galerii (za punktem informacyjnym) roztawione są fotografie artystki Agnieszki Marczał.



FOT. AGNIESZKA MARCZAK

W środę w g. 12-18 obejrzyj wystawę, poznasz zasady samobadania piersi

Zdjęcia przedstawiają 12 kobiet, które usłyszały diagnozę „nowotwór”. Kobiety, które nie poddały się i zaważyły o swoje życie i zdrowie.

Uczestniczki akcji opowiedziały o swoim strachu i walce. Przy każdym ze zdjęć oprócz portretu kobiety znajdują się ważne przesłania dla innych:

- „Doceniaj każdą chwilę życia; nie pozwól, żeby dopiero choroba Cię tego nauczyła”.

- „Rak nie jest sam w sobie wyrokiem”.

- „Łap chwilę, ciesz się codziennością i nie wstydź się prosić o pomoc”.

Historie bohaterek wystawy są najlepszym dowodem na to, że wcześniej zdiagnozowaną

chorobę można skutecznie leczyć. Rak to nie wyrok!

La vie La vie zachęca do badań

Uczestniczki naszej akcji powtarzają - nawet jeśli badania budzą lęk, pokonacie go. Odkładanie decyzji to nic dobrego. Dlatego w środę, 29 października, wystawie w Renomie będą towarzyszyć ambasadorki Fundacji La vie La vie, która działa na rzecz profilaktyki onkologicznej oraz pomaga kobietom chorym na raka piersi, a wśród nich bohaterkom, naszej wystawy. Będzie można usłyszeć, jak radzić sobie z lękiem, stresem i innymi wyzwaniami związanymi z chorobą nowotworową, gdzie szukać realnej pomocy.

Panie pokażą na fantomach, jak się badać w domowym zaciszu, kiedy i jak reagować na niepokojące symptomy.

Zapraszamy w godzinach 12.00 - 18.00 nie tylko Panie, ale i Panów, którzy także będą mogli dowiedzieć się jak wykonać samobadanie jąder.

Zabytkowy budynek Muzeum Narodowego we Wrocławiu jesienią zachwyca kolorami!

Paweł Relikowski
Wrocław

Winobluszcz, który pnąc się po ścianach Muzeum Narodowego zasadzono około 35 lat temu. Dzisiaj porasta cały budynek. I zachwyca. Zwłaszcza jesienią.

Zmieniający kolor wraz ze zmianą pór roku winobluszcz jest od wielu lat znakiem rozpoznawczym wrocławskiego Muzeum Narodowego na placu Powstańców Warszawy. Przyciąga turystów (ale też i mieszkańców Wrocławia), którzy chętnie fotografują budynek i wrzucają zdjęcia na Facebooka i Instagrama.

I mają rację - Muzeum Narodowe na jesiennych zdjęciach wygląda przepięknie.

- Winobluszcz w początkowym okresie rozwoju wymaga



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Winobluszcz pod murami Muzeum Narodowego zasadzono ok. 35 lat temu

specjalnych podpórek, później, kiedy rośliny są większe, wypuszczają przywry, przy pomocy których przyczepiają się do muru. Jesienią liście tracą chlorofil i przybierają czerwoną barwę - informuje Anna Kowalów z muzeum i dodaje: - Jest to roślina bardzo silnie się rozrastająca, dlatego specjaliści zajmujący się nią muszą kontrolować jej wzrost: odcinają te pędy, które zachodzą na okna, kierując je w miejsca jeszcze nieporośnięte.

Roślina jest nawożona raz do roku, w okresach suszy jest podlewana. Winobluszcz na wrocławskim Muzeum Narodowym jest w szczytowym okresie rozwoju, będzie jeszcze żył kilkadziesiąt lat.

Już teraz specjaliści dosadzają młode rośliny, żeby później zajęły one miejsce tych starszych się.

nasz REGION

KRÓTKO

POWIAT BOLESŁAWIECKI

Groził sąsiadom podpaleniem - trafił już do aresztu

Policjanci z powiatu bolesławieckiego podczas interwencji zatrzymali 38-letniego mężczyznę, który używając palnika kierował groźby wobec sąsiadów. Mieszkaniec gminy Warta Bolesławca groził im pozbawieniem życia oraz podpaleniem mieszkania i samochodu. Funkcjonariusze już wcześniej interweniowali w miejscu zamieszkania podejrzanego, w związku z jego agresywnym zachowaniem

wobec członka rodziny. Materiał dowodowy zebrany w tej sprawie jednoznacznie wskazał na konieczność zastosowania izolacyjnego środka zapobiegawczego w wobec sprawcy. Sąd pozytywnie rozpatrzył wniosek Prokuratury Rejonowej w Bolesławcu i zastosował wobec podejrzanego tymczasowy areszt na okres trzech miesięcy. Za groźby karalne grozi kara do 3 lat więzienia. Redakcja

BIERNATKI/GM. WĄDROŻE WIELKIE

Pamiętki czekały 140 lat



FOT. ELŻBIETA JEDECAK/UG WĄDROŻE WIELKIE

Uroczyscie otwarto wczoraj kapsułę czasu, odnalezioną podczas remontu kościoła pw. Matki Bożej Ostrobramskiej. W metalowej tubie były pamiętki sprzed niemal 140 lat - m.in. 6 gazet oraz list z 31.08. 1887 r., o życiu parafii i mieszkańców. Po konserwacji pamiętki wrócą na wystawę w kościele. MR

OŁAWA

Starszy mężczyzna zmarł w sklepie

Jeden z klientów w markecie Biedronka zasłabł. Pomimo natychmiastowej reanimacji pracowników sklepu oraz ratowników, nie udało się go uratować. Interwencja miała miejsce wczoraj rano na ul. 3 Maja w Oławie. - Doszło do zatrzymania akcji serca u 85-letniego mieszkańca Oławy. Pomimo natychmiastowej pomocy pracowni-

ków sklepu, ratowników i strażaków, nie udało się uratować życia mężczyzny - mówi „Gazecie Wrocławskiej” asp. szt. Wioletta Polewicz z oławskiej policji. Sklep pozostaje zamknięty do odwołania. Policja prowadzi postępowanie w celu ustalenia dokładnych okoliczności zdarzenia. Michał Perzanowski

WIADRÓW K. JAWORA

Z płonącego domu strażacy wynieśli dwie butle z gazem. Ogień pojawił się w kotłowni, gdzie były też dwie 11-kilogramowe butle z propan-butanem i niewiele brakowało do wybuchu. Strażacy w porę interweniowali i ugasiłi pożar.

LUBAŃ

„Broker” wyłudził od kobiety 200 tysięcy złotych. Poprzez WhatsApp zachęcono ją do inwestycji w walutach. „Broker” zainstalował na sprzęcie swojej ofiary program, dzięki któremu oczyścił konto kobiety w banku.



FOT. POLICJA OLEŚNICKA

POWIAT OLEŚNICKI

Aresztowany 69-latek, który chciał zabić swoją partnerkę. W trakcie libacji doszło do kłótni. Wtedy mężczyzna pobił 64-latkę, która trafiła do szpitala. Doznała obrażeń zagrażających życiu. 69-latkowi grozi do 10 lat więzienia.

Nocnym pociągiem IC z Berlina, za dnia wyruszymy do Lipska

RSM
Wrocław

W nowym rozkładzie jazdy na sezon 2025/2026 Wrocław otrzyma - dzięki uruchomieniu pociągu IC Ursa nocne połączenie z Berlinem. Będą też dwa połączenia z Lipskiem.

Z Wrocławia w połowie grudnia rozpocznie kursowanie nowy pociąg EIC Viadrina, który zapewni kolejne szybkie połączenie z Warszawą. Dodatkowe połączenie z Poznaniem zaoferuje pociąg IC Danubius, który dotychczas kursował na trasie Wiedeń - Wrocław.

Z Wrocławia do Krakowa będzie można pojechać pociągiem IC Gwarek, który dotąd kursował w relacji Ustka - Katowice. To połączenie na tej trasie da więc łącznie 19 par pociągów.

Dalej, do Przemyśla, wrocławianie zyskali dwie dodatkowe pary pociągów (łącznie 16). Te pociągi to IC Kossak i IC Matejko. Dotychczas kursowały one w relacjach Kołobrzeg - Kraków i Szczecin - Kraków.

IC znów do Jeleniej Góry

Ponadto narodowy przewoźnik przygotował lepszą ofertę połączeń z Jelenią Górą. To dzięki wydłużeniu relacji pociągów IC Fredro i IC Ko-



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Intercity w nowym rozkładzie nie zapomniało o Dolnym Śląsku. Wrocław zyska kilka ciekawych połączeń, także zagranicznych. Pociąg IC dojedzie do Jeleniej Góry

nopnicka. Zatem z Wrocławia wyjeżdżać będą o dwie więcej pary pociągów w kierunku Jeleniej Góry.

Do Lipska przez Legnicę

Nowością rozkładu jazdy 2025/2026 będą też dwa połączenia kolejowe z Wrocławia do Lipska. Pociągi przejadą przez przejście graniczne Węgliniec - Horka.

Składy jadąc od Wrocławia zatrzymają się na stacjach: Legnica, Chojnów, Bolesławiec, Hayerswerda, Ruhland, Elsterwerda, Riesa.

Przykładowe ceny biletów na trasie Wrocław - Lipsk (na 16 grudnia): 150,77 zł za bilet w klasie pierwszej i 103,25 zł w klasie drugiej.

Jedno z zaplanowanych połączeń obsłuży pociąg IC Saxon (grupa wagonów od pociągu IC Chełmoński rel. Kraków - Świnoujście), druga para kursować będzie pod nazwą IC Via Regia (grupa wagonów od pociągu IC Wyczółkowski relacji Przemyśl - Świnoujście). Z tych więc połączeń do Lipska, poza mieszkańcami Dolnego Śląska, skorzystają też podróżni ze Ślą-

ska, Małopolski a także Podkarpacia.

Nocny z Berlina

Nowością będzie również nocne połączenie z Berlinem przez Frankfurt (Oder), tj. pociąg IC Ursa. Pojedzie przez: Wrocław i Opole, a dalej w kierunku Katowic, Krakowa i Rzeszowa. Przykładowa cena biletu na trasie Berlin - Wrocław (na 16 października) - klasa 2: 120,53 zł. Dodatkowo, drugie połączenie Wrocław z Wiedniem zapewni pociąg IC Porta Moravica. Pociąg ten będzie kursować w relacji do Grazu.

Policjanci zablokowali nocne wyścigi

Michał Perzanowski
Wrocław

Wrocławską policję przerwała tzw. nielegalny zlot fanów motoryzacji, który odbywał się na parkingu pod jednym z centrów handlowych. Kilku kierowców ukarano mandatami.

Funkcjonariusze pojawili się w sobotę na miejscu jeszcze przed rozpoczęciem planowanych przejazdów w ramach „wyścigów”. Podczas działań nałożyli kilkadziesiąt manda-

tów karnych i zatrzymali kilkanaście dowodów rejestracyjnych za zły stan techniczny samochodów. Dwóch kierowców wsiadło za kierownicę po alkoholu - zostali zatrzymani.

Uczestnictwo w nielegalnych wyścigach to nie tylko łamanie przepisów, ale przede wszystkim ogromne zagrożenie dla życia i zdrowia - zarówno kierowców, jak i przypadkowych osób - przypomina podkomisarz Aleksandra Freus z policji. Funkcjonariusze zapowiadają, że będą kontynuować podobne działania.



FOT. KMP WROCŁAW

Z tego wyścigu wyszły nicy. Policjanci zapowiadają, że będą pilnować, by takie imprezy wypłynęły z miasta

To było mocne uderzenie dolnośląskich policjantów w pseudokibiców

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Policjanci z Komendy Wojewódzkiej we Wrocławiu i innych komend w regionie uderzyli w środowisko pseudokibiców. Zabezpieczyli lewe automaty do gier, narkotyki, broń i amunicję. Zatrzymali 11 osób.

W ręce policji wpadło 11 osób, członków zorganizowanej grupy przestępczej powiązanej ze środowiskiem pseudokibiców. To 9 mężczyzn i dwie kobiety. Podejrzani są o handel narkotykami i prowadzenie gier hazardowych. - W tym przypadku do współpracy włączyli się funkcjonariusze KAS z Legnicy, którzy zlikwidowali lokal z nielegalnymi automatami do gier hazardowych. Łącznie zabezpieczono trzy automaty - przekazują policjanci.

Na miejscu zabezpieczyli narkotyki - marihuanę, mefedron i metamfetaminę - a także broń palną i amunicję. Wobec 8 zatrzymanych sąd zastosował dozór policji, a trzech stojących najbliższych szefów gangu, tymcza-

sowo aresztował. Śledztwo nadzoruje Prokuratura Rejonowa w Jaworze.

Jak mówią śledczy, sprawa ma charakter rozwojowy. I dodają, że w lutym br. zatrzymany został szef tego gangu, 25-latek z Jawora. Wtedy policjanci, m.in. z Legnicy wkroczyli do dwóch lokali w centrum Jawora, gdzie organizowane były bez zezwolenia nielegalne gry hazardowe. Zabezpieczyli pięć automatów do gier, których wartość oszacowano na 112 tys. zł. Wartość uszczuplenia z tytułu nieopłaconego podatku w tym przypadku, to ponad 800 tys. zł na szkodę Skarbu Państwa. Wtedy zatrzymano trzy osoby, w tym 25-letniego jaworzanina. W mieszkaniu tego mężczyzny policjanci zabezpieczyli ponad pół kilograma środków odurzających i psychotropowych, pieniądze, wagę elektroniczną, laptopa, drukarki, telefon komórkowy i przedmioty przypominające broń. Zabezpieczone środki to mefedron, metamfetamina oraz ecstasy. Wszystkim podejrzanym grozi do 12 lat więzienia.

Wirusy już w natarciu! Po pierwsze szczepionka

Monika Fajge
Wrocław

Koronawirusy atakują zarówno dorosłych, jak i dzieci. Gwałtownego wzrostu zakażeń we Wrocławiu jeszcze nie ma, ale może być to przysłowiowa „cisza przed burzą”.

Dokończenie ze str. 1
Jak tłumaczy prof. dr n. med. Jarosław Drobniak, Covid ma „różne twarze”. Może objawiać się charakterystyczną infekcją górnych dróg oddechowych i bólem gardła, ale może mieć też postać infekcji jelitowej. Co robić? Zasada jest zawsze ta sama.

Powrót maseczki
- Mam objawy infekcji wirusowej, to powinien być sygnał, żeby albo od razu zgłosić się do lekarza, albo zostać w domu i kupić test antygenowy. Po wykonaniu testu będziemy wiedzieli, z jakim wirusem mamy do czynienia. Jeżeli musimy wyjść, nakładajmy maseczki - mówi epidemiolog z wrocławskiego Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego.



FOT. MARIUSZ KAPALA

Koronawirus daje bardzo podobne objawy do grypy. Przy grypie gorączka jest jednak wyższa, z kolei koronawirus daje uporczywe objawy ze strony dróg oddechowych

I dodaje: Korzystajmy ze szczepionek. To najlepsza ochrona przed wirusami.

- Nie zdajemy sobie sprawy, mało też mówi się o tym obecnie w przestrzeni publicznej, że

COVID, po przechorowaniu, nie daje o sobie zapomnieć. Powoduje uogólniony stan zapalny organizmu, istnieje ryzyko uszkodzenia nerek, serca, pacjenci skarżą się na niemijające

przemęczenie, osłabienie. Nie doceniamy koronawirusa - uważa prof. Drobniak.

Jaka jest faktyczna skala zakażeń, nie wiadomo. Dane są niedoszacowane, bo wiele osób testuje się w warunkach domowych, albo nie robi tego wcale.

Jak się chronić?

Po pierwsze, warto zaszczepić się, a więc uodpornić przeciwko wirusom.

Jeśli nie możemy unikać dużych skupisk ludzkich, nośmy maseczkę i zachowujmy dystans, bo koronawirus, grypa, RSV rozprzestrzenia się drogą kropelkowo-powietrzną.

Unikajmy kontaktu z osobami chorymi, które kichają, kaszlą i wydychają wirusy.

Nie zapominajmy o częstym wietrzeniu pomieszczeń biurowych, sklepowych i magazynowych, a także naszych domów. Przewietrzanie jest ważne, bo skutecznie usuwa część wirusów z zageszczzonego miejsca.

Dbajmy też o osoby starsze, bo to one są szczególnie narażone na ciężki przebieg grypy i COVID.

0011422525

Pozostaniesz na zawsze w naszej pamięci.

Z głębokim żalem informujemy, że 21 października 2025 r. zmarł w wieku 92 lat.

Ś + P

Stanisław Szostek

Pogrzeb odbędzie się na Cmentarzu Osobowickim we Wrocławiu 3 listopada 2025 r. o godz. 12.00.

Pograżona w smutku
Rodzina

AUTOPROMOCJA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0410707709

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

● **„ADORIA”** Usługi Pogrzebowe. 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. Kobierzyce, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

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

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

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

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

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

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 29 października

● GRABISZYN

Marek Lewandowski g. 9.00
Genowefa Gudowska g. 10.00
Helena Mazur g. 11.00

Jan Woźniak g. 12.00
Barbara Michalik g. 13.00
Łucja Downarowicz g. 14.00
Barbara Bieniek g. 15.00

● OSOBOWICE

Halina Skiba g. 11.20

Kazimierz Jan Kowal g. 12.00
Danuta Antonina Linczowska g. 12.40
Augustyna Żyrek g. 13.20
Stanisław Kamiński g. 14.00
Barbara Hanas g. 14.40
Anna Mazur g. 15.20

● PSIE POLE

Kazimierz Włodarski g. 8.00
Antoni Górz g. 11.00
Franciszek Woldan g. 12.00

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

W Osówce otworzyli nową ścieżkę edukacyjną z tablicą interaktywną

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Przed wejściem do Podziemnego Miasta Osówka 27 października odsłonięto tablicę interaktywną, która jest elementem stworzonej tam nowej ścieżki edukacyjnej „Mroki historii. Losy Więźniów Osówki”.

Nowa ścieżka edukacyjna w Osówce będzie prowadziła nie tylko w podziemiach, ale też w lesie w najbliższej okolicy. Jedną z jej części jest interaktywna tablica.

- Tablica pokazuje obozy koncentracyjne w Europie i w Górach Sowich. Można tu znaleźć informacje o każdym z tych miejsc. Na końcu można zapalić wirtualny znicz i pomyśleć o ludziach, którzy tu stracili życie, o tych, którzy stracili tu zdrowie - mówił Zdzisław Łazanowski, prezes Podziemnego Miasta Osówka. - Chcemy zaszczerpić młodzieży świadomość, żeby nigdy nie wróciły czasy męczeń



FOT. PAWEŁ GOŁĘBIOWSKI

W Podziemnym Mieście Osówka powstała nowa ścieżka edukacyjna z tablicą interaktywną. Trasa prowadzi podziemiami i w okolicznym lesie

nia ludzi za przekonania, za narodowość.

Tablica, która stała przed Podziemnym Miastem Osówka, wyposażona jest w rozwiązania interaktywne. Ma na celu ułatwienie odbioru treści historycznych młod-

szemu pokoleniu, zaciekawienie, podsygnięcie chęci poznania szczegółów.

- Nowa forma narracji to odpowiedź na zmieniające się potrzeby odbiorców. Wykorzystuje technologię jako narzędzie edukacyjne, które w spo-

sób odpowiedzialny, rzetelny i taktowny przybliży wydarzenia o wyjątkowym ciężarze historycznym, ale przede wszystkim pokazuje więźniów jako ludzi takich jak my, którzy mieli plany, potrzeby, słabości. Obrazy i dźwięki pokazują wa-

runki, w jakich więźniowie i robotnicy walczyli o przeżycie, bo „życiem” ten czas spędzony w obozach nazwać się nie da. Treści zostały przedstawione z maksymalnym poszanowaniem dla miejsca pamięci i osób, których losy są z nim nierozdzielnie związane, ale tak oddziałują na zmysły, że jeszcze długo po przejściu nową ścieżką, poczucie niesprawiedliwości i zbrodni zostaje w myślach - mówi Roman Głód, burmistrz Głuszycy.

Z unijnym wsparciem

Ścieżka powstała w ramach czesko - polskiego projektu. Wartość zadania po stronie polskiej to 131 364,00 zł, z czego 80 procent - 105 091,20 zł stanowi dofinansowanie ze środków programu unijnego. Łączna wartość projektu po stronie polskiej i czeskiej to 379 703,00 zł, przy dofinansowaniu w wysokości 303 760,00 zł. Partnerem wiodącym jest Miasto Rokytnice v Orlických horách, Zainwestowano tam

w Twierdzy artyleryjskiej Hanička.

Po co budowali Riese?

Osówka jest częścią tajemniczego kompleksu „Riese”, w skład którego wchodzi: Sokolec (Gontowa), Soboń, Jugowice Górne (Jawornik), Osówka, Włodarz, Rzeczka (Walim), Książ. Ciągłe nie wiadomo, po co hitlerowcy w II połowie 1943 roku zaczęli drążyć w Górach Sowich ogromne tunele, sztolnie i komory. W kompleksie „Riese” (Olbrzym) prace trwały niemal do końca II wojny światowej, czyli także w czasie, kiedy niemal pewne było, że Niemcy ją przegrają.

Niestety, przy budowie kompleksu straciło życie około 5 tysięcy więźniów filii obozu koncentracyjnego KL Gross-Rosen, jeńców wojennych i robotników przymusowych. Szacuje się, że mogło ich tam pracować w sumie nawet 30 tysięcy. Umierali niedożywieni, chorzy, nieludzko traktowani.

AUTOREKLAMA

0011423016

**W ŚR.
O
DEK**

nowy videocast
Roberta Felusia



**Spójrz w środek wydarzeń
regionalnych i ogólnopolskich
na poważnie i z odrobiną humoru**

Co tydzień w środę od 12.00 na

i.PL

Archeolodzy znaleźli mogiły 75 żołnierzy

K. Kwiatek, A. Kolesińska
Wrocław

Pod nowo wybudowanymi ścieżkami cmentarza przy kościele w Tomkowicach, odnaleziono groby niemieckich żołnierzy z II wojny światowej.

O sporym sukcesie mogą mówić archeolodzy z Pracowni Pomost, którzy 21-22 października prowadzili badania na terenie cmentarza komunalnego w Tomkowicach (gmina Strzegom). Pod niedawno wybudowanymi ścieżkami, odnaleziono groby 75 niemieckich żołnierzy. Archeolodzy szacują, że wojskowi zostali pochowani na przełomie lutego i marca 1945 roku. Najprawdopodobniej zginęli podczas działań wojennych.

- Z doświadczenia wiemy, że przy takich pochówkach nie wszystkich zmarłych wpisywano do rejestrów. Pamięć o tych ludziach zatarła się już w pierwszych latach po wojnie. Tylko dzięki dokumentacji udało się tę kwatere odnaleźć - mówi dr Marcin Michalski, archeolog z Pracowni Badań Archeologicznych i Historycznych Pomost.



Archeolodzy z pracowni POMOST prowadzą wykopiska na terenie cmentarza w Tomkowicach

Dzięki dość szczegółowej liście poległych archeologom udało się ustalić umiejscowienie mogił. Zgodnie z oficjalną dokumentacją, pod ziemią przed kościołem powinno znajdować się 6 lub 7 rzędów, a w każdym z nich po kilkanaście grobów,

jednak badacze szacują, że ofiar może być znacznie więcej.

Archeolodzy są zdania, że żołnierze zginęli podczas walki. Wskazuje na to kilka elementów, jak pochowanie w butach. Choć dziś wydaje się to oczywiste, to jak zapewnia Marcin Michalski,

w wojennej rzeczywistości wcale takie nie było. Na przykład, jeśli wojskowi trafiliby do szpitala wojskowego, to wówczas ściągnięto by mu obuwie. Tak jednak się nie stało.

Podczas pierwszego etapu wykopalisk, archeolodzy zna-

leźli przy żołnierzach kilka przedmiotów. Oprócz standardowego ekwipunku wojskowego, na który składają się m.in.: środki medyczne, latarka, kompas, menażka czy szczyroryk, z ziemi wyciągnięto również osobiste pamiątki. Wśród nich niezwykle modny przed 80 laty sygnet, zegarek czy lustro ze skrytką. Ostatni przedmiot okazał się dość niecodzienny. W schowku trzymano... prezerwatywy. Badacze tłumaczą, że wojskowi chowali w nich też cenne przedmioty, które łatwo mogły się zgubić, zniszczyć lub zostać skradzione. Jeden z żołnierzy zawinął w nią swoją obrączkę.

- Ludzie często pytają, czy znaleźliśmy złoto, broń albo monety. Niestety, przy szczątkach jest tylko to, czego nie zabrali inni żołnierze lub lokalni mieszkańcy - mówi Adam Białas z Pracowni . - Nacześnie odkopujemy przedmioty, które już w roku 1945 nie miały żadnej wartości, jak broń - dodaje.

Badacz wyjaśnia, że z tego powodu wielu zmarłych jest dziś odnajdywanych z pełnym ekwipunkiem, ale bez butów. Obuwie, nawet jeśli dość mocno

zniszczone czy zakrwawione, miało tuż po wojnie jakąś wartość. Natomiast po nastaniu władzy ludowej wzięcie amunicji od nieboszczyka mogło zakończyć się dla cywila śmiercią.

Odnalezione szczątki zostaną pochowane na cmentarzu wojennym w Nadolicach Wielkich (gm. Czernica). Każda z ofiar zostanie odseparowana i pochowana w dedykowanym sarkofagu. Następnie do pochówków przydzielą się indywidualne numery.

Zaś odnalezione przedmioty czeka drugie życie. Cenne pamiątki i nieśmiertelniki, które potwierdzają tożsamość pochowanej osoby, trafią do niemieckiego odpowiednika Instytutu Pamięci Narodowej, który może skontaktować się z rodziną zmarłego. Pozostałe przedmioty zostaną przekazane lokalnemu muzeum.

Pracownię Pomost tworzy pięciu specjalistów z Poznania. To historycy i archeolodzy, którzy od blisko 20 lat przemierzają zachodnie ziemie Polski, w celu zlokalizowania szczątków zmarłych podczas II wojny światowej, niezależnie od narodowości.

W kolegiacie zawieszono monumentalny krzyż

Grażyna Szyszka
Głogów

To wydarzenie przejdzie do historii kolegiaty. Po tygodniach przygotowań w prezbiterium świątyni zawieszono imponujący krzyż projektu artysty Mirosława Grzelaka.

Monument waży pół tony i ma długość siedmiu metrów. Z jednej strony przedstawia Chrystusa ukrzyżowanego, a z drugiej Zmartwychwstałego. Zawieszono go w prezbiterium kole-

giaty 23 października. Zadanie nie było proste, ale wykonano je z precyzją. Nad wszystkim czuwał m.in. Mariusz Kędziora, dyrektor do spraw inwestycji spółki Radoxim, która we współpracy z firmą KaZet zawiesiła monument. Krzyż ważący około pół tony podnosił specjalny „pająk”.

Przyjechał autor dzieła artysta plastyk Mirosław Grzelak zajmujący się sztuką sakralną. Przyznał, że dla niego to spore przeżycie. - Był wcześniej baner tej samej wielkości, ale to nie to samo. Czekam na oficjalny efekt końcowy - powiedział artysta.



Krzyż o wymiarach 7 metrów na 5,5 metra wisi już w prezbiterium głogowskiej kolegiaty

Trudne przygotowania do remontu zapory

Alina Gierak
Jelenia Góra

Dzisiaj (28.10) zostaną otwarte oferty w przetargu na remont zapory w Pilchowicach. Konkretu poznamy jednak dopiero w listopadzie. Już teraz wiadomo, że nie wszystko idzie gładko.

Dokończenie ze strony 1

Po powodzi, gdy woda opadła, jasne stało się, że z remontem budowli nie można dłużej czekać. Spółka Tauron Ekoenergia, która zarządza elektrownią wodną zlokalizowaną przy zaporze, ruszyła z przygotowaniami do remontu. Ogłoszono przetarg i planowany zakres prac. Przewiduje on m.in. spuszczenie wody z Jeziora Pilchowickiego. Czy już wiadomo, kiedy to nastąpi?

- To będzie wiadomo nie wcześniej niż w listopadzie, po otwarciu i analizie ofert otrzymanych w przetargu na remont zapory - mówi Jacek Bieńkowski, dyrektor ds. inwestycji TAURON Ekoenergia.

Niedawno prezes Wód Polskich oświadczył, że nie zamierza dokładać się do remontu zapory. Pojawiły się informacje, że Tauron Ekoenergia może wejść na ścieżkę sądową, by WP do fi-

nansowego udziału w remoncie. To mogłoby opóźnić rozpoczęcie prac. Jacek Bieńkowski demantuje te informacje. - Nie rozważaliśmy i nie rozważamy wejścia na ścieżkę sądową. Po zmianie w Zarządzie Wód Polskich, obserwujemy działania PGW Wody Polskie zmierzające w stronę poszukiwania rozwiązań. Liczymy na porozumienie i współpracę w trakcie realizacji inwestycji w celu sprawnego przeprowadzenia całego procesu - wyjaśnia Bieńkowski. Jak dodaje, ta sprawa nie opóźni prac.

- Remont nie jest i nigdy nie był zagrożony ze względu na jego finansowanie. Bardzo istotne jest jednak podkreślenie, że mówiąc „remont” mamy na myśli rzeczywisty remont zapory, a więc prace dotyczące istniejącej budowli i jej obecnych funkcji. Dodatkowe środki miałyby zostać przeznaczone na wykonanie rozszerzonego zakresu prac, możliwości do wykonania w związku z zaplanowanym remontem i spuszczeniem wody ze zbiornika - tłumaczy.

Korzystając z tego, że woda będzie płytsza, Tauron wskazał na możliwość wykonania prac, które przyczynią się do zwiększenia roli przeciwpowodziowej obiektu poprzez wzrost prze-



Potrzebny jest szerszy zakres remontu, lecz tu pojawia się problem: kto za to zapłaci?

pustowości zapory. Spółkapodjęła wiele ponadstandardowych działań w tej sprawie.

- Ze względu na harmonogram prac na zaporze ostateczna decyzja o tym, czy będzie realizowany wariant rozszerzony, musi zapadnąć nie później niż w czerwcu 2026 r. Po tym terminie prace na zaporze będą już na etapie, który nie pozwoli wrócić do działań na rzecz zwiększenia przepustowości stopnia wodnego - podkreśla Jacek Bieńkowski.

Generalny remont zapory zostanie sfinansowany przez Tauron Ekoenergia. Problem jest z wariantem rozszerzonym, który polegałby na przebudowie kluczowych elementów hydrotechnicznych zapory. To zwiększyłoby możliwości kontrolowanego zrzutu wody aż o 30 procent, co fundamentalnie podniesie bezpieczeństwo przeciwpowodziowe całego regionu. Tylko kto za to zapłaci?

Za tym wariantem lobbuje mocno burmistrz Wlenia Artur

Zych. - Gdyby zwiększono możliwość kontrolowanego zrzutu wody, spalibyśmy spokojnie. To zabezpieczy Wleń, Nielestno, Pilchowice i okolice przed wielką wodą. Nalegam na przebudowę elementów hydrologicznych zapory, bo to teraz jest jedyna okazja. Taka zdarza się raz na 100 lat - mówi burmistrz.

- To są dodatkowe prace, które są związane bezpośrednio z ochroną przeciwpowodziową regionu, za którą odpowiadają instytucje inne niż Tauron - wyjaśnia spółka.

Tauron zwracał się z wnioskami do jednostek administracji publicznej w celu pozyskania środków zarówno z rezerw budżetowych, jak i z funduszy wsparcia. Spółka jest też pomysłodawcą i organizatorem Dolnośląskiego Forum Przeciwpowodziowego, w ramach którego planuje nagłośnić temat. Kolejne, trzecie już spotkanie w tym cyklu odbędzie się 30 października w Jeleniej Górze.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Jaka jakość życia w gminach?

Sopot, Mińsk Mazowiecki, Bolesławiec, Pabianice – to tylko niektóre z gmin, które znalazły się w ścisłej czołówce najnowszego ogólnopolskiego rankingu jakości życia przygotowanego przez Algolytics Technologies we współpracy z Agencją Badawczą SW Research i partnerami. Raport „Gdzie żyje się najlepiej?” zestawia 90 wskaźników opisujących każdą lokalizację: od zdrowia, przez edukację, transport, dostępność usług, aż po warunki ekonomiczne i środowisko. Każdy wskaźnik ma

przypisaną wagę, a ranking prezentuje dwie perspektywy: ekspercką oraz ankietową, bazującą na wynikach reprezentatywnego badania opinii dorosłych Polaków. Wysokie miejsca w rankingu zajmują duże miasta (Warszawa, Kraków, Gdańsk) oraz mniejsze ośrodki (Legionowo, Świdnica, Chrzanów). Liderów łączy wysoka jakość infrastruktury, sprawna komunikacja, oferta edukacyjna i kulturalna oraz skuteczne działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców. oprac. WS|PAP

OLSZTYN

Wybito ponad 100 tysięcy ptaków



FOT. PAWEŁ STAUFFER

W powiecie iławskim w ostatnich dniach wykryto trzy ogniska ptasiej grypy, co skutkowało wybicciem ponad 31 tys. indyków oraz 72 tys. brojlerów. Powiat jest drobiarskim zagłębiem regionu – funkcjonuje tu ponad 100 ferm. Od początku 2025 roku w woj. warmińsko-mazurskim stwierdzono 22 ogniska ptasiej grypy.

WYRYKI

MON oferuje zadośćuczynienie

– MON zaproponowało rodzinie z uszkodzonego rakietą domu w Wyrykach dodatkowe 200 tys. zł zadośćuczynienia. Czekamy na jej odpowiedź – przekazał wiceszef MON Cezary Tomczyk. Dodał, że poszkodowana rodzina wyraziła wolę budowy nowego domu, nie zaś remontowania uszkodzonego. Tomczyk przekazał w Radiu Zet, że rodzina otrzymała już

zadośćuczynienie oraz lokal zastępczy o powierzchni około 80 mkw. W nocy z 9 na 10 września polską przestrzeń powietrzną naruszyły drony w trakcie ataku Rosji na Ukrainę. Drony, które stanowiły zagrożenie, zestrzeliło polskie i sojusznicze lotnictwo. W Wyrykach-Woli zniszczony został dach domu i uszkodzony samochód. oprac. WS|PAP

WARSZAWA

We wtorek przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł do informacji o przejęciu kluczowej dla CPK działki za rządów PiS. Jak poinformował, ówczesny pełnomocnik rządu ds. CPK Marcin Horała dostał 24 listopada 2023 roku pismo od ówczesnego prezesa CPK, „że dzieje się skandal”. – Nie zareagował. Może dlatego, że tak wielu ludzi z PiS było zaangażowanych w ten proceder – powiedział Tusk.

„

Nie będę już używał skrótu CPK do opisanie inwestycji. Dzisiaj wszyscy odczytują ten skrót jako „cały PiS kradnie”

Donald Tusk, premier RP

Zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce wyjaśnić sprawę samo

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak poinformował, że w partii zostanie powołany specjalny zespół, któremu posłowie Robert Telus i Rafał Romanowski złożą wyjaśnienia ws. sprzedaży działki pod CPK.

W poniedziałek „WP” podała, że Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi – tuż przed utratą władzy przez PiS w grudniu 2023 roku – wydało zgodę na sprzedaż 160-hektarowej działki wiceprezesa prywatnej firmy – spółki Dawtona. Do sprzedaży doszło mimo sprzeciwu władz Centralnego Portu Komunikacyjnego, dla budowy którego działka była kluczowa, ponieważ przez ten grunt – w Zabłotni pod Grodziskiem Mazowieckim – ma przebiegać linia kolei dużej prędkości z Warszawy do CPK.

Działka należała wówczas do Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa (KOWR), którą właściciele Dawtony dzierżawili od 2008 r., a wcześniej ubiegali się o jej wykup. Według „WP” w 2023 r., ale jeszcze przed transakcją sprzedaży, firmę odwiedził ówczesny minister rolnictwa Robert Telus.

Formalnie do sprzedaży doszło 1 grudnia 2023 roku. Cena działki wyniosła 22,8 mln zł, a obecnie jej wartość może wielokrotnie wzrosnąć – szacuje się, że nawet do 400 mln zł. W tle pojawiają się też wątki manipulacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Resort rolnictwa, kierowany wówczas przez Roberta Telusa, wydał zgodę na sprzedaż działki w Zabłotni

lacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.

Mariusz Błaszczak, pytany we wtorek w radiu TOK FM o tę sprawę, zapewniał, że należy ją wyjaśnić. – I my to wyjaśnimy – zadeklarował szef klubu PiS.

Błaszczak dopytywany, czy zawieszeni posłowie mieli okazję do złożenia wyjaśnień, odparł, że „cały proces wyjaśnienia tej sprawy będzie polegał na tym, że zostanie powołany zespół i parlamentarzyści złożą

swoje wyjaśnienia”. – Zespół tę sprawę niejako rozsądzi i przedstawi swoje stanowisko – zaznaczył szef klubu PiS.

Z kolei były pełnomocnik rządu ds. CPK, obecny poseł PiS Marcin Horała, we wtorek w programie „Super Ring” odniósł się do tej sprawy. – Ja sam oczywiście jestem wkurzony. Ta sprawa musi być wyjaśniona, i to w obydwu jej aspektach – stwierdził.

– To znaczy, kto dokładnie odpowiadał za to, że tę działkę sprzedał, choć nie powinien tego robić, i to jest po stronie jeszcze naszych rządów. No

i dlatego przez następne półtora roku CPK i obecny rząd nic w tej sprawie nie zrobił, a mógł – ocenił poseł.

Horała dopytywany był też o to, jak to możliwe, że mimo jego uczestnictwa przy tej inwestycji Robert Telus i Rafał Romanowski pozwolili na sprzedaż tej działki bez jego wiedzy.

– Ja też tego nie potrafię zrozumieć, to powinno być wyjaśnione. Dlatego zostali oni zawieszeni w prawach członka PiS do wyjaśnienia tej sprawy. Trzeba sprawdzić, czy np. ktoś ich nie wprowadził w błąd, coś może zataił, czy to jednak jest ich jest bezpośrednia odpowiedzialność. No wtedy pewnie nie skończy się jedynie na zawieszeniu – ocenił były pełnomocnik ds. CPK.

W tej sprawie śledztwo prowadzi Prokuratura Okręgowa w Warszawie, która bada, czy doszło do przekroczenia uprawnień i działania na szkodę interesu państwa w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, co może grozić karą do 10 lat więzienia. Zawiadomienie złożyła spółka CPK.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zadeklarował pełną współpracę z prokuraturą w celu wyjaśnienia okoliczności transakcji i ujawnienia ewentualnych czynów zabronionych, które mogłyby stanowić podstawę do unieważnienia sprzedaży. PAP

Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie immunitetu

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

– Były minister sprawiedliwości miał pełną świadomość nieprawidłowości przy przyznawaniu dotacji z Funduszu Sprawiedliwości – podkreśliła rzeczniczka Prokuratora Generalnego.

Prok. Anna Adamiak na konferencji prasowej przekazała, że prokurator prowadzący śledztwo ws. Funduszu Sprawiedli-

wości „ustalił w oparciu o dowody, że Ziobro założył i kierował zorganizowaną grupą przestępczą”.

– Prokurator przyjął dostatecznie uzasadnione podejrzenie popełnienia przez pana Zbigniewa Ziobro przestępstwa z artykułu 258, paragraf 3 Kodeksu Karnego, to jest założenia i kierowania zorganizowaną grupą przestępczą – podkreśliła.

Wśród popełnionych przestępstw – jak przekazała rzeczniczka PG – znalazły się również

przywłaszczenie pieniędzy, które stanowiły środki z Funduszu Sprawiedliwości, a także poświadczanie nieprawdy w dokumentach.

Według prok. Adamiak grupa założona przez Ziobrę składała się z urzędników Ministerstwa Sprawiedliwości oraz osób pełniących funkcje publiczne w ministerstwie, a także z osób, które były powiązane z podmiotami beneficjentami uzyskanych środków z Funduszu Sprawiedliwości.

– Ustalono, że w ramach tych 26 czynów (...) przywłaszczone ponad 150 mln zł środków z Funduszu Sprawiedliwości – dodała.

Minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek przekazał do Sejmu wniosek o wyrażenie zgody na pociągnięcie Zbigniewa Ziobry do odpowiedzialności karnej, który dotyczy także zatrzymania i aresztowania byłego ministra sprawiedliwości. PAP

Austriacy oskarżyli firmę z USA o gromadzenie zdjęć Europejczyków

oprac. Anna Nagel
Wiedeń

Austriacka grupa Noyb, zajmująca się ochroną prywatności, złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa przez firmę Clearview AI, która buduje bazę danych do rozpoznawania twarzy.

Grupa Noyb poinformowała w oświadczeniu, że Clearview naruszyła europejskie przepisy o ochronie danych osobowych, co, zgodnie z austriackim kodeksem karnym, może narazić kadrę kierowniczą tej firmy na kary więzienia.

Clearview, który sprzedaje swoje narzędzia głównie organom ścigania i utrzymuje, że zebrała ponad 60 miliardów zdjęć na całym świecie, nie od-

powiedziała dotąd na prośbę o komentarz.

Firma została wcześniej uznana za winną naruszenia przepisów chroniących dane przez organy regulacyjne we Francji, Grecji, Włoszech i Holandii w związku z gromadzeniem i przetwarzaniem danych milionów obywateli europejskich. Kraje te nałożyły na nią grzywny w łącznej wysokości prawie 100 mln euro i zawarły w marcu ugodę zbiorową z USA w sprawie praktyk automatycznego pozyskiwania danych.

Noyb, kierowana przez austriackiego prawnika Maxa Schremsa, twierdzi, że Clearview zignorował decyzje UE i nie zapłacił nałożonych grzywien.

PAP



Sprawa może zwiększyć presję na firmy spoza UE przetwarzające dane biometryczne Europejczyków

Napięcie między Turcją i Czarnogorą po napadzie

oprac. Karolina Wrońska
Podgorica

Rząd Czarnogóry zniósł w poniedziałek tymczasowo ruch bezwizowy dla obywateli Turcji. W weekend grupa obywateli Turcji napadła na obywatela Czarnogóry, który został zraniony nożem.

- Rozpocznemy intensywne rozmowy z Turcją w celu znalezienia najlepszego rozwiązania leżącego we wspólnym interesie, w duchu dobrej współpracy i sojuszu - zapowiedział premier Czarnogóry Milojkko Spajić.

W poniedziałek czarnogórska policja zatrzymała kilkadziesiąt obywateli Turcji i Azerbejdżanu. Dwoje z nich jest podejrzanych w sprawie zranienia nożem obywatela Czarnogóry, a kolejnych ponad 40 o brak dokumentów upraw-

nających do legalnego pobytu w kraju. Część osób została już deportowana.

W sobotę wieczorem 25-letni mężczyzna został pchnięty nożem po tym, gdy - jak podały lokalne media - stanął w obronie napastowanej słownie kobiety.

W niedzielę zdewastowane zostały auta z tureckimi tablicami rejestracyjnymi. Kilku obywateli Turcji zostało zmuszonych do zabarykadowania się w kasynie. Tego samego dnia włamano się też do prowadzonej przez Turków restauracji w centrum Podgoricy i podpalono ją.

Ankara oczekuje, iż władze Czarnogóry podejmą niezbędne środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom Turcji - oświadczyło tureckie MSZ.

PAP

Huragan groźny dla 1,5 mln ludzi. Melissa nad Jamajką

oprac. Karolina Wrońska
Kingston

Melissa, której towarzyszy wiatr wiejący z prędkością 280 km/godz., może okazać się najpotężniejszym huraganem w historii wyspy.

Szef delegacji Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (IFRC) na Karaibach Necephor Mghendi poinformował we wtorek, że huragan Melissa może dotknąć nawet ponad 1,5 miliona mieszkańców Jamajki.

- Dachy zostaną poddane ciężkiej próbie, poziom wody powodziowej wzrośnie, a wiele miejsc zostanie boleśnie odciętych od świata - zaalarmował.

Dodał, że dla osób ewakuowanych z najbardziej dotkniętych obszarów utworzono ponad 800 tymczasowych miejsc zamieszkania. - Głównym priorytetem było zapewnienie ludziom bezpiecznego schronienia, aby zmniejszyć liczbę ofiar - zapewniał Mghendi.

Światowa Organizacja Meteorologiczna (WMO) przekazała, że specjaliści spodziewają się katastrofalnej sytuacji na Jamajce. - Należy oczekiwać porывów wiatru sięgających 300 km/h, gwałtownych powodzi błyskawicznych i osuwisk - powiedziała Anne-Claire Fontan, specjalistka WMO ds. cyklonów tropikalnych, na konferencji prasowej w Genewie. - Dla



Trzech mieszkańców Jamajki zginęło jeszcze przed uderzeniem huraganu Melissa. Ofiary starały się zabezpieczyć swoje domy i ścinały niebezpieczne gałęzie

Jamajki z pewnością będzie to burza stulecia - ostrzegła.

We wtorek Melissa powoli sunęła w kierunku Jamajki, nie przekraczając prędkości 7 km/h - powiadomił portal telewizyjny Al Dżazira. Zdaniem meteorologów jest to szczególnie niebezpieczne: huragan nie przemieszcza się szybko, ale dłużej pozostaje nad jednym regionem, który tym samym jest dłużej poddawany niszczycielskiej sile wiatru.

W ostatnich latach badacze odnotowali, że od połowy XX wieku huragany częściej przemieszczają się powoli i dłużej

pozostają w rejonach przybrzeżnych - przypomniał serwis internetowy katarskiej stacji.

Zdaniem ekspertów częstotliwość występowania bardzo silnych huraganów, takich jak Melissa, wzrasta i ta tendencja będzie utrzymywać się w miarę

Huragan może spowodować zniszczenia na skalę porównywalną z huraganem Katrina, który przed 20 laty spuścił Nowy Orlean

ocieplania się klimatu. Międzynarodowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) zaalarmował w swoim najnowszym raporcie, że „wraz z globalnym ociepleniem najprawdopodobniej wzrośnie, w skali świata, udział cyklonów tropikalnych kategorii 4-5” - podkreślił portal brytyjskiej BBC.

Jednym z największych zagrożeń ze strony huraganu Melissa będzie sztorm z falami sięgającymi od 2,7 do 4 metrów wysokości, które mogą uderzyć w południowe wybrzeże Jamajki - oceniła CNN.

PAP

„Unikatowa broń, której nikt nie posiada”. Fakty i mity o rakiecie Buriewiestnik

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Władimir Putin znów pochwalił się swoją „cudowną bronią” - rzekomo udanym testem pocisku manewrującego o napędzie atomowym.

Nawalniki (Hydrobatidae) to rodzina niedużych ptaków z rzędu rurkonosych. Występują na oceanach półkuli północnej. Rosyjska nazwa tego gatunku wiąże się z tym, że po ich zachowaniu marynarze mogli przewidzieć nadchodzący sztorm („buriewiestnik” - dosłownie „zwiastujący sztorm”).

Tak Rosjanie nazwali też swój nowy pocisk, mający rzekomo radzić sobie z obroną amerykańską, latając godzinami, a nawet dniami, szukając luk w sieci systemów antyrakietowych. W niedzielę 26 października Kreml



Według Moskwy nowy pocisk jest niewykrywalny

opublikował film wideo ze spotkania Putina z szefem sztabu generalnego Walerijem Gierasimowem, które miało miejsce w centrum dowodzenia połączonych sił zbrojnych. Gierasimow powiedział, że test odbył się pięć dni wcześniej, kiedy to pocisk,

który według Moskwy nie może zostać wykryty przez żaden system obronny, przeleciał 14 000 kilometrów i pozostawał w powietrzu przez około 15 godzin. Putin określił ją jako „unikatową broń, której nikt inny na świecie nie posiada”.

Jednak po raz pierwszy resort obrony Rosji pokazał zdjęcia z miejsc produkcji Buriewiestnika już 19 lipca 2018 r. Zaś do kolejnego testu, tym razem „częściowo udanego”, doszło 29 stycznia 2019 roku na poligonie Kapustin Jar. To był już 13. testowy lot Buriewiestnika - i na razie nie widać końca fazy prób pocisku w dokumentach amerykańskich służb specjalnych oznaczanego jako SSC-X-9 Skyfall („X” oznacza, że broń jest wciąż w fazie eksperymentalnej).

Z kolei w sierpniu 2019 roku na poligonie wojskowym

pod Siewierodwińskiem, w pobliżu miejscowości Nionoksa (obwód archangielski), doszło do wybuchu. Zaraz po tym incydencie w regionie odnotowano krótkotrwałe wzrosty promieniowania, a mieszkańcy okolicznych obszarów zgłaszali silny huk i następujące po nim wydzielanie dymu.

Ministerstwo obrony i korporacja Rosatom oświadczyły wówczas, że na poligonie eksplodował silnik odrzutowy, w którym wykorzystywano radioizotopowe źródło zasilania.

We wrześniu 2024 roku dwóch amerykańskich badaczy ogłosiło, że zidentyfikowało prawdopodobne miejsce umieszczenia rosyjskiej rakiety skrzydlatej 9M730 Buriewiestnik. Naukowcy przypuszczają, że to magazyn głowic nuklearnych „Wologda-20” - 475 km na północ od Moskwy. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ta dieta chroni przed COVID-19

O diecie wzmacniającej odporność myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co jeść, by

szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyną skuteczną metodą to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki prostemu badaniu, które możesz przeprowadzić samodzielnie
- Jak dostać pokój jednoosobowy w sanatorium?



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.

Udar mózgu to w około 85 procent przypadków jego postać spowodowana niedokrwieniem, czyli udar niedokrwieniny. Jest on wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zwężeniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrzmożgowych.

Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrzmożgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze. Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory myli je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar – objawy przepowiadające

Przy udarze liczy się szybka i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bowiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie w ciągu godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu jest częstą przyczyną zgonów. Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia

choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wczesne objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę.

- W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała.

- W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

- Kolejny objaw to problemy z wymową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch

warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

- Pojawia się utrata świadomości – osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodzi chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla osoby postronnej może to wyglądać jak chód

Pierwszym objawem udaru może być mrowienie głowy lub całego ciała. Pojawiają się także problemy z widzeniem i mową

człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z wymową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przebywamy,

wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test.

- Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

- Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

- Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętnicze. Ryzyko

wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.

Dieta, która chroni przed COVID-19. Jedz te produkty, by zmniejszyć ryzyko infekcji



Jaka dieta jest skuteczna przeciw COVID-19? Taka, którą stosuje się zanim jeszcze dojdzie do zakażenia koronawirusem

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

O diecie wzmacniającej odporność myślimy, gdy padamy ofiarą infekcji. Chcemy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Jednak jedyna skuteczna metoda to dieta stosowana wcześniej.

W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego. Największy wpływ mamy jednak na samo ryzyko zakażenia, bo gdy już do niego dojdzie, zdrowe menu nie jest już tak skuteczne. Wskazują na to wyniki badania omówione w piśmie „PLOS One”, którego autorami są indonezyjscy naukowcy z Uniwersytetu Sumatry Północnej.

Zdrowa dieta ma niebagatelny wpływ na działanie komórek w obronie organizmu przed koronawirusem i to, jak zachowuje się on w organizmie. COVID-19 powoduje stan zapalny, którego nasilenie ma ważną rolę w rozwoju choroby i jej nasileniu. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwpalną układu odpor-

nościowego ze zwiększoną produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań.

W swoim przeglądzie systematycznym badań naukowcy skupili się na wpływie diety w stylu śródziemnomorskim

WARTO WIEDZIEĆ

Dieta śródziemnomorska

Badanie obejmujące Grecję, Japonię, Finlandię, byłą Jugosławię, Włochy, USA i Holandię dostarczyło informacji, że dieta śródziemnomorska jest modelem żywieniowym, który zapobiega zawałowi serca. Założenia diety śródziemnomorskiej są proste, a potrawy bardzo smaczne i aromatyczne. Charakteryzuje się dużym spożyciem świeżych lub grillowanych warzyw i świeżych owoców. Wskazane są produkty dostarczające węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, a te zawarte są w pełnoziarnistych produktach zbożowych i nasionach roślin strączkowych.

na ryzyko rozwoju COVID-19, jego objawy i to, jak ciężka jest infekcja. Uwzględnione dane pochodziły z lat 2020-2023 od prawie 55,5 tysiąca osób i zawierały ocenę stopnia przestrzegania zaleceń diety.

Ze względu na jakość prac z ponad dwustu wybrano sześć. W czterech z nich wykazano znaczący związek między dość skrupulatnym stosowaniem diety śródziemnomorskiej i obniżonym zagrożeniem zachorowania na COVID-19, w jednej uznano tę zależność jako nieznaczącą.

Ponadto w jednym badaniu udokumentowano ważny związek między przestrzeganiem diety i lżejszymi objawami infekcji, ale w trzech nie były one znaczące. W jednym udokumentowano też zmniejszone prawdopodobieństwo zachorowania na ciężki covid, choć dwa inne na ten temat uznały te wnioski za niespójne.

Co jeść, żeby nie chorować na COVID-19?

Autorzy pracy przyjrzyli się kwestionariuszom osób, które najbardziej stosowały się do diety w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzili, że działa ona ochronnie, gdy zawiera:

- większe ilości oliwy z oliwek;
- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców;
- umiarkowane porcje wina.

Natomiast spożywanie większych ilości w posiłkach owoców, warzyw, orzechów, nasion roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się ze mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, by dostarczać je sobie codziennie możliwie w każdym posiłku.

Wymienione składniki to bogate źródło składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, takie jak witamina C, flawonoidy, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Stosowanie tej zdrowej i bogatej odżywczo diety to jedna ze strategii ochrony organizmu przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, choć jej wpływ podczas infekcji pozostaje kwestią nierozstrzygniętą. Lepiej jednak zapobiegać niż leczyć, a model menu w stylu śródziemnomorskim to skuteczna ochrona również przed wieloma innymi chorobami i najzdrowsza dieta na świecie roku 2024, ale także z lat poprzednich.

Czy Polacy są gotowi na NoLo? Zaskakujące dane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Suchy rok zamiast suchego stycznia? Wygląda na to, że to możliwe. Według najnowszych danych aż 55 proc. Polaków ogranicza spożycie alkoholu, a aż 21 proc. deklaruje całkowitą abstynencję.

W ostatnich miesiącach w związku z pilotażowym wprowadzeniem nocnej prohibicji w warszawskim Śródmieściu i na Pradze-Północ wróciła dyskusja związana z problematyką alkoholu w naszym kraju. Wbrew powszechnej opinii, wielu Polaków to świadomi konsumenci, którzy mając dobre alternatywy i dostęp do wiedzy, zaczęli już sami zmniejszać spożycie alkoholu.

NoLo trenduje na całym świecie. A co z Polską?

Trend NoLo (z ang. no alcohol - low alcohol) oznacza świadome ograniczenie spożycia alkoholu lub zupełną z niego rezygnację oraz częstsze sięganie po napoje „zero procent”. Tendencję tę obserwuje się zarówno w Europie, jak i w USA od kilku lat. Polacy też coraz częściej podążają za tym światowym nurtem, co znajduje odzwierciedlenie w najnowszych badaniach:

55 proc. Polaków stara się ograniczyć spożycie alkoholu, a dla 64 proc. piwo bezalkoholowe to dobra alternatywa dla napojów alkoholowych - wynika z raportu „Piwo bezalkoholowe - opinie, postrzeganie, zwyczaje” opracowanego przez prof. Dominikę Maison na zlecenie WEI.

Widać to także po półkach sklepowych, na których obok piwa bezalkoholowego pojawia się coraz więcej produktów „alcohol free”. Jak podaje z kolei raport „Zerówki” zmieniają rynek piwa, przygotowany przez Browary Polskie, przez ostatnie 10 lat rynek piw 0,0% urosł dziesięciokrotnie wolumenowo, osiągając blisko 6,5 proc. w całym rynku piwnym.

Biorąc pod uwagę obserwowany od kilku lat systematyczny spadek sprzedaży piw alkoholowych, możemy założyć, że 1,94 mln hektolitrow „zerówek” kupionych przez polskich konsu-

mentów w 2024 roku to o 1,94 mln hektolitrow mniej wypitego piwa z alkoholem.

Powód? Większa świadomość i dbałość o zdrowie

Coraz więcej osób sięga po napoje bezalkoholowe z różnych powodów, jednak najważniejszym z nich są rosnąca troska o zdrowie i dobre samopoczucie. W ostatnich latach popularność trendu NoLo napędzają głównie młodsze pokolenia, które są bardziej świadome negatywnych skutków nadmiernego spożycia alkoholu.

Jak mówiła w rozmowie z Katarzyną Wąs-Zaniuk psychoterapeutka Magdalena Drzyzga, obserwujemy rosnącą świadomość zdrowotną - młodzi ludzie coraz częściej interesują się zdrowym stylem życia, dbają o kondycję fizyczną, dietę i dobrostan psychiczny.

Zmiana kulturowa widoczna jest także w sposobie postrzegania osób, które nie piją alkoholu. Zanikła presja społeczna, by sięgać po napoje alkoholowe, a wybór piwa bezalkoholowego zamiast tradycyjnego coraz częściej kojarzy się z odpowiedzialnością, dbałością o zdrowie oraz wyższym statusem społecznym i świadomym stylem życia.

Wśród osób, które świadomie ograniczają spożycie alkoholu i wybierają trunki „zero”, pojawiają się takie opinie: „smakuje tak samo, a nie ma tego efektu”, „dla mnie ważne, żeby to było zero, bo inaczej nie mogę potem prowadzić”, „mam alternatywę, mogę pić coś bezpieczniejszego”. Ich motywacją do sięgania po piwo bezalkoholowe są zazwyczaj takie powody: chcą ugasić pragnienie, a nie mam ochoty na alkohol (68 proc.), mam ochotę na piwo, ale nie chcę pić alkoholu (66 proc.), chcę unikać alkoholu, gdy jestem kierowcą (59 proc.) i mam ochotę się zabawić, ale nie chcę pić alkoholu (58 proc.).

Wniosek nasuwa się jeden: trend NoLo ma szansę być nie tylko sezonową modą, ale nowym sposobem funkcjonowania polskiego społeczeństwa. Krokiem w stronę zdrowia i zadbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.



39 proc. ankietowanych Polaków dostrzega trend NoLo

Ponad połowa Polaków uważa, że ma zdrowe jelita. Eksperci ostrzegają: To może być złudne



Nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 procent doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Nie powinno się ich lekceważyć

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Ponad połowa Polaków uważa, że ich jelita są w dobrej kondycji. Niestety, wyniki pokazują także niepokojący rozdźwięk między deklaracjami a rzeczywistym stanem zdrowia.

Ponad połowa badanych Polaków (57 proc.) ocenia stan swoich jelit jako dobry lub bardzo dobry, szczególnie osoby młodsze – w wieku 25-34 lat. Seniorzy są bardziej sceptyczni wobec kondycji swojego układu trawiennego. Wyniki raportu „Stan jelit Polaków” pokazują wyraźny związek między ogólnym samopoczuciem a zdrowiem jelit: im lepsza samoocena zdrowia, tym lepsza opinia o „drugim mózgu”.

Jednak co dziesiąty Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit, a kolejne 10 proc. nie potrafi powiedzieć, czy kiedykolwiek ją zdiagnozowano. W dodatku nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 proc. doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Co jeszcze znalazło się w raporcie?

Eksperci ostrzegają, że optymizm Polaków może być złudny. – Aż 22 procent osób oceniających swoje jelita jako zdrowe doświadcza dolegliwości co najmniej raz w miesiącu, co grozi bagatelizowaniem objawów i opóźnioną

diagnozą – mówi dr Anna Tutowska, gastroenterolog.

Lekarka podkreśla, że szczególną uwagę należy zwrócić na objawy alarmowe, takie jak utrata masy ciała, krew w stolcu, gorączka, niedokrwistość czy nocne dolegliwości – wszystkie wymagają pilnej konsultacji z lekarzem.

Dr Tutowska zwraca również uwagę na związek między stylem życia a ryzykiem raka jelita grubego. – 9 na 10 zachorowań na raka jelita grubego jest związanych z trybem życia. To nieodpowiednia dieta, bogata w tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze nasycone) i cholesterol, dieta wysokokaloryczna, spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, dziczyzny, jagnięciny) – wymienia ekspertka. – Podczas trawienia mięsa czerwonego powstają związki, które mogą inicjować rozwój raka jelita grubego oraz wpływać na zmianę składu bakteryjnego flory jelitowej. Dodatkowo uszkadzają na błonę śluzową działa alkohol oraz palenie papierosów – dym tytoniowy uszkadza DNA.

Dane z raportu „Stan jelit Polaków” są niepokojące, na co wskazuje Iga Rawicka, prezes fundacji EuropaColon Polska. – Raport dostarcza informację, iż co 10. Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit. A to oznacza, że mówimy o ponad 3,5 milionach Polaków, którzy zmagają się z przewlekłymi chorobami jelit, takimi jak choroba Leśniowskiego-Cro-

hna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, choroba uchyłkowa czy celiakia – zaznacza.

Jak podkreśla, objawy jelitowe są często bagatelizowane – nawet co piąta osoba uważa swoje jelita za zdrowe, regularnie doświadczając różnych dolegliwości.

Rawicka apeluje o większą czujność i świadomość – długo-

trwałe problemy trawienne, wzdęcia, bóle brzucha czy zmiany rytmu wypróżnień powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Z raportu wynika, że najczęściej zgłaszane dolegliwości to gazy (57 procent), wzdęcia (55 proc.), bóle brzucha (44 proc.) oraz biegunki (37 proc.). Kobiety częściej niż mężczyźni skarżą się na zaparcia i nieregularne wypróżnienia, natomiast panowie częściej doświadczają biegunek.

Polacy wiedzą, że styl życia ma znaczenie. 85 proc. deklaruje, że wpływa on na kondycję jelit, jednak niemal połowa przyznaje, że sięga po wysoko przetworzoną żywność przynajmniej raz w tygodniu. Badania naukowe nie pozostawiają złudzeń: każde dodatkowe 10 proc. udziału żywności ultraprzetworzonej w diecie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 3-10 proc.

Choć większość Polaków deklaruje, że wie, jak ważne są jelita, tylko 37 proc. zna pojęcie „bariery jelitowej”, a 16 proc. uważa, że dieta nie wpływa na ich kondycję. Co trzeci badany przyznaje też, że problemy jelitowe to dla niego wstydlivy temat.

Eksperci podkreślają, że edukacja zdrowotna i profilaktyka mają kluczowe znaczenie. Regularne posiłki, ograniczenie stresu, lepszy sen i wsparcie mikrobioty jelitowej – np. przez naturalne produkty, jak colostrum – mogą przynieść realną poprawę.

Ukryte objawy osteoporozy, które łatwo przeoczyć. Subtelne zmiany mogą być bagatelizowane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

rozpoczęcia leczenia osteoporozy.

Ciche objawy osteoporozy mogą pojawiać się, zanim dojdzie do pierwszych złamań. Są to subtelne zmiany, które często są przez nas bagatelizowane, związane ze starzeniem lub mylone z inną chorobą.

Osteoporoza potrafi rozwijać się w ukryciu. Często nie daje żadnych wyraźnych sygnałów, dlatego bywa nazywana „cichą chorobą”.

Osteoporoza rozwija się po cichu

Nie daje typowych objawów, które zwykle ostrzegają nas, że coś jest nie tak, nie powoduje dolegliwości bólowych. Najczęściej pierwszym sygnałem jest złamanie kości po niewielkim upadku lub drobnym urazie, który normalnie nie wyrządziłby krzywdy.

Dlatego warto zwrócić uwagę nawet na subtelne zmiany w ciele, które mogą świadczyć o osłabieniu kości.

„Kurczysz się”? Uważaj! To pierwszy z objawów osteoporozy

Zmniejszenie wzrostu to jeden z sygnałów ostrzegawczych, że w ciele może się dzieć coś nieprawidłowego. To, że osoba staje się trochę niższa, może być efektem osłabienia struktury kości i kompresji kręgów.

Innym objawem związanym z sylwetką jest charakterystyczna pochylona, przygarbiona postawa – delikatne zaokrąglenie pleców, które jest stopniowe i niezauważalne na co dzień. Jeśli pojawianie się garbu towarzyszy utracie wzrostu, warto skonsultować się z lekarzem w celu oceny gęstości kości i ewentualnego

Bóle pleców lub stawów

Bóle świadczące o rozwijającej się osteoporozie są zazwyczaj lekkie, ale przewlekłe. Mogą pojawiać się nawet bez wyraźnego urazu. Około 25 proc. chorych na osteoporozę kręgosłupa odczuwa przewlekły ból pleców. Jest on zazwyczaj wynikiem osłabienia, kompresji lub złamań kompresyjnych kręgów kręgosłupa, typowych dla osteoporozy.

Przewlekły ból pleców, zwłaszcza u osób po 50. roku życia, nie powinien być bagatelizowany, ponieważ może być pierwszym sygnałem osłabienia kręgosłupa związanego z osteoporozą.

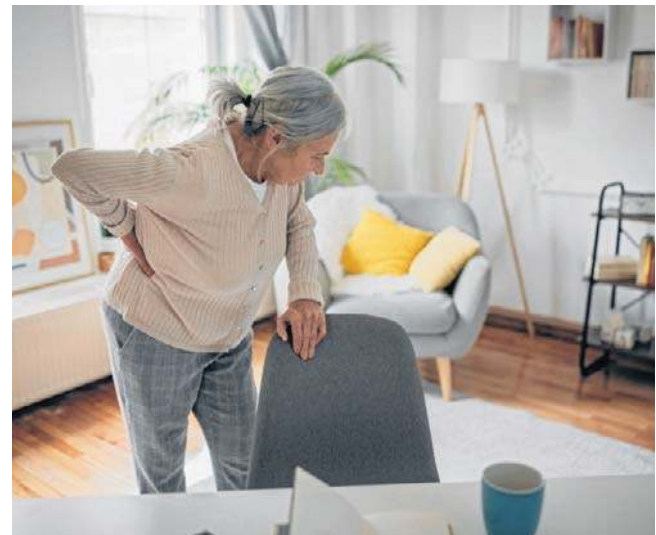
Kruche paznokcie i łamiące się zęby to zły znak

Łamliwość paznokci lub zębów może w niektórych przypadkach wskazywać na osteoporozę. Kruche paznokcie mogą być jednym z wczesnych objawów niedoboru wapnia i innych składników mineralnych oraz osłabienia kości. Osteoporoza może również powodować ubytki w kości szczęki, co skutkuje rozchwianiem i utratą zębów, a także problemami z implantami.

Choć kruche paznokcie i łamliwe zęby mogą wydawać się błahymi problemami, w rzeczywistości często są pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Takie objawy mogą sygnalizować niedobory minerałów lub rozwijającą się osteoporozę.

Wczesne wykrycie osteoporozy pozwala spowolnić jej rozwój i skutecznie chronić układ kostny przed poważnymi złamaniami.



Ból pleców jest jednym z symptomów osteoporozy. Często pojawia się przed rozpoznaniem choroby

Gazeta

WROCLAWSKA

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249

Przez internet: [ibo.polskapress.pl](#)

e-mail: ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl

W Biurze Reklamy:

Biuro Ogłoszeń: **Wrocław**, ul. Świętego Antoniego 2/4

tel. 71/37-48-249, 71/37-48-132

Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-16.00

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Legnica, tel. 514 800 870

Syców, tel. 514 800 969

Lubin, tel. 514 800 969

Wałbrzych, tel. 502 499 983

Głogów, tel. 798 751 830

Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

ARPRO Sp. z o.o. Al. Kasztanowa 20, tel.71/341-23-53

DAMAK'S ul. Kniaziewiczza 23 B, tel. 71/341-07-87

EUROPARTNER Centrum Ogłoszeń Prasowych Wrocław, ul. Stefana Czarnieckiego 13, tel. 71/789-44-00 -03

PRESTIGE ul. Kościuszki 128a, tel. 693-693-737

SEBAMAR ul. Sienkiewicza 43, tel. 71/321-29-04

SUNPRESS Biuro Ogłoszeń Prasowych Plac Pereca 3 lok. 1 B, tel. 71/785-55-23

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

KUPIĘ mieszk. 2-3 pok., 500185254.

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI, stare obrazy, meble, starocie

- kupię, 660-532-696.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu

i drewna. Tel.: 782-592-790.

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

SPRZĘGŁA-NAPRAWA Szczęki hamulcowe - wymiana okładzin. Świdnica. [www.metalowiec.com](#) Tel. 728-493-565.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - [www.kudzu.pl](#) 451-575-023.

STOMATOLOGIA

Protetyka 507-650-105.

Usługi

AGD RTV FOTO

Domowa naprawa telewizorów

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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.

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

REMONT express! 576-843-659.

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

INSTALACYJNE

ANTENA absolutnie profesjonalnie,

tel. 603-867-128, 71/351-15-15.

Hydraulik natychmiast 500323373

Hydraulik, Elektryk 505-087-474.

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.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

Usługi kamieniarskie

Atrakcyjne ceny nagrobków!

Wyprzedaż z wystawy,

71-325-19-09

KAMIENIARSTWO. Pomniki

granitowe. Koszt z montażem 2.500 zł.

Tel. 691-883-105.

Komunikaty

„ZGUBIONA legitymacja studencka

nr 11729 studenta Wyższej Szkoły

Fizjoterapii we Wrocławiu, proszę

o zwrot na policję.”

REKLAMA0011422544

StarostaPowiatuWrocławskiego

informuje, że

zgodnie art. 35 ust. 1 i 2 art.37 ust. 2 pkt.5,

art. 198g i art. 198h ust. 1 pkt 1 oraz 198k ust. 1 pkt 3

ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami

(Dz. U. z 2024 r. poz. 1145),

podaje do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości

przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej

na rzecz użytkowników wieczystych

1. działka nr 115/5 o pow. 0,0239 ha, obręb Tyniec Mały, gmina Kobierzyce, WR1K/00139257/9;

2. nieruchomość składająca się z dwóch działek: nr 260/1 o pow. 0,0134 ha oraz 260/2 o pow. 0,0845 ha, obręb Wszemiłowice - Jurczyce, gmina Kąty Wrocławskie, WR1S/00048873/5;

3. działka nr 84/4 o pow. 0,8209 ha, obręb Długołęka, gmina Długołęka, WR1E/00044115/3

Stosowna informacja o wywieszeniu wykazu została również zamieszczona na tablicy ogłoszeń w Starostwie Powiatowym we Wrocławiu, stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego we Wrocławiu <http://powiatwroclawski.bip.net.pl/>. Bliższych informacji o nieruchomościach zamieszczonych w wykazie można zasięgnąć w Starostwie Powiatowym we Wrocławiu, Kościuszki 131, pokój nr 235 albo telefonicznie pod nr (71) 72-21-781 w godz. 7.00-15.00. Sprawę prowadzi: Katarzyna Krochmal.

REKLAMA0011417140

Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A. w Polanicy-Zdroju zatrudni

kierownika Oddziału Chorób Wewnętrznych oraz lekarzy specjalistów w dziedzinie Chorób Wewnętrznych, Systemu Ratownictwa Medycznego, Neurochirurgii.

Oferujemy korzystne warunki finansowe oraz dysponujemy komfortowym mieszkaniem służbowym.

tel.: 748621216, 748621218 lub e-mail: kadry@scm.pl

REKLAMA0011417558

Stacja demontażu pojazdów

ZŁOMUJGRATA.PL®

KASACJA

POJAZDÓW

500 545 500

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu

przez Internetowe

Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA0011418683

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Wojewodzianka” Wrocław, ul. Drukarska 34,

OGŁASZA

PRZETARG OFERTOWY NIEOGRANICZONY ORAZ OGRANICZONY

na realizację następującego zadania:

Zadanie nr 1.

Wykonywanie usług porządkowych w zasobach SM „Wojewodzianka” we Wrocławiu:

- teren zewnętrzny przy ulicy Drukarskiej 32-38 oraz części wspólne lokali usługowych w budynku przy ul. Drukarskiej 38,

- teren zewnętrzny: „Park pod Kasztanami”, zlokalizowany przy ul. Kamiennej/Sztabowej.

Zadanie nr 2.

Wykonywanie usług porządkowych w zasobach SM „Wojewodzianka” we Wrocławiu, w budynkach mieszkalnych:

- Nieruchomość nr 3 – ul. Gajowicka 172-174, ul. Jastrzębia 27-29-31, ul. Wolbromska 21-23-25,

- Nieruchomość nr 11 – al. Wiśniowa 16-18-18A.

Zadanie nr 3.

Zakup wraz z montażem magnetycznych tablic ogłoszeniowych informacyjnych zamykanych na klucz w ilości 146 sztuk na potrzeby zasobów SM „Wojewodzianka” we Wrocławiu.

Zadanie nr 4.

Remont pomieszczeń lokalu użytkowego w budynku przy ul. Powstańców Śląskich 114 we Wrocławiu.

PRZETARG OGRANICZONY

Zadanie nr 5.

Wymiana kanalizacji podposadzkowej w budynku mieszkalnym przy ul. Zefirowej 9, 11, 15 we Wrocławiu będących pod zarządem Spółdzielni Mieszkaniowej „Wojewodzianka”.

Szczegółowe warunki przetargu dostępne są na stronie [www.wojewodzianka.pl](#); można je również odebrać w budynku Zarządu Spółdzielni przy ul. Drukarskiej 34, pok. nr 8, tel. 71 757-69-48.

Zadanie nr 1. Wadium: 6 000,00 zł

Zadanie nr 2: Wadium: 5 000,00 zł

Zadanie nr 3: Niewymagane

Zadanie nr 4: 2 300,00 zł

Zadanie nr 5: Niewymagane

płatne na konto Spółdzielni w PKO BP III Oddział Centrum we Wrocławiu nr 03 1020 5242 0000 2302 0018 0489.

Ofertę w zamkniętej kopercie oznaczoną hasłem:

Zadanie nr 1 „Usługi porządkowe”

Zadanie nr 2 „Usługi porządkowe – N 3 i N 11”

Zadanie nr 3 „Tablice ogłoszeniowe”

Zadanie nr 4 „Remont pomieszczeń lokalu”

Zadanie nr 5 „Naprawa kanalizacji – przetarg ograniczony”

należy złożyć **do 13.11.2025 r.** w sekretariacie Spółdzielni, pok. nr 3, **do godz. 9:30.**

Część jawna przetargu odbędzie się **13.11.2025 r.** w siedzibie Spółdzielni, pok. nr 3, o **godz. 10:00.**

Zastrzegamy sobie prawo do swobodnego wyboru oferenta, negocjacji uzupełniających, jak również unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

eprasa.pl bd7194c971

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

REKLAMA

0011422690



PIERWSZY PRZETARG – WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Będąca przedmiotem sprzedaży nieruchomość położona jest w obrębie 1 miasta Prochowice

Lp.	Nr działki	Powierzchnia w ha	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza	Wadium	Przeznaczenie w planie miejscowym
1.	11/18	0,1252	LE1L/00043592/5	110.000,00 zł + 23% Vat	11.000,00 zł	Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (symbol MN 1.02)

Przetarg odbędzie się dnia **2 grudnia 2025 r. o godzinie 10.00** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, ul. Rynek 1 – sala nr 20.

Wadium należy wpłacić w pieniądzu na rachunek bankowy tut. Urzędu BS **Wschowa Oddz. Prochowice nr 86 8669 0001 0341 3597 2000 0003** najpóźniej **do dnia 27 listopada 2025 r.** z dopiskiem: **„Przetarg na sprzedaż działki nr 11/18 w obrębie 1 miasta Prochowice”**.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, ul. Rynek 1, 59-230 Prochowice, oraz opublikowane na stronach internetowych: www.prochowice.com oraz www.bip.prochowice.com w zakładce gospodarka nieruchomości.

Więcej informacji o nieruchomości będącej przedmiotem przetargu można uzyskać w Referacie Gospodarki Nieruchomościami, Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, ul. Rynek 1, pokój nr 8, tel. 76 85 84 342 wew. 23.

**Burmistrz
Miasta i Gminy Prochowice
Alicja Sielicka**

REKLAMA

0011423510



Urząd Gminy Myslakowice

58-533 Myslakowice, ul. Szkolna 5; tel. 756439960; fax 756439999
e-mail: sekretariat@myslakowice.pl; www.myslakowice.pl

Myslakowice, dnia 29.10.2025 r.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY MYSLAKOWICE

o przedłużeniu terminu składania wniosków do planu ogólnego gminy Myslakowice

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1, art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) w związku z podjętą przez Radę Gminy Myslakowice uchwałą nr IX/58/24 z dnia 27 listopada 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Planu ogólnego Gminy Myslakowice

zawiadamiam

o przedłużeniu terminu składania wniosków do planu ogólnego gminy Myslakowice do 7.11.2025 r.

Wnioski do planu ogólnego mogą być wnoszone w formie pisemnej na adres: Wójt Gminy Myslakowice, ul. Szkolna 5, 58-533 Myslakowice, za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: boi@myslakowice.pl lub poprzez platformę ePUAP: / Myslakowice/SkrytkaESP lub adres do doręczeń elektronicznych: AE:PL-51658-59681-VVSCU-16 w terminie do 7.11.2025 r. Właściwy formularz, zatwierdzony Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509) dostępny jest m.in. na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Myslakowice:

<https://myslakowice.bip.net.pl/kategorie/742-planowanie-przestrzenne/artykuly/11686-wnioski-do-planu-ogolnego?lang=PL>
Jednocześnie, na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 1 i pkt 3, art. 46 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko i opracowania prognozy oddziaływania na środowisko dla przedmiotowego projektu planu ogólnego.

Zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski do ww. dokumentu w ramach przeprowadzanej strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do Wójta Gminy Myslakowice w formie pisemnej na adres: Wójt Gminy Myslakowice, ul. Szkolna 5, 58-533 Myslakowice, za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: boi@myslakowice.pl lub na adres skrzynki ePUAP: / Myslakowice/SkrytkaESP lub przez e-Doręczenia na adres: AE:PL-51658-59681-VVSCU-16, w terminie do 7.11.2025 r.

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Myslakowice.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych.

Administratorem Państwa danych osobowych jest Urząd Gminy Myslakowice. Informacja o przetwarzaniu danych osobowych dostępna na tablicy ogłoszeń Urzędu oraz pod linkiem:

<https://myslakowice.bip.net.pl/kategorie/708-rodo/artykuly/8203-klauzula-informacyjna-dot-przetwarzania-danych-osobowych-urzad-gminy-myslakowice?lang=PL>

REKLAMA

0011418107



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Inauguracja działań wrocławskiego SCWEW

Gmina Wrocław złożyła wniosek grantowy w I edycji konkursu grantowego prowadzonego w ramach projektu ORE pn. „Budowa skoordynowanego systemu pomocy specjalistycznej opartego na Specjalistycznych Centrach Wspierających Edukację Włączającą” i pozyskała fundusze na realizację projektu.

Projekt współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego (FERS), Działanie 01.06 Edukacja włączająca oraz ze środków budżetu państwa.

Wartość Projektu - 718 851,00 zł, (100%)



Fundusze Europejskie

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Gmina Wrocław
realizuje projekt grantowy „Specjalistyczne Centrum
Wspierające Edukację Włączającą we Wrocławiu”

Dofinansowanie projektu z UE:
593 195,85 PLN

www.mapadotacji.gov.pl

Wysokość wkładu z Funduszy Europejskich
- 593 195,85 zł (82,52%).

Dofinansowanie ze środków budżetu
państwa: 125 655,15 zł (17,48%)

Termin realizacji projektu: 1 maja 2025 r.
– 31 lipca 2026 r.

Utworzenie Specjalistycznego Centrum Wspierającego Edukację Włączającą SCWEW Gmina Wrocław powierzyła Specjalnemu Ośrodkowi Szkolno-Wychowawczemu nr 10 we Wrocławiu. I tu nasuwa się pytanie - a coż to takiego ten SCWEW? Otóż jest to zespół ekspertów i specjalistów, realizujących różne rodzaje wsparcia, kierowanego do przedszkoli i szkół ogólnodostępnych w zapewnianiu edu-

kacji włączającej, czyli edukacji dla wszystkich dzieci, niezależnie od ich potrzeb i zdolności. Centra te udzielają wsparcia nauczycielom, kadrze kierowniczej, pracownikom niepedagogicznym, rodzicom i uczniom, oferując doradztwo, materiały, sprzęt specjalistyczny oraz organizując zajęcia i konsultacje, aby pomóc tworzyć środowisko edukacyjne dostępne dla każdego.

22.10.2025 r. w V Liceum Ogólnokształcącym we Wrocławiu zorganizowano konferencję „W RÓŻNORODNOŚCI SIŁA” inaugurującą projekt UE. Specjalistyczne Centrum Wspierające Edukację Włączającą we Wrocławiu. Konferencja zorganizowana została pod honorowym patronatem Prezydenta Wrocławia oraz Dolnośląskiego Kuratora Oświaty. Była ona podsumowaniem wcześniej przeprowadzonej (pod tą samą nazwą) kampanii informacyjnej. W placówkach objętych wsparciem i w SOSW nr 10. we wrześniu zostały przeprowadzone happeningi oraz konkursy plastyczne. Prace plastyczne wykonane w trakcie tych zajęć wykorzystano do przygotowania wystawy (gdzie oprócz prac uczniów przedstawiono informacje promujące projekt grantowy).

Wystawę „W różnorodności siła” można było obejrzeć w:

- Dolnośląskim Kuratorium Oświaty
- Urzędzie Miasta Wrocławia
- V Liceum Ogólnokształcącym (podczas konferencji)

Celem konferencji było ukazanie, jak w SCWEW wzmacniamy kompetencje kadry i budujemy przestrzeń, w której każdy uczeń może rozwijać swój indywidualny potencjał.



Wydarzenie zaszczycili obecnością kierowniczka projektu z ORE - Agnieszka Pietryka, przedstawicielki Prezydenta Wrocławia: - Dyrektor Wydziału Szkół Ponadpodstawowych i Specjalnych Departamentu Edukacji - Ewa Szczęch i Dyrektor Wydziału Zarządzania Funduszami - Dorota Olearnik, Wicekurator Oświaty - Dariusz Wójcik. Wśród uczestników licznie reprezentowana była kadra wrocławskich placówek oświatowych, fundacji i stowarzyszeń działających na rzecz dzieci i młodzieży oraz pracowników UM Wrocławia.

Po uroczystym otwarciu konferencji głos oddano prelegentom. Dyrektor Dorota Olearnik opowiedziała o projektach realizowanych we Wrocławiu. Dyrektor Ewa Szczęch skupiła się na podkreśleniu znaczenia edukacji włączającej we wrocławskich placówkach, zaś Wicekurator Oświaty - Dariusz Wójcik odniósł się do inkluzji w woj. dolnośląskim. O roli ORE w rozwoju dostępnej edukacji i wsparciu SCWEW opowiedziała kierowniczka projektu Agnieszka Pietryka. Misję, strukturę i planowane działań SCWEW przedstawił Łukasz Kapeluch – ekspert SCWEW Wrocław. W drugiej części można było wysłuchać ciekawych wystąpień – dr hab. profesor UAM Beaty Jachimczak o tym komu i do czego potrzebne są SCWEW-y? oraz dr hab. n. med. Moniki Szewczuk-Bogusławskiej, która podzieliła się refleksją dotyczącą wyzwań współczesnej psychiatrii dzieci i młodzieży. W części trzeciej eksperci SCWEW przybliżyli wszystkim placówce objęte wsparciem SCWEW oraz rolę wypożyczalni sprzętu specjalistycznego, technologii asystujących i pomocy dydaktycznych w pracy z klasą zróżnicowaną. Obrady zakończyły się dyskusją „Wyzwania, szanse i trudności edukacji włączającej w praktyce widziane z różnych perspektyw” moderowaną przez Bogumiłę Mandat, dyrektora XV LO. Panel dyskusyjny był ciekawym podsumowaniem konferencji.

Działania SCWEW opierają się głównie na współpracy, stąd w organizacji wydarzenia zaangażowani byli zarówno nauczyciele, jak i uczniowie. Całość urozmaiconą została wzruszającymi występami dzieci i młodzieży. Można było podziwiać talenty najmłodszych artystów z Przedszkoli nr 25 i nr 50, i nieco starszych z SOSW nr 10 oraz zespół muzyczny z Zespołu Szkół Gastronomicznych, który mocnym uderzeniem podbił serca widzów. W trakcie przerwy reporterzy z XVI Liceum Ogólnokształcącego przeprowadzali wywiady z uczestnikami konferencji. Wspaniałą oprawę kulinarną przygotowali uczniowie Zespołu Szkół Gastronomicznych.

Konferencja „W RÓŻNORODNOŚCI SIŁA” była nagrywana i transmitowana w czasie rzeczywistym (zainteresowani mogą obejrzeć na stronie internetowej SOSW nr 10 w zakładce SCWEW), było to ciekawe i wartościowe wydarzenie.

Ten świat jest źle urządzony przez ludzi, których my wybieramy

Piotr Rogucki z zespołu Coma na koncercie „Światło i mRock” Fot. Jakub Steinborn



Z ŻYCIA GWIAZD

Sylwia Bomba pokazała różnice

Celebrytka podzieliła się z internautami nagraniem, na którym pokazuje, jak makijaż zmienia jej wygląd. Na jednym zdjęciu zaprezentowała się w pełnym make-upie, a na drugim bez. Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo pozytywnych komentarzy od internautów. „Piękna w każdej wersji” – orzekli fani.

Blanka Lipińska wystawi kamerę

Celebrytka nie należy do entuzjastek halloween. Ostatnio fani zapytali ją, jak zamierza bronić się przed maluchami pukającymi do drzwi. „Wystawię kamerę na zewnątrz, to w razie czego będę wiedziała, które dzieci mi coś zniszczyły i odpowiedzialność finansowa spadnie na ich rodziców” – napisała.

Agnieszka Kaczorowska tańczy na swoich zasadach

Werdykt siódmego odcinka „Tańca z Gwiazdami” zaskoczył wszystkich. Z programem pożegnali się Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz. Tancerka pożegnała się z widzami łamiącym się głosem. – Możemy schować się wreszcie przed całym tym hejtem, którego doświadczyliśmy. Ludzie, bądźcie dla siebie życzliwi. Mówcie dobrze o innych, zwłaszcza że nie macie o nas zielonego pojęcia (...). Można tańczyć według własnej melodii, na własnych zasadach – powiedziała Kaczorowska. (GZL) Fot. Jakub Steinborn



W TELEWIZJI



W sieci kłamstw TVN 7, 20:00

Roger Ferris (Leonardo DiCaprio) jest młodym idealistą, ale również najlepszym agentem CIA na Bliskim Wschodzie. Prowadzi akcję, której celem jest zlokalizowanie i unieszkodliwienie grupy terrorystów. Jednak sposób działania Ferrisa i jego priorytety zdecydowanie różnią się od tych, które ma Ed Hoffman (Russell Crowe), jego szef...

Blackshore BBC First, 21:00

W związku z przewinieniem w dublińskiej jednostce detektywka Fia Lucey zostaje przekierowana do w rodzinnego miasta. Bada sprawę zaginięcia osoby związanej z jej traumatyczną przeszłością.

Kokainowy raj TVP Dokument, 21:15

Dziennikarze badają australijski łańcuch dostaw kokainy, rozmawiają z handlarzami, importerami, dilerami i wysokimi rangą członkami karteli na temat dynamicznie rozwijającej się tu branży.

Podróżnik 13 Ulica, 22:00

Ściganie morderców, aby pomóc rodzinom wymierzyć sprawiedliwość, to dla Thomasa Bareskiego (Eric Cantona), emerytowanego detektywa, coś więcej niż praca – to obowiązek. Bareski jest nie tylko wyjątkowym człowiekiem, ale także niezwykłym gliniarzem gotowym zmienić styl życia, aby wypełnić swoją misję.

KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

- 1) Beata, współzałożycielka grupy Bajm,
- 5) miłosne spotkanie, randka,
- 9) Laura, aktorka z serialu „Klan”,
- 10) łóżko w okrętowej kajucie,
- 12) wonny olejek z lawendy,
- 14) mierzony na przegubie ręki,
- 15) materiał wybuchowy w minie morskiej,
- 16) jeden z rodzajów literackich,
- 17) skacze na pochyłe drzewo,
- 18) pole leżące odłogiem,
- 19) skrzyżowanie nitek,
- 22) alfa i omega, koneser,
- 23) graficzna w czasopiśmie,
- 28) odpad przy obróbce drewna,
- 29) wypływa z Alp Szwajcarskich,
- 30) dotkliwe cierpienie, katusze,
- 31) owijany wokół rany,
- 34) roślina oleista, kapusta abisyńska,
- 38) mała, płaskodenna łódź azjatycka,
- 39) wydeptana ścieżka polna,
- 40) najstarsze fińskie miasto,
- 41) marek wśród nietoperzy,
- 42) osoba odpowiadająca na pytania ankiety.

Pionowo:

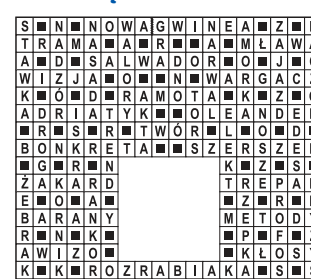
- 1) kolczasta roślina w doniczce,
- 2) klub sportowy z Zielonej Góry,
- 3) napój leczniczy, wywar,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) rasa psa, ... monachijski,
- 6) Władysław, generał spod Monte Cassino,
- 7) ogrodzenie z kolczastych gałęzi wokół osady w Afryce,
- 8) wielka flota wojenna,
- 11) muzyka z Nowego Orleanu,
- 13) roślina wodna, wodorost,
- 20) zakładka na sukni,
- 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
- 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
- 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
- 26) przepowiada przyszłość,



- 8) wielka flota wojenna,
- 11) muzyka z Nowego Orleanu,
- 13) roślina wodna, wodorost,
- 20) zakładka na sukni,
- 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
- 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
- 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
- 26) przepowiada przyszłość,

- 27) oczko w głowie dziadka,
- 31) element średniowiecznych fortyfikacji,
- 32) pokoje w hotelu Mercure,
- 33) ozdoba na lampę,
- 35) słowna zniewaga, ubliznienie,
- 36) okrągłe okno w gotyku, rozeta,
- 37) opiekunka dziecka, pias-tunka.

ROZWIĄZANIE NR 166



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważ się na nowy krok. Horoskop dzienny zapowiada, że zmiana, której się boisz, przyniesie więcej dobra niż sądzisz. Działaj.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że sprawy finansowe ułożą się pomyślnie, jeśli nie dasz się zbyttno ponieść emocjom. Baran (21.03 - 19.04) Twoje słowa będą miały dużą moc. Horoskop dzienny na środę mówi, że to, co powiesz, może otworzyć czyjeś serca lub je zranić.

Byk (20.04 - 20.05)

Czas zadbać o siebie. Horoskop dzienny do wskazówka, by odciąć się od chaosu i odnaleźć spokój w prostych, codziennych chwilach. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Nie bój się błyszczeć, ale horoskop na dziś radzi pamiętać, że pokora też jest siłą. Rak (22.06 - 22.07) Nie wszystko da się zaplanować. Ale horoskop dzienny na środę uspokaja, że drobny chaos może przynieść inspirację i nowe możliwości.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wróci, gdy przestaniesz wszystkich zadowalać. Horoskop dzienny wyraża przypominanie, że Twoje potrzeby też są ważne. Panna (23.08 - 22.09) Emocje buzuja, ale to dobry znak – wokół Ciebie coś się zmienia. Horoskop na dziś radzi zaufać temu procesowi i nie cofać się ani o krok. Waga (23.09 - 22.10) Wyruszyć w podróż – dosłowną lub duchową. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nowe doświadczenia odświeżą Twoje spojrzenie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie pożądane owoce. Nie zrażaj się drobnymi porażkami. Horoskop dzienny przypomina, że sukces dojrzewa powoli... Strzelec (22.11 - 21.12) Twoje pomysły mogą zaskoczyć otoczenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się mówić głośno tego, co inni tylko czują. Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoje marzenia nabierają kształtu. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi zrobić pierwszy krok, a los dopisze resztę drogi.

Krychowiak zakończył karierę. Zrobił to na własnych zasadach

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Stukrotny reprezentant Polski, Grzegorz Krychowiak, w poniedziałek, 27 października, ogłosił, że zakończył swoją piłkarską karierę.

Grzegorz Krychowiak grał w drużynie narodowej w latach 2008-2023. Zadebiutował w 2008 roku, choć na stałe wkroczył do niej jesienią 2012 roku. Wystąpił w dwóch mistrzostwach świata (2018 i 2022), a także w dwóch mistrzostwach Europy (2016 i 2020). Strzelił dla Białej-Czerwonej pięć goli.

Dotarł z kadrą do ćwierćfinału Euro 2016 we Francji oraz wyszedł z grupy na mundialu 2022 w Katarze, przerywając 36-letnią niemoc Białej-Czerwonej w awansie z grupy na czempionacie globu. W karierze klubowej grał w Bordeaux, Nantes, Stade Reims, Seville, Lokomotiwie Moskwa, PSG, West Bromwich Albion, Al Shabab, Krasnodarze, AEK Ateny, Abha Club oraz Anorthosisie Famagusta. Grał też w Lidze Mistrzów i Lidze Europy, którą zdobył podczas finału w Warszawie.

W swoim ostatnim meczu w karierze zaliczył asystę, grając dla przedstawiciela warszawskiej ligi okręgowej, Mazura Radzymin, u boku rapera Quebonafide.

Krychowiak ostatni zagrał u boku Quebo

„Krycha” od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany. 35-letni pomocnik w weekend zagrał w zespole warszawskiej ligi okręgowej, Mazurze Radzymin, u boku rapera Quebonafide. W tym meczu zaliczył nawet asystę.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

35-letni Grzegorz Krychowiak od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany

Jak się okazało, symboliczna scena po spotkaniu z trzecią drużyną Polonii Warszawa, kiedy po ostatnim gwizdku wsiada ze znanym muzykiem do zabytkowego samochodu i odjeżdża, był jego ostatnim momentem w roli czynnego piłkarza.

W poniedziałek, 27 października, w mediach społecznościowych pojawiło się nagranie Krychowiaka z Krzysztofem Stanowskim - dziennikarzem i twórcą popularnego Kanału Zero.

Były pomocnik został zapytany przez dziennikarza, co on tu robi. - Grzegorz Krychowiak? Co ty tu robisz? - zapytał Stanowski.

- Łowię rybki na emeryturze. Czas na nowe doświadczenia - odpowiedział, ogłaszając w swoim stylu, że odwiesza buty na kołku.

Oświadczenie w social mediach

Oto pełne oświadczenie Krychowiaka w mediach społecznościowych:

„Przyszedł czas na nowe wyzwania. Piłka nożna ukształtowała mnie nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Jestem spełnionym piłkarzem - niczego nie żałuję i niczego bym nie zmienił. Przyjmuję swoją karierę taką, jaka była: z chwilami pełnymi radości i sukcesów, ale też

z tymi trudniejszymi momentami, które mnie wiele nauczyły. Z całego serca dziękuję kibicom, którzy byli ze mną na dobre i na złe, wszystkim piłkarzom, z którymi miałem zaszczyt dzielić boisko, a także każdej osobie, która wspierała mnie na tej drodze. Dziękuję mojej rodzinie i mojej Kochającej żonie - bez Was nic z tego nie miałoby sensu. W piłkę warto grać...” - napisał.

Powyższe oświadczenie informujące, że Krychowiak zakończył karierę piłkarską, skomentowali byli selekcjonerzy, dziennikarze, w tym Tomasz Cwiakała, Tomasz Włodarczyk i Mateusz Borek, oraz jego koledzy z reprezentacji, w tym jego wielki przyjaciel Wojciech Szczęsny.

„Grzesiu, dziękuję za emocje i gratuluję świetnej kariery! Ciesz się życiem po drugiej stronie. Zasłużyłeś sobie!” - napisał Szczęsny.

„Okresu w Seville nie zapomniałem nigdy! Dzięki!” - wspominał Tomasz Cwiakała.

„Dzięki, Grzegorz, za wszystkie mecze. To była przyjemność” - zapostował komentator meczów reprezentacji Polski Mateusz Borek.

„Gratulacje i dzięki za wszystko” - zatweetował Krzysztof Piątek.

„Dziękuję, Krycha, i gratuluję pięknej kariery” - dodał Sebastian Milla.

„Dziękuję za wspólny czas w reprezentacji Polski, wiele pięknych chwil. Powodzenia w życiu poza boiskiem” - pożegnał Krychowiaka Bartosz Bereszyński.

„Gratulacje, Krycha!” - przesłał Jan Bednarek.

Napisała też Celia Jaunat. Żona Krychowiaka zaznaczyła: „Ale początek wielkich wyzwań”.

©P

Widzew - Lubin i Raków - Cracovia środowymi hitami 1/16 Pucharu Polski

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozgrywki STS Pucharu Polski wkroczyły w fazę trzeciej rundy szczebla centralnego - 1/16 finału, czyli drugiego etapu z udziałem klubów ekstraklasy.

Dzisiaj odbędą się mecze pięciu ekstraklasowców - Widzewa Łódź, Zagłębia Lubin, Lechii Gdańsk, Rakowa Częstochowa i Cracovii.

Najciekawiej zapowiadają się spotkania Widzewa z Zagłębiem i Rakowa z Cracovią.

Widzew w 1/64 finału miał „wolny los”, w 1/32 finału wyeliminował natomiast na wyjeździe Bruk-Bet Termalicy Nieciecza 2:2 i po rzutach karnych 5-4. Zagłębie w pierwszej rundzie również miało „wolny los”, a w drugiej rundzie pokonał w delegacji Radomiaka 2:0.

Łódzki zespół zmierzył się już w tym sezonie z „Miedziowymi”. W pierwszej kolejce ekstraklasy RTS wygrał z Zagłębiem 1:0.

Raków do rozgrywek „tyśiąca drużyn” przystępuje dopiero od 1/16 finału. Cracovia w 1/64 finału miała „wolny los”, a w drugiej rundzie rozgromiła na wyjeździe Górnika Łęczna 5:1. Zespół Marka Papszuna stanie przed okazją zrewanżowania się „Pasom” za niedawną porażkę 0:2 w ekstraklasie przy Kałuży 1 w Krakowie.

Teoretycznie przed najłatwiejszym zadaniem z ekstraklasowców stanie w środę Lechia, która zagra w Niepołomicach z pierwszoligową Puszcą „Biała-Zieloni” po „wolnym losie” w pierwszej rundzie w 1/32 finału uporali się na wyjeździe z innym pierwszoligowcem Pogonią Grodzisk Mazowiecki 1:0. Transmisje z meczów Widzew - Zagłębie i Raków - Cracovia przeprowadzi TVP Sport. ©P

1/16 FINAŁU PUCHARU POLSKI

Środa, 29.10: Avia Świdnik - Flota Świnoujście (godzina 12.00), Hutnik Kraków - Wisła Kraków (13.00), Widzew Łódź - Zagłębie Lubin (17.30), Puszcza Niepołomice - Lechia Gdańsk (19.15), Raków Częstochowa - Cracovia (20.30).



FOT. ANDRZEJ BANAS

Bulgarski skrzydłowy Cracovii w pojedynku z francuskim napastnikiem Rakowa Częstochowa Laminem Diabym

Balagan sędziowski. Kluby mają konkretne żądania

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Znowu jest głośno z powodu rażących błędów sędziowskich. PZPN zareagował natychmiastowym odsunięciem sędziów. Kluby uważają, że to za mało i oczekują konkretnych zmian.

Co na to piłkarska centrala w PZPN?

Gol strzelony ręką w 2 lidze, niesłuszne dwie żółte kartki (i w konsekwencji czerwona) dla Karola Struskiego

w meczu Ekstraklasy między Rakowem Częstochowa a Lechią Gdańsk, wreszcie brak czerwonych kartek dla Josemy i Lukasa Podolskiego za faule w hicie lidera z wiceliderem, czyli Górnika Zabrze z Jagiellonią Białystok, to długa lista.

Te wszystkie szokujące wpadki sędziowskie wydarzyły się w ciągu jednego dnia, w ubiegłą niedzielę.

I to pomimo tego, że na najwyższym szczeblu od lat istnieje koło ratunkowe w postaci systemu wideoweryfika-

cji, który w teorii powinien temu wszystkiemu zapobiec.

Bartosz Frankowski z Torunia, niechlubny bohater zabrzańskieggo skandalu, natychmiast przyznał się przed kamerą do błędu i przeprosił poszkodowaną w tym przypadku Jagiellonię, która po porażce nie tylko straciła serię bez porażki (osiemnaście spotkań), ale też fotel lidera.

Kary ten rozjemca jednak nie uniknął. Nowy szef sędziów Marcin Szulc już dwie godziny po meczu zawiesił go i wszystkich pozostałych za-

mieszanych, a więc obsługujących VAR oraz asystenta liniowego. Potem zaznaczył, że to wcale nie zawieszenie, lecz tzw. czasowe odsunięcie od meczów.

Czy na przykład przez pięć najbliższych kolejek? - Myślę, że to byłaby nieadekwatna kara.

Już tłum krzyczał kiedyś, ponad 2000 lat temu, „Ukrzyżuj go!”.

- Nie zamierzam nikogo krzyżować - odpowiedział w dość osobliwy sposób Szulc w wywiadzie dla Wesoło.

Kluby chcą zmian. Jagiellonia w piśmie przesłanym do Szulca poprosiła o ujawnienie treści komunikacji między sędzią głównym a zespołem VAR.

Poprosiła też o przedstawienie interpretacji zdarzenia z doliczonego czasu gry, kiedy Lukasz Podolski uderzył łokciem Oskara Pietuszelewskiego, za co nie dostał nawet żółtej kartki.

O transparentność apeluje były prezes Jagiellonii Białystok, a obecnie prezes Arki Gdynia.

- Życie znów sygnalizuje, że niezbędna jest zmiana komunikacyjna na linii sędziowie - świat - uważa Wojciech Pertkiewicz.

Jego zdaniem w raporcie pomeczowym wszystkie kontrowersyjne sytuacje analizowane przez VAR powinny zostać opisane wraz ze wskazaniem podstawy w przepisach.

Domaga się też upublicznienia tych raportów. Szulc w odpowiedzi zapewnił, że prace nad nowym sposobem komunikacji trwają. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 27.10
Multi Multi – godz. 22:00
3, 5, 7, 11, 12, 13, 19, 21, 28, 43,
45, 50, [53], 56, 57, 60, 61,
65, 74, 76
Mini Lotto
2, 5, 20, 23, 42

Kaskada – godz. 22:00
4, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 19,
20, 21, 23
Ekstra Pensja
2, 9, 12, 14, 26 + 1
Ekstra Premia
1, 4, 8, 11, 32 +1

WTOREK, 28.10
Multi Multi – godz. 14:00
6, 9, 13, 16, 21, 28, 37, 38, 39,
45, 48, 49, 50, 51, 67, 69, 72,
73, 77, [79]
Kaskada – godz. 14:00
3, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 18, 20, 23

Śląsk Wrocław melduje wykonanie zadania

Piotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

Śląsk Wrocław wygrał z Olimpią Grudziądz 1:0 w meczu 1/16 finału STS Pucharu Polski. Gola na wagę awansu strzelił Damian Warchoń. Dla WKS-u to trzecia wygrana z rzędu.

Olimpia Grudziądz	0 (0)
Śląsk Wrocław	1 (0)

Bramka:
0:1 Damian Warchoń 78' (asysta: Marjanac)

Olimpia: Sobolewski - Fietz, Zbiciak, Czajka, Klimczak (61. Ciupa) - Moneta (83. Kroc), Sewerzyński, Frelek, Cichorń, Koperski (66. Kaczmarek) - Pawłowski (83. Mas).

Śląsk: Głogowski - Guercio, Szota, Dijaković, Kurowski - Yriarte, Jezierski - Kozak, Halimi (66. Klimek), Szarabura (66. Marjanac) - Warchoń (82. Banaszak).

Sędziował: Karol Wójcik (Siedlce)

Śląsk do Grudziądza pojechał po awans. Wprawdzie trener Ante Šimundža - podobnie jak w poprzedniej rundzie - zamieształ w składzie, ale nie wymienił całej jedenastki. Szansę otrzymało kilku zmienników,



Jedynego gola w Grudziądzu strzelił Damian Warchoń, który mecz z Olimpią rozpoczął w wyjściowym składzie, na pozycji napastnika. Trener Šimundža dał pograć zmiennikom

w tym bramkarz Bartosz Głogowski, a także Krzysztof Kurowski, Tommaso Guercio, Marko Dijaković, Besar Halimi i Damian Warchoń.

Na ławce rezerwowych mecz rozpoczęli zarówno Przemysław Banaszak jak i Piotr Samiec-Talar, czyli bohaterowie

ostatniego meczu z Górnikiem Łęczna. Olimpia Grudziądz to wicelider Betclis 2 ligi, dla której starcie ze zmiennymi do PKO Ekstraklasy miało być świętem, dlatego trener Artur Kosznicki rzucił do boju wszystkich najlepszych zawodników.

Pierwsza połowa rozpoczęła się od mocnego uderzenia gospodarzy, którzy nie wystraszyli się Śląska i chcieli przede wszystkim grać w piłkę. Częściej byli w jej posiadaniu, stawali się grać na jeden lub dwa kontakty, ale broniący się w niskim i średnim pressingu WKS

mimo wszystko kontrolował grę i nie dał się zaskoczyć.

Z upływem kolejnych minut rosła przewaga gości z Wrocławia, aktywni byli Jehor Szarabura i Miłosz Kozak, swoją szansę miał także Halimi, ale do przerwy bramek nie oglądaliśmy. Drugie 45 minut lepiej rozpoczęli przyjezdni, czujność bramkarza mocnym strzałem pod poręczkę sprawdził Szarabura, ale Sebastian Sobolewski był na posterunku. W dalszej części drugiej połowy lepsze wrażenie sprawiali gospodarze, ale Šimundža zaczął przeprowadzać zmiany, które dodały jego zespołowi wigoru.

W 78' minucie Jorge Yriarte prostopadłym podaniem uruchomił wprowadzonego chwilę wcześniej Lukę Marjanaca, a młody Bośniak idealnie wyłożył ją do Warchoń, któremu pozostało tylko dostawić nogę i goście prowadzili 1:0. Jak się później okazało, to było jedyne trafienie w tym spotkaniu. Śląsk Wrocław wygrał trzeci mecz z rzędu i awansował do 1/8 finału STS Pucharu Polski.

Z piłkarzy, którzy w ostatnim czasie grali mniej, na pochwały zasłużyli przede

wszystkim stojący między słupkami Głogowski oraz grający na lewej obronie Kurowski. Warchoń nie był zbyt widoczny, ale strzelił gola, a z tego są rozliczani napastnicy. Zdecydowanie słabiej zaprezentował się Halimi. Reprezentant Kosowa ewidentnie nie jest w formie.

Następny mecz piłkarze Śląska rozegrają w poniedziałek, 3 listopada. WKS zmierzy się wówczas z ŁKS-em w Łodzi.

1/16 FINAŁU PUCHARU POLSKI

Pozostałe wyniki: ŁKS II Goczałkowice Zdrój - Polonia Bytom 0:7 (Gajda 7, 14, Wróblewski 16-sam., Terlecki 34, Burkiewicz 61, Stefański 80, Wojtyra 87).

Mecze: ŁKS Łódź - GKS Katowice, Chojniczanka Chojnice - Świt Szczecin, Zawisza Bydgoszcz - GKS Włocławek, Znicz Pruszków - Korona Kielce i Odra Opole - Piast Gliwice - zakończyły się po zamknięciu tego wydania.

Dziś: Avia Świdnik - Flota Świnoujście (g. 12), Hutnik Kraków - Wisła Kraków (g. 13, TVP Sport), Widzew Łódź - KGHM Zagłębie Lubin (g. 17:30, TVP Sport), Puszcza Niepołomice - Lechia Gdańsk (g. 19:15), Raków Częstochowa - Cracovia (g. 20:30, TVP Sport).

Jutro: Gryf Słupsk - Lech Poznań (g. 12, TVP Sport), **Miedź Legnica** - Jagiellonia Białystok (g. 15, TVP Sport), Arka Gdynia - Górnik Zabrze (g. 18, TVP Sport), Legia Warszawa - Pogoń Szczecin (g. 21, TVP Sport).

©P

Gikiewicz wraca do Łodzi

Piotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

W środę o godz. 17:30 KGHM Zagłębie Lubin zagra na wyjeździe z Widzewem Łódź w meczu 1/16 finału STS Pucharu Polski. Wszystko wskazuje na to, że oszczędzania się w tym starciu nie będzie.

Zagłębie ma za sobą całkiem niezłą passę. Wprawdzie zdarzyła się porażka z Radomiakiem, czy remis z Bruk-Bet Termalica, ale były też wygrane z Legią Warszawa czy Lechem Poznań. Miedziowi mieli bić się o utrzymanie, a plasując się w środku stawki, mając za sobą takie firmy jak Raków Częstochowa, Pogoń Szczecin, Legia czy właśnie Widzew.

Widzew Łódź w tym sezonie ma już... trzeciego trenera, a mamy ledwie październik. Kampanię 2025/26 rozpoczynał Chorwat Željko Sopić, później zastąpił go jeden z asystentów: Pa-

tryk Czubak, a obecnie stery przejął rodak Sopicia - Igor Jovićević. To pokazuje, jak duże niezadowolone panuje w Łodzi po 1/3 sezonu i z jaką presją musi mierzyć się tamtejszy szkoleniowiec.

Nie ma krótszej drogi do europejskich pucharów, niż STS Puchar Polski. Jego zwycięzca gra w el. Ligi Europy, co zarówno dla Widzewa jak i Zagłębia - które przyzwyczaiło nas, że w poprzednich latach dość szybko żegnało się z tymi rozgrywkami - byłoby spełnieniem marzeń. Dla Łódzian to także szansa na uratowanie tego sezonu.

Dodatkowym smaczkiem jest szybki powrót do „Serca Łodzi” Rafała Gikiewicza, który w nie najlepszych stosunkach rozstał się z Widzewem. Do Lubina trafił na zasadzie transferu medycznego i jest szansa, że właśnie w Łodzi zadebiutuje w Zagłębiu.

Pierwszy gwizdek o godz. 17:30. Transmisja w TVP Sport. ©P

Śląsk chce pozostać u siebie niepokonany

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Dziś (godz. 19:00) Śląsk podejmie Umanę Reyer Wenecja w 5. kolejce BKT EuroCupu. Występ Jakuba Nizioła i Stefana Djordjevicia stoi pod znakiem zapytania.

Śląsk w sezonie 2025/26 rozegrał trzy mecze na własnym parkiecie i każdy z nich wygrywał. WKS pokonał we Wrocławiu Neptunas Kłajpeda i U-BT Cluj-Napoca w BKT EuroCupie oraz AMW Arkę Gdynia w Orlen Basket Lidze.

Podopieczni Ainārsa Bagat-skisa w dzisiejszym spotkaniu z Umaną Reyer zamierzają podtrzymać serię domowych zwycięstw. O to łatwo jednak nie będzie. W poniedziałek Śląsk wydał komunikat, w którym przekazał, że Jakub Nizioł w sobotnim starciu z Arką doznał



Jakub Nizioł w meczu z AMW Arką Gdynia nabawił się urazu. Dziś prawdopodobnie odpocznie od gry

urazu mięśnia przywodziciela, natomiast Stefan Djordjević wciąż zmaga się z kontuzją łydki. Decyzja o występie tych zawodników w meczu z drużyną z Wenecji ma zostać podjęta dzisiaj. Można się jednak spodziewać, że sztab szkole-

niowy nie będzie chciał ryzykować pogłębieniem urazów kluczowych zawodników.

Po 4. kolejce BKT EuroCupu wrocławski zespół z bilansem 2-2 zajmuje siódme miejsce w tabeli grupy A, Umana Reyer (1-3) jest ósma.

Dzisiejsze spotkanie rozpocznie się o godz. 19:00 w Hali Orbita. Transmisję przeprowadzi Polsat Sport 2. Wejściówki dostępne na stronie Abilet.pl.

5. KOLEJKA BKT EUROCUPU

Grupa A
Wczoraj: Veolia Towers Hamburg - U-BT Cluj-Napoca, Hapoel Bank Yahav Jerozolima - Aris Saloniki, Betsson (zakreślone po zamknięciu wydania).

Dziś: Śląsk Wrocław - Umana Reyer Wenecja (godz. 19:00, Polsat Sport 2), Cedevita Olimpija Lublana (godz. 19:30), BAXI Manresa - Bahçeşehir College Stambuł (godz. 20:45).

1. Bahçeşehir Stambuł	4	8	+64
2. Olimpija Lublana	4	7	+27
3. BAXI Manresa	4	7	+19
4. Hapoel Jerozolima	4	6	+10
5. Aris Saloniki	4	6	-2
6. U-BT Cluj-Napoca	4	6	-4
7. Śląsk Wrocław	4	6	-18
8. Reyer Wenecja	4	5	-3
9. Neptunas Kłajpeda	3	5	-26
10. Towers Hamburg	4	4	-67

©P