



Dziś dodatek **Strona Zdrowia - 4 strony** **100 postaci zapalenia stawów**

Problem może mieć różne przyczyny. Jak leczyć te schorzenia?

3,20
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



krzyżówka, horoskop
i plotki o celebrytach **STRONA 12**

**Zostało kilka dni
na deklarację
śmieciową. Złóż ją,
bo zapłacisz karę**

STRONA 5



**Donald Trump
po terapii twierdzi,
że czuje się teraz...
młodszy**

STRONA 9

Gazeta

W R O C Ł A W S K A

Środa 7 października 2020

Poradnik

Obiad bez zupy?

Nie tym razem



**10 przepisów do wypróbowania.
Zupa paprykowa z pomarańczą,
albo serowa z pietruszką...** **STRONA 10**



**Tak mieszka piosenkarz Andrzej Piaseczny.
Dziś każdy może już zobaczyć jego nowy,
warszawski apartament** **STRONA 11**

Koronawirus: potężny wzrost zakażeń, nowy rekord

We wrocławskich szkołach powraca zdalne nauczanie

Marcin Rybak
marcin.rybak@gazeta.wroc.pl



Wrocław

**Aż osiem nowych zakażeń
koronawirusem odnotowano
w ostatnich dniach w pięciu wroc-
ławskich szkołach. W X Liceum Ogól-
noksztalcącym z ul. Pieszkiej cztery
klasy odesłano na nauczanie zdalne.
Do końca przyszłego tygodnia rów-
nież całe IX LO z ul. Piotra Skargi pra-
cuje online.**

IX Liceum Ogólnokształcące przy ul. Piotra Skargi we Wrocławiu zostało zamknięte w poniedziałek. Zakażonych jest troje nauczycieli. Anna Bytońska z wrocławskiego magistratu dodaje, że jeszcze więcej osób jest na zwolnieniach z powodu izolacji. Stąd konieczność pracy zdalnej. W szkole przestrzegane były wszelkie procedury epidemiczne: noszenie maseczek w przestrzeniach wspólnych, dezynfekcja rąk, zachowanie dystansu, codzienne ozonowanie korytarzy, przestrzeni wspólnych i toalet.

W „dziesiątce” zakażonych jest dwoje uczniów, więc część szkoły odesłano do domów. Pojedyncze zakaże-



Zdjęcie ilustracyjne. Od początku roku szkolnego koronawirus pojawił się już w siedmiu szkołach we Wrocławiu

nia odnotowano w kilku innych szkołach. Tam jednak nie spowodowały ograniczeń w normalnej pracy.

**W tych wrocławskich szkołach
potwierdzono przypadki
zakażenia koronawirusem**

- IX LO przy ul. Piotra Skargi - troje nauczycieli
- X LO przy ul. Pieszkiej - dwoje uczniów
- V LO przy ul. Kuronia - jeden nauczyciel
- XI LO przy ul. Spółdzielczej - jeden uczeń

- SP 64 przy ul. Wojszyckiej - jeden uczeń
- XII LO przy pl. Orłąt Lwowskich - jeden uczeń
- SP 45 przy ul. Krajewskiego - jeden nauczyciel.

Na Dolnym Śląsku w ciągu ostatniej doby pojawiło się 140 nowych zakażeń. To rekord od początku epidemii. Minionej doby na Dolnym Śląsku zmarły trzy zakażone osoby, w tym dwoje wrocławian. W całej Polsce - według Ministerstwa Zdrowia - było wczoraj 2236 nowych zakażeń. ©

STRONA 3

Pogoda w regionie

dzisiaj

16°C
9°CBarometr
1011 hPa
Wiatr
płd.-zach. 21 km/h
Uwaga
biomet korzystny

czwartek

16°C 9°C



piątek

17°C 11°C



sobota

19°C 10°C



Uwaga: przed nami ciepłe i słoneczne, jesienne dni.

Ryszard
Tadeusiewicz
profesor AGHINTERNET
ROZPINANY
W KOSMOSIE

Felieton

W dniu 27.09.2020 rakieta Falcon-9 wyniosła na wokółziemską orbitę kolejną serię 60 satelitów Starlink. Można je było obserwować w niedzielę wcześniej rano (o 4.35 i o 5.32) jako szereg przesuwających się po niebie jasnych punktów, biegnących jeden za drugim. Łącznie na ziemskiej orbicie ma ich być ponad 12 tysięcy! Miliarder Elon Musk chce w ten sposób dostarczyć szerokopasmowy Internet do każdego zakątka Ziemi.

Każdy z satelitów Starlink ma masę 250 kg i ma ogromny panel słoneczny zasilający w energię jego elektronikę. Obiega Ziemię w ciągu około 90 minut.

Satellity Starlink mają do celowo być rozmieszczone na trzech orbitach: ciasnej 340 km nad Ziemią (ma ich być 7,5 tys.), pośredniej (550 km - 1,6 tys.) i wysokiej (1200

km, 2,8 tys.). Będą one tak rozmieszczone, żeby się wzajemnie kontrolowały i korygowały swoje pozycje na orbicie, wykorzystując do tego silniki jonowe. Pozycje te są ważne, bo chodzi o równomierne pokrycie satelitarnej łączności praktycznie całej Ziemi. Pod koniec tego roku, gdy w Kosmosie znajdzie się 720 satelitów, dostęp do satelitarnej sieci otrzymają już mieszkańcy Ameryki Północnej. Gdy będzie ich 1500 Musk planuje otworzyć dostęp do globalnego szerokopasmowego Internetu dla wszystkich.

Ale apetyty Muska są znacznie większe. Dotychczas amerykańska Federalna Komisja Łączności (FCC) udzieliła zgody SpaceX na wystrzelenie 12 tys. satelitów, a Musk niedawno zapowiedział, że chciałby mieć na niebie dodatkowo jeszcze 30 tysięcy!

Starlink ma zapewnić dostęp do Internetu w standardzie 5G, czyli przesył danych z prędkością co najmniej 1 Gb na sekundę.

Internauci cieszą się z tego, natomiast martwią się astronomowie. Tylko 172 gwiazdy Drogi Mlecznej świecą jaśniej niż satellity Muska! Starlink zmieni niebo nad naszymi głowami! ©©

Zjednoczona Prawica:
silni, zwarcu, podzieleni

Rozmowa

Z doktorem Sławomirem
Sadowskim, politologiem.

Warto było zmieniać rząd?

To skutek nieprawidłowo przeprowadzonej restrukturyzacji bezpośrednio po wyborach. Wtedy wyraźnie zmienił się układ sił w Zjednoczonej Prawicy. Solidarna Polska i Porozumienie uzyskały większą moc, każde z nich mogło doprowadzić do powstania rządu mniejszościowego. Trzeba było wtedy działać, dać mniejszym koalicjantom po resorcie i sprawa byłaby załatwiona. Bez tego ugrupowania te poczuły się znacznie mocniejsze, a po wyborach prezydenckich nastąpiło porządkowanie koalicji, które długo trwało. Pod względem personalnym chyba już zostało zamknięte. Chociaż nie do końca, ponieważ jeden z sekretarzy stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów delegowany przez Solidarną Polskę jeszcze nie został wyznaczony. Natomiast nic nie wiemy o programie tego nowego rządu.

Ktoś sądzi, że wicepremier
Jarosław Kaczyński będzie
słuchał premiera?

Autorytet Jarosława Kaczyńskiego w kręgu Zjednoczonej Prawicy jest tak duży, że nawet kiedy będzie się podkreślało dominującą rolę premiera Morawieckiego, to w rzeczywistości wszystkie oczy będą skierowane na wicepremiera Kaczyńskiego i jego głos będzie ostateczny. Nie jest to zgrabne rozwiązanie. Dowartościowano mniejsze partie, ale żeby nie wyszło na to, że Mateusz Morawiecki poniósł porażkę, zachowano go na stanowisku premiera.



FOT. ARCHIWUM GP

- Na razie koalicja została
sklejona, ale jak długo ten klej
będzie trzymał...

Niby pełni dominującą rolę, ale nic nie wskazuje na to, żeby Kaczyński nadal nie był najważniejszą osobą. Niektórzy komentują, niezbyt ładnie, że prezes będzie pilnował ministra Ziobrę, ale widziałbym tu raczej chęć kontroli nad trzema ugrupowaniami.

A kogo będzie słuchał mini-
ster Ziobro? Premiera? Wi-
cepremiera?

Ciekawe, czy będzie chciał słuchać kogokolwiek... To „ostatnia szansa” dla Zbigniewa Ziobry. Jeśli będzie zbyt wyłamywać się z koalicji, to może z niej wylecieć. Tylko w jakiej formie przetrwałby wtedy rząd - trudno powiedzieć. Na razie koalicja została sklejona, ale jak długo ten klej będzie trzymał - zobaczymy.

Komentatorzy i politycy
opozycji nie zostawiają su-
chej nitki na Przemysławie
Czarnku, ministrowie edu-
kacji i nauki. Pytają, czy
homofob może być takim
ministrem?

Nie będę bronił jego homofobicznych wypowiedzi, wolę słuchać, gdy zapewniam, że jednym z jego głównych zadań będzie wzmocnienie autorytetu nauczyciela. A co do jego wcześniejszych wypowiedzi, to polity-

cy prawicy twierdzą, że on tak nie myśli i zupełnie coś innego chciał powiedzieć. Niestety, w przestrzeni publicznej istotniejsze jest nie to, co myślimy, tylko jak nas widzą. A póki co widzą go fatalnie. Niektórzy twierdzą, że ta nominacja jest prowokacją względem środowisk nauczycielskich, a ja myślę o czymś poważniejszym niż wizerunek jednego czy drugiego ministra. Prof. Czarnek uważany jest za stronnika wicemarszałka Terleckiego, który był przeciwnikiem reformy Gowina. Pytanie, czy Czarnek będzie ją kontynuował, czy też spróbuje wprowadzić do niej coś nowego. Reforma właśnie zaczyna obowiązywać, gdyby za rok trzeba było ją zmieniać, to byłoby zaprzeczenie sprawnego działania.

Zmienił się również mini-
ster rolnictwa.

I to kolejna kontrowersyjna decyzja postrzegana jako prowokacja. Konflikt w koalicji rozpoczęła słuszna ustawa o ochronie zwierząt, ale w środowiskach producentów żywności i rolniczych spotkała się z jak najgorszą opinią. Nowy minister był tym posłem, który sprawozdawał tę ustawę w Sejmie. Moim zdaniem, jest to konfliktogenna decyzja. Nie wiemy też, w jakim kształcie ten projekt wyjdzie z Senatu. Środowiska rolnicze mogą bardzo twardo protestować, a ostatnio uzyskały wsparcie prezydenta. W skrajnej sytuacji prezydent może zawetować ustawę lub odesłać do Trybunału Konstytucyjnego. Jeśli tam zdecydują, że ma być rozpatrywana w normalnej kolejności, to poczekamy na to dwa lata.

Rozmawiał Roman Laudański

WAŻNE TELEFONY
Numer alarmowy: 112Pomoc nocna i świąteczna
we Wrocławiu

- Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka – Centrum Medycyny Ratunkowej, ul. gen. Fieldorfa 5, tel. 71 306 42 22.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71 32 70 536.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Koszarowa 5, tel. 71 393 29 07.
- Szpital Specjalistyczny im. A. Falkiewicza, ul. Warszawska 2, tel. 71 37 74 116, 71 37 74 117, 71 37 74 118, 71 37 74 119.

Oddziały ratunkowe

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71 327 01 00.
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny, ul. Borowska 213, tel. 71 733 29 64.
- Wojskowy Szpital Kliniczny, ul. Weigla 5, tel. 261 660 373.
- Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka – Centrum Medycyny Ratunkowej, ul. gen. Fieldorfa 2, tel. 71 306 44 19.

Pomoc wieczorowa
i nocna w Walbrzychu

- Specjalistyczny Szpital im. dr. A. Sokołowskiego, ul. Sokołowskiego, 4. Oddział Ratunkowy: tel. 74 64 89 968.
- Specjalistyczny Szpital Ginekologiczno-Położniczy w Walbrzychu, ul. Paderewskiego 10, tel. 74 88 77 169.

Pomoc nocna i świąteczna
w Jeleniej Górze

- Wojewódzkie Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Jeleniogórskiej, ul. Ogińskiego 6, tel. 75 753 73 35.
- Powiatowe Centrum Zdrowia w Kamiennej Górze, ul. Bohaterów Getta 10, tel. 75 744 92 73.
- Dolnośląskie Centrum Rehabilitacji w Kamiennej Górze, ul. Janusza Korczaka 1, tel. 75 64 59 667.
- Szpitalny Oddział Ratunkowy. Wojewódzkie Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Jeleniogórskiej, ul. Ogińskiego 6, tel. 75 753 71 18, 75 753 71 19.

Pomoc nocna
i świąteczna w Legnicy

- Szpitalny Oddział Ratunkowy Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, 59-220 Legnica, ul. Iwaszkiewicza 5, tel. 76 72 11 410, 76 72 11 411.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, 59-220 Legnica, ul. Iwaszkiewicza 5, 76 72 11 00.

Kontakt do Oddziału
Epidemiologii PSSE
we Wrocławiu:

- do godziny 15:00 Oddział Epidemiologii tel. 693 900 908 lub 71 361 42 90 wew. 5
- po godzinie 15:00 numer alarmowy Oddziału Epidemiologii: 603 720 579
- Callcenter NFZ 800 190 590

PRENUMERATA „GAZETY WROCŁAWSKIEJ”

71 727 62 37

Prenumeratę można
zamówić też
za pośrednictwem
urzędów pocztowych
i w internecie

Jutro u nas

Ważą się losy serialu
„Klan”. To koniec?

Wiele wskazuje na to, że w listopadzie obejrzymy ostatni odcinek najdłużej emitowanego w Telewizji Polskiej serialu. Na zdjęciu: Agnieszka Kaczorowska.



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

W piątek

magazyn

Najciekawsze historie,
Wasi ulubieni autorzy

W piątkowym magazynie znajdują Państwo najciekawsze historie z Wrocławia, Dolnego Śląska, Polski i świata. Będą też felietony Waszych ulubionych autorów!

Koronawirus: nie żyje dwóch zakażonych wrocławian

Marcin Rybak

marcin.rybak@gazeta.wroc.pl



Wrocław

Kolejne 3 osoby zmarły z powodu koronawirusa na Dolnym Śląsku – poinformował wczoraj wicemarszałek Dolnego Śląska Marcin Krzyżanowski. Od soboty to już 7 zgonów w naszym regionie. Tym razem, dwóch pacjentów zmarło we wrocławskim szpitalu zakaźnym przy Koszarowej, a jedna osoba – w szpitalu w Bolesławcu.

Zwiększa się też liczba pacjentów w ciężkim stanie. Do 7 osób pod respiratorami (dane z 5 października) doszła kolejna w szpitalu w Bolesławcu.

Od początku epidemii na Dolnym Śląsku ujawniono ponad 5,5 tysiąca zakażeń. W samym Wrocławiu to 1330 zakażeń. Rośnie też liczba tzw. przypadków aktywnych (liczba zakażonych minus ci, którzy wyzdrowieli i zmarli). Według danych z wczoraj to już 1352 przypadki. Przeszło



Na Dolnym Śląsku jest ponad 600 wolnych łóżek i 87 respiratorów

300 więcej niż w poniedziałek 28 września. – Jeszcze tydzień takich wzrostów zakażeń i w moim szpitalu zacznie brakować miejsc – mówi nam dyrektor zakaźnego szpitala w Bolesławcu Kamil Barczyk.

Według informacji z poniedziałku (5 października), liczba za-

kazonych, którzy są w szpitalach to 176 osób. Urzędnicy zapewniają, że miejsc i respiratorów wystarczy. Ich zdaniem, w regionie jest ponad 600 wolnych łóżek i 87 respiratorów.

W poniedziałek zdecydowano, że szpitalem zakaźnym stanie się szpital dla chorych na gru-

COVID-19 NA DOLNYM ŚLĄSKU

W ostatniej dobie pojawiło się 140 nowych zakażeń: we Wrocławiu, Legnicy, Jeleniej Górze i Wałbrzychu oraz w powiatach: bolesławieckim, górowskim, górowskim, jaworskim, jeleniogórskim, kamiennogórskim, legnickim, lubańskim, lubińskim, lwóweckim, milickim, oleśnickim, oławskim, polkowickim, średzkim, świdnickim, trzebnickim, wałbrzyskim, wrocławskim, ząbkowickim, zgorzeleckim i zlotoryjskim.

Od początku epidemii na Dolnym Śląsku koronawirus zaatakował 5712 osób, 4220 osób już wyzdrowiało.

licę w Obornikach Śląskich, który był już wykorzystywany na ten cel wiosną. Dodatkowo 6 miejsc z respiratorami powstanie w szpitalu na Grabiszyńskiej. Będzie też kilkanaście miejsc w Legnicy. Przypomnijmy, że w błyskawicznym tempie powstaje nowszy szpital zakaźny w Bolesławcu. Po- mieści 65 pacjentów. ©©

Bilet MPK kupisz już w nowej apce na telefon

Wrocław

Andrzej Zwoliński

andrzej.zwoliński@gazeta.wroc.pl

Operator systemu Urbancard z początkiem października umożliwił płatność za przejazd komunikacją miejską we Wrocławiu za pomocą Google Pay. Można to robić w aplikacji Urbancard oraz w sklepie internetowym – urbancard.pl.

W celu zmiany formy płatności, należy samodzielnie zaktualizować aplikację z poziomu sklepu Google Play Store, albo w ustawieniach systemu operacyjnego. Apka jest darmowa i dostępna na telefony z syste-

mami Android oraz iOS. Zakup biletu MPK za pomocą Google Play jest równoznaczny z jego skasowaniem.

To już kolejne narzędzie za pomocą którego, pasażerowie komunikacji miejskiej we Wrocławiu mają mogą kupować bilety. Przypomnijmy od ubiegłego roku można to też robić za pomocą aplikacji mobilnej mPay. Bilety można też kupować korzystając z karty Urbancard, kart płatniczych, a także w biletomatach i punktach w sprzedaży w formie papierowej. Ceny biletów kupowanych telefonem są takie same, jak w tradycyjnych punktach sprzedaży, czy w biletomatach. ©©



Zdjęcie ilustracyjne. Przystanek MPK we Wrocławiu

REKLAMA

039850691



wrocławski teatr lalek

anderSEN O TEATRZE

scenariusz i reżyseria

SKUTR (Martin Kukučka i Lukáš Trpišovský)

na podstawie baśni H.Ch. Andersena

making of

zobacz cykl reportaży

czyli jak powstaje spektakl | piątek 19:00

na stronie

www.teatrlalek.wroclaw.pl

premiera online 17.10.2020

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Wrocław miasto spotkań | RADIO WROCŁAW | RADIO POLSKA | iFM | TVP3 WROCŁAW | dlaStudenta.pl | Gazeta | naszemasto. | www.wroclaw.pl | zosDzieci | KOCHAM WROCŁAW

REKLAMA

009889307

XX Dzień Papieski, 11 X 2020

TOTUS TUUS

Pomóż zdolnej i niezamożnej młodzieży z małych miejscowości.
Wyślij SMS „STYPENDIA” pod numer 74 265 (4,92 zł z VAT)

FUNDACJA „DZIEŁO NOWEGO TYŚNIECIA”

T-Mobile | plus | PLAY | orange | www.dzielo.pl

Politechnika Wrocławska pomaga lekarzom walczyć z pandemią

Andrzej Zwoliński
andrzej.zwoliński@gazeta.wroc.pl

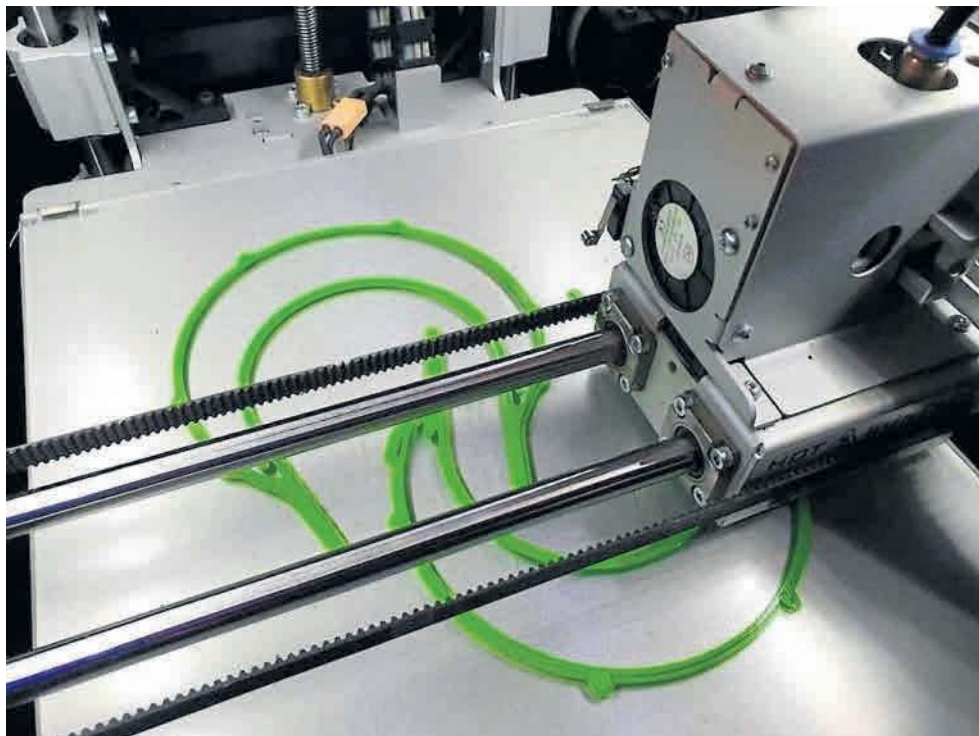


Wrocław

Wrocławscy naukowcy mają pomysł, jak wspomóc placówki służby zdrowia w obliczu narastającej pandemii. Wyprodukują elementy przyłbic dla lekarzy, respiratorów i próbki potrzebne do badania na obecność koronawirusa.

Naukowcy z Wydziału Mechanicznego Politechniki Wrocławskiej wspólnie z lekarzami i pracownikami Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Gromkowskiego pracują nad rozwiązaniem, które wesprze placówki medyczne w walce z pandemią. Chodzi o metodę natychmiastowego wytwarzania części zamiennych i alternatywnych do aparatury medycznej i środków ochronnych oraz tworzą wirtualną platformę, dzięki której taka pomoc dotrze do szpitali w ciągu 12 godzin.

Nad projektem pracują specjaliści z Katedry Technologii Laserych, Automatyzacji i Organizacji Produkcji na Wydziale Mechanicznym. To oni w pierwszych tygodniach pandemii koronawirusa zaangażowali się w pomoc dla dolnośląskich szpi-



FOT. PWR, MAŁGORTAZA MIERZEJEWSKA

- Dzięki zakupionym urządzeniom, ruszyła masowa produkcja przyłbic na naszym Wydziale Chemicznym - mówi prof. Tomasz Kurzynowski z Politechniki Wrocławskiej

tali, produkując m.in. przyłbice i łączniki do masek ochronnych, do czego wykorzystywali tzw. druk 3D.

- Gdy szpitalom zaczęło brakować sprzętu, w ciągu kilku dni, razem z różnymi firmami i organizacjami, byliśmy w stanie zorganizować się i zacząć wytwarzać

potrzebne elementy. Po kilku tygodniach, dzięki zakupionym urządzeniom, ruszyła też masowa produkcja przyłbic na naszym Wydziale Chemicznym - mówi prof. Tomasz Kurzynowski z Politechniki Wrocławskiej. Teraz chcą pomagać szpitalom w bardziej skoordynowany spo-

sób i tak, by zagwarantować, że wsparcie przyjdzie w ciągu 12 godzin. - Jeśli stworzymy sprawny system, tyle czasu wystarczy nam na zaprojektowanie modelu 3D potrzebnego elementu, wyprodukowanie go w setkach sztuk i dostarczenie do szpitala - wyjaśnia prof. Kurzynowski.

POMAGAJĄC - BADAJA

SREBRÓ W DRUKARKACH

Przedsięwzięcie ma także aspekt badawczy. Naukowcy chcą sprawdzić możliwość produkowania technologiami przyrostowymi elementów ochronnych z materiałów o właściwościach antyseptycznych, np. z dodatkiem aktywnych cząstek srebra lub miedzi. Ich nanocząstki będą dodawać w różnych proporcjach do proszku polimerowego, wykorzystywanego w druku 3D. Wyprodukowane w ten sposób elementy są sprawdzane pod kątem właściwości bakteriobójczych. Wspólny projekt naukowców z Politechniki Wrocławskiej i specjalistów ze szpitala przy ul. Koszarowej jest możliwy dzięki finansowaniu Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Zakończy w czerwcu 2021 roku.

salne nakładki na drzwi umożliwiające otwieranie ich łokciem, by uniknąć konieczności dotykania dłońmi klamek - dodaje dr inż. Iryna Smolina z PWR.

Lekarze z wrocławskiego Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Gromkowskiego, będącego szpitalem zakaźnym, analizują potrzeby, by wskazać elementy, które w razie potrzeby mogą zostać szybko wyprodukowane na drukarkach 3D.

- Jesteśmy w stanie wytwarzać wszelkie zużywalne i wymienne części, a także opracować nowe elementy, które ułatwią funkcjonowanie szpitala, np. personalizowane uchwyty na aparaturę medyczną. Takie drobne usprawnienia są na wagę złota w sytuacji zaostrzonych rygorów sanitarnych - tłumaczy prof. Kurzynowski.

Powstanie pilotażowa platforma cyfrowa (Virtual AM Storage Covid-19), na której zostaną umieszczone m.in. cyfrowe modele elementów i sprzętów do wytwarzania. Ma to umożliwić zaangażowanym w produkcję firmom, instytucjom i innym podmiotom szybkie rozpoczęcie druku potrzebnych części. Szpitalom platforma będzie mogła służyć jako „sklep internetowy”, w którym określa potrzeby i wysłać zamówienie, gdy normalne łańcuchy dostaw zostają przerwane lub przeciążone.

© P

REKLAMA



Inter Group to firma działająca na rynku od 25 lat. Obsługujemy klientów z całego kraju oferując usługi z zakresu ochrony osób i mienia, utrzymania czystości.

Poszukujemy **we WROCŁAWIU** pracowników na stanowisko:

PRACOWNIK OCHRONY (Bielany Wrocławskie)

OFERUJEMY:

- Stabilne zatrudnienie na **umowie o pracę** w dynamicznie rozwijającej się firmie,
- Regularnie i terminowo wypłacane wynagrodzenie miesięczne do **2000 zł - 2500 zł netto („na rękę”)**
- **Dofinansowanie**, m.in. zakup leków, okularów, dojazdu do pracy, etc...
- Możliwość przystąpienia do **ubezpieczenia grupowego** na atrakcyjnych warunkach
- Pakiet medyczny

OCZEKUJEMY:

- Sumienności i zaangażowania w wykonywaniu obowiązków
- Mile widziane osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności

Zainteresowane pracą osoby prosimy o przesłanie CV na adres:

rekrutacja@intergroup.pl

lub kontakt telefoniczny na nr 667 047 337

W CV prosimy uwzględnić klauzulę: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej aplikacji dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesów rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych tj. Dz. U. z 2002 r., Nr 101, poz. 926, ze zm.), prowadzonych przez InterGroup z siedzibą w Bydgoszczy.”

REKLAMA

www.gazetawrocławska.pl

Magazyn Rodzinny

W każdą sobotę z Gazetą Wrocławską



Jesteśmy z Wami
w najważniejszych
chwilach życia

007441681

AUTOPROMOCJA



Czytaj tak,
jak lubisz
gazetawrocławska.pl

Gazeta

REKLAMA

009889751

STUDIO 8

GABINET KOSMETYCZNO-PODOLOGICZNY

ZABIEGI:

- zabiegi podologiczne
- specjalistyczna pielęgnacja stop
- terapia wrastających paznokci
- usuwanie odcisków i modzeli
- zabiegi kosmetyczne
- terapia dla cery naczyńniowej
- peelingi chemiczne
- mezoterapia mikroigłowa
- stylizacja paznokci



Studio8walbrzych
www.studio8.walbrzych.pl

GABINET KOSMETYCZNO-PODOLOGICZNY
ul. B. Limanowskiego 8, Wałbrzych

791 808 215

Wrocław Tragedia na Popowicach

Z wieżowca przy ul. Jeleniej w poniedziałek wieczorem, prawdopodobnie z 9. piętra spadł około 40-letni mężczyzna. Mimo natychmiastowej pomocy ratowników, nie udało się go uratować. (SZ)

Wrocław 10-latek potrącony na pasach

Na wrocławskich Stabłowicach doszło wczoraj do potrącenia dziecka na przejściu dla pieszych. Dziesięcioletni chłopiec został potrącony przez samochód w rejonie ulic: Główniej, Wełnianej i Karpnickiej, niedaleko szkoły podstawowej. Dziecko przechodziło przez przejście, gdy wjechał w nie samochód opel corsa. Według wstępnych ustaleń policji, kobieta kierująca oplem nie zachowała wystarczającej ostrożności. Chłopiec z - na szczęście niegroźnymi - obrażeniami, trafił do szpitala. (MAR)

Zostało kilka dni na deklarację śmieciową. Nie złożysz, nie segregujesz - zapłacisz karę

Wrocław

Andrzej Zwoliński
andrzej.zwoliński@gazeta.wroc.pl

Od 1 września płacimy więcej za odbiór śmieci, poza tym musimy je segregować. Stawki za wywóz śmieci poszły średnio w górę o około 36 proc. Miasto wyznaczyło też terminy składania deklaracji śmieciowych. Muszą to zrobić właściciele nieruchomości, którzy dotychczas nie segregowali odpadów.

W deklaracjach zobowiązani są wskazać stawki opłaty obowiązującej dla zbiórki selektywnej. Dokument muszą także złożyć właściciele domów jednorodzinnych, którzy chcieliby zacząć kompostować bioodpady oraz właściciele lokali użytkowych - niezamieszkałych. Za niezłożenie deklaracji, ale też za niesegregowanie odpadów grożą wysokie grzywny. Strażnicy miejscy mogą nam wlepić 500 zł mandatu. Strażnik ma też prawo nałożyć mandat (też do 500 zł) na tych, którzy nie złożyli na czas deklaracji śmieciowej. Karane mogą być także osoby, które nie płacą w terminie za odbiór śmieci oraz te,



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Od 1 września płacimy więcej za odbiór śmieci, poza tym musimy je segregować. Stawki za wywóz śmieci poszły średnio w górę o około 36 procent

które w deklaracji śmieciowej skłamały i podały nieprawidłową liczbę osób mieszkających pod danym adresem. Podobna sytuacja dotyczy kompostownika. Jeśli ktoś zadeklarował, że go ma i płaci mniej za wywóz śmieci, choć nie kompostuje odpadów,

musie się liczyć z karą do 500 zł. W przypadku nieprzyjęcia mandatu sprawa trafi do sądu, a ten może nałożyć karę do 5 tys. zł.

Mieszkańcy nieruchomości, którymi zarządza spółdzielnia czy wspólnota mieszkaniowa, nie muszą składać deklaracji.

Jeżeli wcześniej tego nie zrobili, powinni jednak poinformować spółdzielnię lub wspólnotę, ile osób mieszka w ich lokalu. Na tej podstawie zarządca złoży zbiorczą deklarację, w której uwzględni każdy lokal. Do niego też należy wnoszenie opłat za gospo-

darowanie odpadami. Najemca powinien dostać od spółdzielni lub wspólnoty informację o opłacie wliczonej do czynszu.

Do 10 października deklaracje śmieciowe muszą złożyć

● właściciele nieruchomości zamieszkałych, którzy nie segregowali śmieci ze wskazaniem stawki opłaty obowiązującej dla zbiórki selektywnej,

● właściciele nieruchomości zamieszkałych jednorodzinnych, którzy chcą zadeklarować kompostowanie bioodpadów w przydomowych kompostownikach,

● właściciele nieruchomości niezamieszkałych, którzy chcą, aby Gmina Wrocław odbierała odpady z ich nieruchomości.

● właściciele nieruchomości w części zamieszkałych a w części niezamieszkałych.

Deklarację (można ją pobrać na stronie Urzędu Miasta) i inne wymagane dokumenty można:

● przesłać pocztą na adres: Urząd Miejski Wrocławia, Centrum Obsługi Podatnika, ul. Kotlarska 41, 50-151 Wrocław,

● złożyć w Centrum Obsługi Podatnika przy ul. Kotlarskiej 41 i przy ul. W. Bogusławskiego 8, 10.

Stawki w budynkach wielorodzinnych

Jeżeli odpady są zbierane i odbierane w sposób selektywny, za każdą osobę zamieszkującą nieruchomość: 25,50 zł. W przypadku pobierania opłat od metra kwadratowego powierzchni: 1,20 zł. W budynkach w których znajdują się nie więcej niż 4 lokale mieszkalne: za każdego mieszkańca: 29,50 zł. W przypadku pobierania opłat od metra kwadratowego powierzchni: 1,30 zł.

Dwa razy drożej za niesegregowane

Jeżeli chodzi o odpady niesegregowane, stawki stanowią dwukrotność stawki ustalonej dla zbiórki odpadów w sposób selektywny. W budynkach wielorodzinnych: za każdą osobę zamieszkującą daną nieruchomość: 51 zł. W przypadku pobierania opłat od metra kwadratowego powierzchni: 2,40 zł.

W budynkach w których znajdują się nie więcej niż cztery lokale mieszkalne: za każdego mieszkańca: 59 zł. W przypadku pobierania opłat od metra kwadratowego powierzchni: 2,60 zł.

© ©

REKLAMA

009888531

Ośrodek Szkolenia Auto -Stop Piotr Stokłosa w Wałbrzychu prowadzi szkolenia:



Prawo jazdy kat. B
istnieje możliwość płatności za szkolenie w 4 ratach

Materiały szkoleniowe gratis!!!

Zestaw testów egzaminacyjnych gratis!!!

Jazdy po placu manewrowym na WORD - gratis!!!

Najbliższe terminy rozpoczęcia szkolenia

► 5.10.2020 r. ► 15.10.2020 r. ► 29.10.2020 r.

Szkolenia Okresowe kierowców na przewóz rzeczy lub osób

**Szkolenia Okresowe prowadzone z użyciem oprogramowania
wspomagającego proces kształcenia - 35 h „w dowolnym tempie”**

Koszt szkolenia - 500 zł

Terminy rozpoczęcia kursu dostosowane do potrzeb klientów

**ADR - Przewóz drogowy towarów niebezpiecznych
wszystkich klas i przewóz towarów niebezpiecznych
w cysternach, materiałów wybuchowych
kl. 1 i promieniotwórczych kl. 7**

Terminy dostosowane do potrzeb kierowców.

REKLAMA

009873463

AGROTURYSTYKA POGRANICZNA GŁUSZYCA • GÓRY SOWIE



KOMFORTOWE APARTAMENTY I POKOJE

REZERWACJA: 609 827 605
pograniczna@wp.pl

WWW.GLUSZYCAGORNA.COM.PL

Booking.com
Traveller Review Awards 2020

9,2

Agroturystyka "Pograniczna"

**RIESE
OSÓWKA**
7km

**WIELKA
SOWA**
14km

**ZAMEK
GRODNO**
14km

**SKALNE MIASTA
ADRSPACH
TEPLICE**
35km



Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że kierujący dostawczym fiatem zjechał na przeciwny pas ruchu

4 osoby ranne, wypadek na obwodnicy miasta

Wrocław

Marcin Rybak

marcin.rybak@gazeta.wroc.pl

Dwa samochody zderzyły się na Wschodniej Obwodnicy Wrocławia na wysokości Blizanowic. Cztery osoby zostały ranne.

Do wypadku doszło we wtorek (6 października) rano na 7. kilometrze Wschodniej Obwodnicy Wrocławia. Na miejsce przyjechała policja, pogotowie i straż pożarna, droga była całkowicie zablokowana.

- Jeżeli ktoś szuka objazdu od strony Siechnic do Kamieńca, przejedzie koło jezior, natomiast z Kamieńca lub Dobrzykowic do Siechnic, niestety, od ronda Kamieniec doskretu na Blizanowice nie ma szans dojechać - napisała na Facebooku Dagmara Albekier-Jagielka, która udostępniła nam zdjęcia z miejsca zdarzenia.

Ze wstępnych ustaleń funkcjonariuszy Wydziału Ruchu Drogowego wynika, że kierujący dostawczym fiatem, jadąc od Siechnic w kierunku Blizanowic, zjechał na przeciwny pas ruchu, gdzie doszło do czołowego zderzenia z prawidłowo jadącym foldem.

W wyniku wypadku poszkodowane zostały 4 osoby, które zostały przetransportowane przez Zespoły Ratownictwa Medycznego do wrocławskich szpitali. Ich życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

Na miejscu pracowali policjanci i inne służby. Ustalane są dokładne przyczyny tego zdarzenia. Ruch na Wschodniej Obwodnicy Wrocławia został wstrzymany, a kierowcy byli kierowani na objazdy. - W takich przypadkach prosimy o wyrozumiałość i stosowanie się do poleceń funkcjonariuszy kierujących ruchem - mówi sierż. szt. Krzysztof Marcjan z policji. ©©

Mieszkańcy Hub: Chcemy parkingów, a nie wieżowców

Marcin Kruk

marcin.kruk@gazeta.wroc.pl



Wrocław

Blok wielorodzinny zamiast Auchan i wysoka zabudowa na Hubach? Trwają prace nad planem zagospodarowania przestrzennego dla części osiedla. Wnioski do projektu składa od dwóch lat także rada sąsiedniego Tarnogaju. - Potrzebujemy jak najwięcej miejsc parkingowych - przekonują radni.

Trwają prace nad miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla południowej części rejonu ulic Hubskiej i Paczkowskiej. Mieszkańcy są szczególnie zainteresowani m.in. liczbą miejsc parkingowych istnieniem marketu Auchan oraz dopuszczalną wysokością zabudowy.

Uwagi do magistralnego planu

- Złożyliśmy uwagi do miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dwa lata temu podczas pierwszego wyłożenia, a teraz uzupełniliśmy dokumentację o nasze kolejne sugestie - tłumaczy przewodniczący zarządu rady osiedla Tarnogaj Marcin Paczkowski.

Projekt planu zagospodarowania przestrzennego dopuszcza wybudowanie w miejscu



- Potrzebujemy miejsc parkingowych - przekonują radni

marketu Auchan przy ul. Hubskiej budynku mieszkalnego. Część mieszkańców obawia się więc, że deweloper postawi wielopiętrowy blok, a sklep zniknie.

Zamknięcia sklepu raczej nie będzie, ale mogą zostać tam zbudowane mieszkania, a plan pozwala na punkt handlowy o powierzchni do 2 tys. metrów kwadratowych na parterze.

- Hubska będzie zabudowana. Ale staramy się ograniczyć wysokość do wysokości budynku urzędu miasta

Marcin Paczkowski

Rada wnioskowała także o ograniczenie wysokości przyszłej zabudowy. Kilkunastopiętrowe bloki to także wielu nowych mieszkańców i jeszcze więcej samochodów, a z nimi na Hubach jest problem.

- Hubska będzie zabudowana. Ale staramy się ograniczyć wysokość do wysokości budynku urzędu miasta. Żeby nie postawiono 14-piętrowców, ale do wysokości 14 metrów - wyjaśnia Marcin Paczkowski.

Chcemy jak najwięcej miejsc parkingowych

- Chcemy jak najwięcej miejsc parkingowych. Mamy ten sam problem, co wszyscy we Wrocławiu: nie ma gdzie parkować. Dlatego też dążymy, żeby wskaźnik 0,7 samochodu

na gospodarstwo domowe zwiększyć do 1 samochodu na gospodarstwo - wyjaśnia Marcin Paczkowski i przypomina, że prawie półtora roku trwały rozmowy z kierownictwem Auchan, żeby mieszkańcy mogli wykupować abonament na parkowanie koło marketu w godz. 22 - 8. Jednak w ostatniej chwili Auchan wycofał się, argumentując, że nie jest sklepem osiedlowym.

Jednocześnie rada zabiega o to, by plan zagospodarowania nie dopuścił usług, mimo że część mieszkańców proponowała taki rodzaj zabudowy. Paczkowski wskazuje, że po drugiej stronie al. Armii Krajowej zapis o usługach spowodował, że powstał hotel, więc działalność w żaden sposób nie adresowana do mieszkańców. ©©

REKLAMA

008812482

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

● „ANUBIS” – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● „ARCHON” – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy

zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowska 37, Halera 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

● „ARKA” – całodobowe przewozy zmarłych, kompleksowe usługi. Własna chłodnia. Bardzka, Włodkowska, 71/344-65-84, 601-732-075.

● „Bożena Witwicka” – Usługi Pogrzebowe, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Bezgotówkowo - rozliczamy ZUS w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Borowska 254, Wrocław - naprzeciw Akademii Medycznej, 71/336-12-65, Kościuszki 67/1a (róg Gwarnej) Wrocław 691-220-203, Krzywoustego ul. Główna 14, 71/311-84-40, Sobótka ul. Św. Jakuba 26, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

● BARDZKA – Zakład Pogrzebowy. Całodobowe przewozy. Kompleksowe usługi.

Formalności USC, ZUS, bezgotówkowe rozliczenia. Całodobowy telefon: 71/795-67-89.

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

● „GLORIA” Usługi pogrzebowe i kremacyjne. Sprzedaż pomników. 24 h. Tel. 71/338-19-19.

● 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

● KREMATORIUM GLORIA dowolne terminy kremacji, ul. Kwiatkowskiego 13, tel. 71/338-19-19, www.krematoriumgloria.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

● RIP – Zakład Pogrzebowy, pl. św. Macieja 6 - Najtaniej! Specjalizacja: Kremacje.

Cmentarze komunalne: Osobowice, Grabiszyn, parafialne. Rezerwacje i krótkie terminy. Rozliczanie ZUS. Ekskluzywny karawan Lincoln. Tel. 71/321-03-01, 71/372-29-44. Całodobowo.

● 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).

● „RÓŻA” – Zakład Pogrzebowy. Organizujemy pogrzeby, kremacje oraz transport zmarłych. Kompleksowa organizacja ceremonii pogrzebowych. ul. Kleczkowska 3, 50-227 Wrocław telefony całodobowe: 71 79 328 80, 601 280 750

● SĘPOLNO – ZARZĄDCA CMENTARZA Zakład Usług Pogrzebowych (RIP II) informuje, iż obecnie wszystkie sprawy związane z organizacją pogrzebu, jak również zakup trumien i akcesoriów można załatwić bezpośrednio w kaplicy na cmentarzu. Całodobowe przewozy zmarłych. Kompleksowe usługi pogrzebowe 24h, tel. 609-674-859, 71/372-29-44.

● „TAROM” – Semaforowa 1, 71/342-59-50, 2 4 h; Kasprzowicza 26, 603-604-649, www.tarom.pl

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 7 października 2020

● PSIE POLE
Ryszard Konarski
ur. 8.3.29, godz. 11.00

● OSOBOWICE
Wojciech Mizera
ur. 5.6.53, godz. 12.40
Ryszard Penczar
godz. 14.00
Julian Bendiuk
godz. 15.20

● GRABISZYN
Kazimierz Fuks
ur. 28.3.29, godz. 8.00
Zofia Aleksandrak
godz. 10.00
Jadwiga Herma
ur. 2.7.47, godz. 12.00
Tomasz Męzia
ur. 3.9.63, godz. 13.00
Adam Wikluk
ur. 9.9.44, godz. 14.00
Barbara Rokita
ur. 12.8.52, godz. 15.00

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

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i gazetawroclawska.pl/nekrologi

Metamorfoza dla nóg! **ZDOBAJ DARMOWE OPAKOWANIE** bezkonkurencyjnego preparatu pomagającego uporać się z silnymi wybrzuszeniami



Stewardessa ujawnia swój sposób na **GŁADKIE NOGI BEZ ŻYLAKÓW I FIOLETOWYCH PAJĄCZKÓW** – efekty już po 14 dniach!



Przypadek pani Agnieszki (48 l.) stanowi niepodważalny dowód na to, że nowatorska kuracja działa! Stewardessa – która napisała do producenta list otwarty – opowiada, jak specyfik pomógł jej pozbyć się szpetnych żylaków, sinych wybrzuszeń, opuchlizny oraz skurczy i bólu nóg! W dodatku wzmocniła układ krwionośny i poprawiła swoją odporność, odzyskując doskonałą kondycję. A to wszystko dzięki jednemu niesamowitemu preparatowi!

Niedrożne żyły oraz nogi pokryte brzydkimi wybrzuszeniami to niestety problem, który dotyczy coraz większej liczby ludzi na całym świecie. Jedną z tych osób jeszcze do niedawna była pani Agnieszka, stewardessa z 15-letnim stażem pracy w międzynarodowych liniach lotniczych: „W mojej pracy najważniejsze są: znajomość języków obcych, spokój i opanowanie oraz przyjemna dla oka prezencja. Kiedy na moich nogach zaczęły pojawiać się filetowe pajęczki, coraz ciężiej było mi je ukryć, a przez dyskomfort i obrzęk nie mogłam nosić butów na obcasach. Najgorsze jednak były ból i skurcze, które łapały mnie zniemacka. **Sytuacja zrobiła się tragiczna, kiedy podczas**

lotu idąc przez pokład, niosłam zamówione napoje dla pasażerów. Nagle złapał mnie bardzo silny skurcz w łydce, taca wysliznęła mi się z rąk, a napoje wylały się na dwoje pasażerów. Złożono na mnie skargę, a moje przeprosiny i tłumaczenia niewiele pomogły. Wiedziałam, że na moje miejsce czeka już w kolejce kilkadziesiąt młodszych i atrakcyjnych dziewczyn. Byłam załamana”.

„Z DNIA NA DZIEŃ ŻYLAKI ZACZĘŁY SIĘ ZMNIEJSZAĆ”

Sytuacja Pani Agnieszki zmieniła się, kiedy pewnego dnia, czekając na lotnisku na kolejny lot, przeczytała w gazecie o innowacyjnym preparacie wspierającym

redukcję żylaków: „Pamiętam, że przeczytałam o środku, który przyczynił się do poprawy pracy żył i zmniejszenia sinych wybrzuszeń na nogach u tysięcy ludzi. Stwierdziłam, że ja też muszę tego spróbować! Zadzwońłam pod podany numer, a za 3 dni, tuż przed wyjściem do pracy, przyjąłam 1. dawkę specyfiku. Kilka godzin później, w trakcie startu samolotu zauważyłam, że zmiana ciśnienia nie powoduje tego okropnego bólu nóg i pierwszy raz od wielu miesięcy nie mam wrażenia, że moje nogi są jak z ołowiu. **Przez 6 h lotu cały czas byłam w ruchu i z uśmiechem na twarzy dbałam o pasażerów. A opuchlizna, skurcze i ból nie pojawiły się nawet na chwilę.** W następnych dniach codziennie zażywałam ten preparat i stopniowo nawet najbardziej zaawansowane żylaki oraz owrzodzenia zaczynały się zmniejszać. **Wkrótce moje nogi były gładkie i piękne jak 10 lat temu”.**

„OBRZYDLIWE PAJĄCZKI ZNIKŁY JUŻ PO 2 TYGODNIACH!”

„Ten preparat dodał mi skrzydeł! Znow mogę pracować, a zmiana ciśnienia podczas lotu nie powoduje bolesnych skurczy. W dodatku podczas chodzenia po pokładzie nie krępują mnie już te okropne fioletowe żylaki, które odbierały mi całą pewność siebie. Teraz mam nogi 20-latk i żadnej konkurencji



„Odzyskałem siłę w nogach”

Pracuję fizycznie, a moja praca wymaga silnych i sprawnych nóg. W ostatnich miesiącach codziennie po powrocie do domu nogi puchły i bolały tak bardzo, że nie miałem siły podnieść się z kanapy. Wystarczyły 2. dawki tego preparatu, żeby ból, obrzęki i uczucie ołowianych nóg całkowicie zniknęły. W dodatku na skórze nie ma już sinych wybrzuszeń, a łydki znowu mają normalny kolor.

Paweł, 51 lat, Dobrzyń nad Wisłą

w pracy!” – opowiada z dumą pani Agnieszka. Pionierski środek już od 1. dawki wspiera regenerację układu krwionośnego i stymuluje prawidłowe krążenie krwi w kończynach. W rezultacie nieestetyczne zasinienia mogą zniknąć, a poskręcane żyły wrócić do swojego pierwotnego kształtu. Dzięki rewolucyjnemu specyfikowi, tak jak pani Agnieszka, możesz zyskać silne i zdrowe nogi bez żadnej szkazy. **Pomyśl o tym, że już nigdy nie będziesz wstydić się odsłaniać swoich nóg, a uczucie ciężkich jak z ołowiu kończyn niedługo stanie się dla Ciebie tylko przykrym wspomnieniem.**

Tytuł przyznany RevitaPharm w programie Konsumentki Lider Jakości – Debiut Roku 2020

ZDROWE NOGI BEZ BOLESNYCH ŻYLAKÓW!

Stosując innowacyjny preparat, możesz:

Wzmocnić ściany żył i tętnic

Odzyskać gładkie nogi o prawidłowym kolorze

Zredukować żylaki, fioletowe pajęczki i owrzodzenia

Pozbyć się uczucia „ciężkich nóg”

Wesprzeć eliminację bólu i obrzęków nóg oraz skurczy łydek



2W1. ZERO ŻYLAKÓW I LEPSZA ODPORNOŚĆ!

Zamiast narzekać na obolałe nogi pokryte żylakami, weź sprawy w swoje ręce i tak jak pani Agnieszka odzyskaj piękne, gładkie nogi nawet w 2 tygodnie. **Jeżeli się pospieszysz i zadzwonisz pod niżej podany numer, już dziś otrzymasz specjalną refundację, która obejmuje BONUSOWE opakowanie nowatorskiego specyfiku. Nie zwlekaj i działaj teraz!**

Usuwa przebarwienia podskórne już od 1. dawki!

Najlepszy preparat do walki z żylakami według MedicReporters



Wzmacnia i uelastycznia ściany żył, eliminując wybrzuszenia

Ten preparat błyskawicznie pomaga przywrócić równowagę w pracy naczyń włosowatych. **W efekcie ból, opuchlizna, skurcze i uczucie „ciężkości nóg” mogą zniknąć po kilku dniach.** Natomiast regularne przyjmowanie środka wspomaga pobudzenie krążenia krwi oraz funkcjonowanie żył, wspierając ich wytrzymałość i elastyczność. Co więcej, specyfik poprawia szczelność naczyń krwionośnych, co ma wpływ na redukcję żylaków, jak również na podniesienie odporności organizmu. Dzięki temu znikają przebarwienia i wybrzuszenia podskórne, a układ odpornościowy funkcjonuje lepiej.

Prof. Zbigniew Wąs, ekspert ds. flebologii



„LEKKIE” NOGI BEZ WYBRZUSZEŃ – wystarczy przez 14 dni stosować TĘ metodę

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 17.10.2020 r., otrzyma **100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA**

ZADZWOŃ: 56 491 61 86

pon.-pt. 08:00-20:00, sob.-nd. 09:00-20:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

SUPLEMENT DIETY
REKLAMOWANY W
TV

+ SZYBKA
WYSYŁKA

Odchudzony rząd zaczął pracę. Muszą ratować gospodarkę

Warszawa

Leszek Rudziński
l.rudzinski@polskaiexpress.pl

Prezydent Andrzej Duda nominował nowo wybranych ministrów w rządzie Mateusza Morawieckiego. W tym roku, ze względu na pandemię koronawirusa, uroczystość odbyła się w ogrodach Pałacu Prezydenckiego.

Prezydent Andrzej Duda po odebraniu przysięgi od nowych ministrów podkreślił, że niemal rok temu Zjednoczona Prawica odniosła „spektakularne” zwycięstwo wyborcze. - Jest to wielkie dzieło całej Zjednoczonej Prawicy. Te rządy są kontynuowane - mówił, dodając, że rok temu 8,5 miliona Polaków oddało głos na ten obóz.

Andrzej Duda nawiązał również do rządowej walki ze skutkami pandemii koronawirusa. - Jesteśmy w stanie przeprowadzić Polskę przez ten trudny czas pandemii. Dziękuję, że podejmujecie się tej misji prowadzenia trudnych spraw - mówił. - Wierzę, że te dobre projekty zyskają zdecydowanie większe poparcie parlamentarne, że znajdują poparcie także u opozycji - stwierdził.

Prezydent zaznaczył, że poza walką z pandemią czeka nas walka o uratowanie polskiej gospodarki, i zadeklarował, że chce, aby „polskie rodziny stały się coraz zamożniejsze”.

Będę kierował się dobrem polskich obywateli przy podejmowaniu decyzji dotyczących kolejnych ustaw - zapewniał.

Uroczystość zaprzysiężenia nowego rządu pierwotnie zaplanowana została na poniedziałek. Jednak po tym jak przyszyły minister edukacji i nauki Przemysław Czarnek ogłosił, że jest zakażony koronawirusem, premier Mateusz Morawiecki zaapelował do prezydenta, aby ten przełożył ceremonię.

Na kwarantannę, oprócz Czarneka, skierowani zostali także: wicepremier Jacek Sasin, szef kancelarii premiera Michał Dworczyk, odchodzący szef MEN Dariusz Piontowski i wiceminister klimatu Jacek Ozdoba.

Ostatecznie Andrzej Duda zdecydował, że zaprzysiężenie odbędzie się we wtorek o godz. 14 nie w samym Pałacu Prezydenckim, a w jego ogrodach. Miało to umożliwić zachowanie społecznego dystansu i zachować względy bezpieczeństwa.

Część polityków i obserwatorów życia politycznego przekonywała, że ze względu na zakażenie koronawirusem części polityków ceremonia nominacji ministrów powinna zostać odłożona w czasie. Poseł PiS Krzysztof Sobolewski przekonywał na antenie TVP1, że uroczystość nominacji powinna się odbyć. I finalnie się odbyła.

©P

Minister: Zero tolerancji dla bezmaseczkowców

Leszek Rudziński
l.rudzinski@polskatimes.pl



Warszawa

Minister zdrowia Adam Niedzielski zapowiedział znaczne zaostrzenia przepisów w związku z koronawirusem. - Ogłaszamy politykę zero tolerancji dla łamania przepisów. W dobie eskalacji pandemii nie ma miejsca na egoizm - mówił.

- Mimo tego, że od długiego czasu staramy się przekonywać wszystkich, z jakiego typu zagrożeniem mamy do czynienia, to wiele osób je lekceważy - mówił minister zdrowia Adam Niedzielski. - Ogłaszamy politykę zero tolerancji dla łamania przepisów sanitarnych. W dobie eskalacji pandemii nie ma miejsca na egoizm - dodał.

Jak podkreślił szef resortu zdrowia, przestrzeganie obrotów to „nie tylko nasz obowiązek względem siebie, ale także odpowiedzialność za inne osoby”. Adam Niedzielski zaznaczył, że aby przestrzegać reguł, muszą być one wyjątkowo przejrzyste, dlatego Ministerstwo Zdrowia wspólnie z policją powołało zespół, który pracował nad wprowadzaniem takich przejrzystych rozwiązań.

Resort zdrowia wprowadza przepis, że bez maseczki - tam



Żarty się skończyły? Oby, bo obowiązek noszenia maseczek jest przez Polaków traktowany mniej serio

gdzie jest ona konieczna - może być tylko osoba, która posiada zaświadczenie lekarskie lub inny dokument zwalniający z obowiązku zasłaniania nosa i ust.

Zgromadzenia do kontroli

Zaostrzą się także przepisy dotyczące zgromadzeń. - Zdecydowaliśmy się na wprowadzenie wymogu, aby odległość poszczególnych zgromadzeń wynosiła co najmniej 100 metrów od siebie - mówił Niedzielski. Jak dodał, do tej pory nawet kilka zgromadzeń było zgłaszanych o tej samej porze i praktycznie w tym samym miejscu. - Ograniczymy liczbę uczestników zgromadzeń: nie może być większa niż 150 osób - mówił.

Kolejny zakaz dotyczy udostępniania lokali (np. gastrono-

micznych) do imprez, np. potańcówek. - Wiele lokali, które nie były do tego powołane, udostępniały swoją przestrzeń do różnych imprez. Teraz każda taka impreza będzie naruszeniem rozporządzenia - mówił. Jak przypomnieli ministrowie zdrowia, od soboty wchodzi nowy pakiet obostrzeń. W czerwonej strefie lokale gastronomiczne będą mogły być otwarte tylko do 22.00. Maseczki będą obowiązywać także w otwartej przestrzeni w strefie żółtej.

Obecny na konferencji komendant główny policji nadinsp. Jarosław Szymczyk oświadczył, że funkcjonariusze zmieniają taktykę swojego działania.

Jak podkreślił, dużym problemem w przestrzeganiu do-

tychczasowego rozporządzenia był „fakt możliwości nie zasłaniania ust i nosa ze względu na różne przypadłości”. - I ten fakt był mocno nadużywany. Teraz każdy, kto nie będzie nosił maseczki, będzie musiał przedstawić konkretne zaświadczenie zwalniające go z tego obowiązku - tłumaczył.

Zaznaczył, że zwykle interwencja policji kończyła się pouczeniem, a mandaty nie były zbyt często wystawiane.

Mandaty? Niekoniecznie

Jak dodał, policjanci będą teraz skrupulatnie sprawdzać, czy przepisy będą przestrzegane, jednak nie chcą nakładać większej liczby mandatów. - Najchętniej byśmy ich nie nakładali wcale. Ale niech ten brak mandatów nie będzie skutkiem przestrzegania przepisów, a nie zwykłym cwaniactwem - apelował Szymczyk.

We wtorek poinformowano o 2236 nowych zakażeniach koronawirusem. Zmarło 58 osób, w tym dwie tylko z powodu koronawirusa. Najwięcej nowych przypadków zdiagnozowano w województwie mazowieckim. Jak dodał Ministerstwo Zdrowia, w ciągu ostatniej doby wykonano ponad 24 tys. testów.

Krytycy poczyniań rządu uważają, że lato zostało zmarnowane, bo wtedy był czas na solidne przygotowanie się do jesieni. Władza uważa, że wszystko jest pod kontrolą. ©P

Z KRAJU



Warszawa

Uwaga na wyłudzaczy danych

CERT Polska ostrzega przed nową kampanią wyłudzaczą dane logowania do bankowości PKO Banku Polskiego. Podobny atak przeprowadzono na użytkowników portalu Allegro. Ofiary masowo dostają e-maile z fałszywą informacją o zablokowaniu konta w banku. Złośliwa domena to ipko-securlp[.]com i jest już na liście ostrzeżeń. Cyberprzestępcy wykorzystują też scenariusz okazyjnej sprzedaży iPhone X na Allegro. Ofiary zwabiane są poprzez ogłoszenia na lokalnych grupach Facebook. (AIP)

Warszawa

Posłowie PiS są „za” zakazem

Posłowie partii rządzącej poparli projekt zakazujący znieważania gejów i lesbijek. Za taki czyn mogłaby grozić kara do pięciu lat więzienia. Parlamentarzyści PiS nie są zgodni co do tego, czy celowo poparli ustawę. (AIP)

Żagań

Saper stracił nogę na poligonie

Makabryczny wypadek na żagańskim poligonie. Ucierpieli dwaj saperzy z Brzegu. Jeden z nich stracił nogę. Na żagańskim poligonie Karliki od 28 września do 9 października 2020 ćwiczą saperzy z 1. Pułku Saperów w Brzegu. (AIP)

Bieszczady

Przybywa żubrów żarzących telazjoz

Od ośmiu lat bieszczadzkie żubry chorują na nieuleczalną telazjoz. Trzeba wyeliminować kilkanaście chorych zwierząt, by zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby na całe stado. (AIP)

Ubezpieczenie auta wstrzymane czasowo? Tak, ale nie dla wszystkich

Warszawa

Zbigniew Biskupski
z.biskupski@polskatimes.pl

Wszyscy właściciele pojazdów powinni móc czasowo wycofać swoje auto z ruchu i tym samym zaoszczędzić na ubezpieczeniu - uważa 60 procent Polaków. Jednak czy takie przepisy nie spowodują wzrostu liczby kierowców jeżdżących samochodami czasowo wycofanymi z ruchu?

Tu zdania Polaków są już podzielone - wynika z najnowszych badań Porowneo.pl

Długo wyczekiwane przez kierowców nowe przepisy dają możliwość czasowego wycofania z ruchu aut osobowych na okres od 3 do 12 miesięcy. Rozwiązanie to jednak będzie możliwe tylko na czas naprawy istotnie uszkodzonych pojaz-

dów, a nie tych chwilowo nieużywanych. Przed ponownym wyjechaniem na drogę wymagane będą dodatkowe badania techniczne. Zmiana ta pozwoli właścicielom naprawianych samochodów ograniczyć koszty ubezpieczenia. Przy ogłoszeniu odpowiedniego komunikatu ministra odpowiedzialnego za sprawę cyfryzacji.

Tymczasem oczekiwania dotyczące czasowego wycofania pojazdów z ruchu były znacznie większe. Z badań przeprowadzonych w minionym miesiącu przez Porowneo.pl wynika, że 60 procent respondentów miało nadzieję na wprowadzenie takiej możliwości dla wszystkich pojazdów, według potrzeb ich właścicieli.

Szczególnie liczyli na to właściciele pojazdów używanych sezonowo, tj. kabrioletów,

motocykli czy kamperów. Również w badaniu Porowneo na taką możliwość częściej wskazywali mężczyźni, z wyższym wykształceniem, należący do najwyższej klasy społeczno-ekonomicznej (dochód w rodzinie przekraczający 4,5 tys. złotych netto, posiadający własne firmy lub zajmujący kierownicze stanowiska). Taki rozkład odpowiedzi nie dziwi, gdyż właśnie w tej grupie można spodziewać się wielu właścicieli pojazdów sezonowych.

Właściciel auta będzie składał oświadczenie, że jest świadomy odpowiedzialności karnej za podanie fałszywych informacji

wych. Tymczasem przyjęte właśnie przepisy dotyczą tylko aut osobowych i to wyłącznie na czas ich naprawy. Za takim rozwiązaniem w badaniu Porowneo.pl opowiadało się 20 procent respondentów.

- Istotne jest, by w okresie czasowego wycofania pojazdu z ruchu nie był on faktycznie użytkowany - mówi Wojciech Rabiej, prezes zarządu porównywarki ubezpieczeń Porowneo.pl. - Tymczasem, jak wynika z naszych badań, spora część Polaków uważa jednak, że kierowcy będą jeździć takimi pojazdami mimo deklaracji o ich nieużytkowaniu - zaznacza. Choć zdania o tym, czy przepisy będą łamane w tym zakresie, są dość podzielone.

Największymi pesymistami są tu osoby, które nie posiadają własnego pojazdu, ale korzystają jako kierowcy z pojazdów innych. W tej grupie respondentów 52 procent uważa, że wzrośnie liczba aut nielegalnie poruszających się po drogach mimo wycofania ich z ruchu. ©P

Paryż drastycznie ogranicza życie towarzyskie w mieście

Paryż

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Po Marsylii przyszła pora na Paryż, który zmaga się z falą nowych zakażeń koronawirusem. Dlatego zamykają się paryskie bary, siłownie i baseny.

Choć władze zapewniają, że nie będzie całkowitej blokady kraju, to jednak ostre ograniczenia - po Marsylii - dotknęły teraz Paryż.

Od wtorku wszystkie bary w stolicy Francji zostają zamknięte. To reakcja władz na rosnącą liczbę zakażeń koronawirusem.

Restrykcje objęły również siłownie i baseny, które będą zamknięte przez dwa najbliższe tygodnie.

- Chcemy w ten sposób ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa - powiedział szef stołecznej policji.

Natomiast restauracje pozostaną otwarte, pod warunkiem jednak, że ich właściciele zapewnią zachowanie surowych zasad higieny.

W niedzielę odnotowano we Francji ponad 12,5 tys. nowych przypadków koronawirusa. Didier Lallement, szef paryskiej policji, tłumaczy, że tylko takie działania mogą ograniczyć dalszy wzrost liczby zakażeń koronawirusem.

- Musimy spowolnić ten proces, w przeciwnym razie

nasz system opieki zdrowotnej zostanie zablokowany - tłumaczył Lallement.

We Francji najwyższy stopień alarmu wchodzi w życie, kiedy wskaźnik w danym rejonie przekracza 250 zakażeń na 100 tys. osób, a co najmniej 30 proc. łóżek na oddziałach intensywnej terapii jest zarezerwowanych dla pacjentów z COVID-19.

Według przedstawicieli służby zdrowia rejon paryski jest już bardzo zagrożony - stwierdzono w nim 203 aktywne źródła koronawirusa.

Restauracje w mieście, jeśli mają pracować, będą musiały wprowadzić nowe rozwiązania sanitarne, czyli surowe środki przeciwwirusowe.

Francuski minister spraw wewnętrznych Gerald Darmanin przyznał, że zamknięcie barów będzie bardzo trudne dla paryżan. - Jesteśmy Francuzami, uwielbiamy pić, jeść, żyć, uśmiechać się i całować - tłumaczył we francuskiej telewizji LCI i Europe 1.

Wcześniej, bo 26 września, Marsylia, drugie pod względem wielkości miasto Francji - zamknęła bary, restauracje i siłownie na dwa tygodnie.

Obiekty publiczne, w tym teatry, muzea i kina, również musiały zostać zamknięte, chyba że były w stanie wprowadzić surowe środki przeciwwirusowe. Wywołało to gniew lokalnych urzędników - twierdzą oni, że nikt z nimi tych decyzji nie konsultował. ©©

Trump po potrójnej terapii twierdzi, że czuje się młodszy

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Waszyngton

W przypadku zakażonego koronawirusem Donalda Trumpa zastosowano wszystkie znane na świecie sposoby walki z zarazą. Sięgnięto nawet po eksperymentalny lek, ale nie tylko.

Donald Trump jest jedynym pacjentem na kuli ziemskiej, który otrzymał potrójną terapię na koronawirusa. Być może dzięki temu tak szybko wrócił do Białego Domu ze szpitala, w którym spędził trzy noce.

Donald Trump otrzymał w pierwszej kolejności REGN-COV2 - eksperymentalny lek firmy Regeneron, opierający się na przeciwciałach monoklonalnych. Miał on powstrzymać rozwój ciężkiej choroby. Określany jest jako jeden z najbardziej obiecujących środków, który powstrzymuje skutki zakażenia COVID-19.

Jego producent, Regeneron Pharmaceuticals Inc., poinformował, że firma zgodziła się dostarczyć pojedynczą dawkę, którą podano dożylnie Trumpowi na prośbę jego osobistego lekarza.

Lek jest w późnym etapie testów, a jego bezpieczeństwo i skuteczność nie są jeszcze



„Donald Trump strzelił sobie w kolano” - tak skomentowano jego gest zdjęcia maseczki w trakcie wypowiedzi

znane. Jak na razie nie ma jednak środka, który zapobiegłby koronawirusowi. Trump dostał ten lek w Białym Domu, zanim zabrano go do wojskowego centrum medycznego.

Dr David Boulware z University of Minnesota podejrzewał, że właśnie ten specyfik zostanie zastosowany, biorąc pod uwagę, że takie podejście działało w przeszłości przeciwko innym chorobom.

Przeciwciała, czyli białka wytwarzane przez organizm w przypadku infekcji, „przyczepiają się” do wirusa i pomagają układowi odpornościowemu go wyeliminować.

Takie leki mają zapewnić natychmiastową ochronę, dostarczając skoncentrowane wersje jednego lub dwóch przeciwciał, które najlepiej działały przeciwko

koronawirusowi w testach laboratoryjnych i na zwierzętach.

Lek Regeneron zawiera dwa przeciwciała, aby zwiększyć szanse, że zadziała. Firma wcześniej opracowała skuteczne leczenie wirusa Ebola z połączenia przeciwciał.

Specyfik podaje się jednorazowo dożylnie. W badaniach Regeneron testuje go pod kątem zapobiegania infekcjom, jak i osób już zakażonych, takich jak Trump, aby spróbować zapobiec poważnej chorobie lub śmierci. Lekarz Trumpa, dr Sean Conley, powiedział, że prezydentowi USA podano też lek przeciwwirusowy remdesivir, i było to już w szpitalu.

Wykazano, że lek firmy Gilead Sciences pomaga pacjentom z koronawirusem szybciej wyzdrowieć.

Wreszcie Trump dostał - jak dodał Conley - cynk, witaminę D, środek zobojętniający kwas zwany famotydyną, melatoninę i aspirynę.

Prezydent nie dostał jednak hydroksychlorochiny - leku, który sam szeroko promował, a który w licznych badaniach wykazał, że jest nieskuteczny w zapobieganiu lub leczeniu COVID-19.

Donald Trump o własnych siłach opuścił szpital wojskowy w stanie Maryland, wsiadł do śmigłowca i odleciał do Białego Domu. Na jednym ze zdjęć z Białego Domu widać, że zdjął maseczkę, a w nagraniu wystąpieniu powiedział, żeby nie bać się koronawirusa i zapewnił, że czuje się o 20 lat młodszy.

Dziennikarze zwrócili uwagę, że Donald Trump, opuszczając szpital, w którym przebywał od minionej piątku, miał maseczkę ochronną, której niemal demonstracyjnie unikał, mimo zagrożenia koronawirusem.

Jeszcze przed wyjściem ze szpitala Trump wysłał w poniedziałek kilkanaście informacji na Twitterze, w których zachęcał swoich zwolenników do głosowania na niego.

Zapowiedział szybki powrót do kampanii wyborczej, choć nie wiadomo, kiedy to nastąpi.

Trump chce uczestniczyć w drugiej debacie prezydenckiej z Joe Bidenem, wyznaczonej na 15 października. Na razie nie została ona odwołana. ©©

Włochy. Nawet 3000 euro mandatu za nienoszenie maseczki

Rzym

Wojciech Szczesny
w.szczesny@polskatimes.pl

Włoski rząd wprowadzi nowy dekret dotyczący walki z koronawirusem. Stan wyjątkowy zostanie przedłużony do 31 stycznia. Wprowadzone zostaną też nowe obostrzenia.

Najważniejszą zmianą będzie nakaz zasłaniania nosa i ust na świeżym powietrzu, a nie tylko w środkach transportu publicznego, sklepach czy kinach. Za nienoszenie maseczki ochronnej lub umieszczenie jej jedynie na podbródku będą groziły bardzo surowe mandaty - od 550 do nawet 3000 euro, czyli ponad 13,5 tys. złotych.

Włoski rząd zaakceptował tym samym zalecenia Naukowego Komitetu Technicznego (CTS), który zalecił zwiększenie

środków ochronnych mających ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa. Bez maseczki będzie można się poruszać jedynie podczas samotnej jazdy samochodem, skuterem, w czasie jazdy na rowerze lub w odosobnionym miejscu, gdzie nie istnieje ryzyko spotkania innych osób.

- Musimy odzyskać i powrócić do ducha jedności narodowej, tak jak to miało miejsce w marcu - mówił we wtorek w parlamencie minister zdrowia Roberto Speranza cytowany przez Agencję ANSA. - Wtedy nasz naród zwał szereg i potrafił zachować jedność. W tamtych wiosennych miesiącach Włochy udowodniły, że są wielkim państwem. Teraz nadchodzi chwila, w których będziemy musieli pokazać to jeszcze raz - podkreślił.

Wcześniej na antenie telewizji RaiNews24 Speranza po-

twierdził, że władze chcą zrobić wszystko, aby uniknąć kolejnej blokady państwa. Na razie żadne nowe restrykcje na szczeblu ogólnokrajowym nie będą dotyczyły funkcjonowania centrów handlowych, restauracji czy zakładów fryzjerskich.

Prawo do podejmowania własnych decyzji w związku z rozwojem pandemii mają też samorządy regionalne. Z tego powodu w Kampanii wprowadzono obowiązek zamykania lokali gastronomicznych najpóźniej do godziny 23.

Według danych z poniedziałku w ciągu poprzedniej doby we Włoszech odnotowano 2257 nowych i potwierdzonych przypadków Covid-19. Od początku pandemii zachorowało 327 587 osób, a w wyniku choroby zmarło ponad 36 tysięcy. ©©

REKLAMA

019883164

NOWY
NUMERMOTO
salon

5 zasad

Jak używać sprzęgła
w różnych warunkach

Pytaj w kioskach i salonach prasowych

10 przepisów, które warto wypróbować. Zupa paprykowa z pomarańczą, serowa z pietruszką

Obiad bez zupy? Nie tym razem

WAŻNE TELEFONY • Infolinia NFZ 800 190 590 • Infolinia ZUS 22 290 87 01 • Infolinia ZUS dla przedsiębiorców 22 290 87 02 • Infolinia MSZ 22 523 88 80 • Wsparcie psychologiczne 800 100 102

WAŻNE ZASADY • Jak najczęściej myj ręce • Kiedy kichasz lub kaszlesz, zakryj usta chusteczką lub swoim zgiętym łokciem • Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą

Przepisy

Kremowe, delikatne, ale i ostre, wyraziste w smaku. Proponujemy sprawdzone pomysły na zupy: klasyczne, polskie oraz z innych zakątków świata.

Dyniowa

Składniki: • 1 kg obranej ze skórki dyni • 1/2 łyżeczki soli • 1/2 litra mleka • 1/2 litra wody • 15 dkg makaronu wstążki • 1 łyżka masła.

Przygotowanie: Dynię pokroić w kostkę, włożyć do garnka i zalać wodą. Gotować, aż dynia będzie miękka. Następnie dynię zblendować, dodać mleko i sól, zagotować. Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu, połączyć roztopionym masłem. Nałożyć na talerz makaron, wlać ugotowaną zupę. Można dosłodzić do smaku.

Przepis Elżbiety Pielichowskiej

Krem z pietruszki i białej fasolki

Składniki: • 1 duża cebula • 2 duże korzenie pietruszki • 1 puszka drobnej, białej fasolki • 1 liść laurowy • 3 ziarna ziela angielskiego • 1 litr wywaru warzywnego (może być z kostki) • 2 łyżki oleju • sól • pieprz.

Dopodania: • 100 g fetty • 4 łyżki prażonych pestek dyni • ulubione kielki.

Przygotowanie: Cebulę obrać i pokroić w grubą kostkę. Korzenie pietruszki obrać i pokroić w kawałki. W garnku rozgrzać olej, wrzucić cebulę i pietruszkę, smażyć na małym ogniu około 10 minut, aż pietruszka stanie się miękka. Fasolkę dokładnie odciec. Dodać do podsmażonych warzyw, z liściem laurowym i zieleń angielskim. Zalać bulionem. Gotować wszystko 15 minut pod przykryciem. Po upływie kwadransa wyjąć liść laurowy i zieleń angielskie, a wszystko zmiksować blenderem na gładki krem. Doprawić solą i pieprzem. Zupę podawać z pokruszoną fetą z prażonymi pestkami dyni oraz kielkami.

Przepis Elżbiety Stępień

Egzotyczna z mango

Składniki: • 1 cebula • 400 g marchewki • 1 duże mango • 1 łyżka oleju kokosowego • 1 bulionu warzywnego • szczypta gałki muszkatołowej • 1 łyżka soku z limonki • sól i pieprz do smaku.

Dopodania: • po 2 krewetki na porcję zupy • po 3 cienkie plasterki buraka na porcję • olej kokosowy do smażenia.



FOT. PIXABAY/COMLINE PENCE

Pomidorowa to tradycyjna polska zupa. Można ją podawać z makaronem, ryżem, lanym ciastem... My dziś proponujemy na ostro

Przygotowanie: Cebulę obrać i siekać. Mango obrać i pokroić w kostkę. Podlać rosół lub wodą, tak aby je przykryć. Ugotować do miękkości. Dodać serek topiony, śmietankę i przyprawy. Całość zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji. Podawać z chipsami z buraka: Buraki umyć, obrać i pokroić w cienkie plasterki. Usmażyć w głębokim oleju, aż zaczną się wywijać brzegi (3-4 minuty) Odsączyć na ręczniku papierowym.

Przepis z bloga
tanio-szybko-smacznie.pl

Krem warzywno-serowy

Składniki: • 2 pory • 1 średniej wielkości seler • 2 pietruszki • 300 g (3 opakowania) sera topionego • 100 ml słodkiej śmietanki • sól i pieprz ziołowy do smaku • rosół lub woda.

Chipsy: • 2 buraki.

„(...) zupy wymyślił człowiek, kiedy tylko zrobił garnek. Był garnek i już jest zupa” - pisał Jacek Kuroń w książce „Moja zupa”

Przygotowanie: Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Podlać rosół lub wodą, tak aby je przykryć. Ugotować do miękkości. Dodać serek topiony, śmietankę i przyprawy. Całość zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji. Podawać z chipsami z buraka: Buraki umyć, obrać i pokroić w cienkie plasterki. Usmażyć w głębokim oleju, aż zaczną się wywijać brzegi (3-4 minuty) Odsączyć na ręczniku papierowym.

Paprykowa z pomarańczą

Składniki: • 1 czerwona papryka • 1 pomarańcza • 1 łyżeczka oliwy z oliwek • kawałek czerwonej papryczki chili • sól • pieprz.

Przygotowanie: Wyciskamy sok z pomarańczy. Kawałek skórki pomarańczowej (tylko pomarańczowa część skórki, bez białej powłoki) ścieramy drobno na tarce, uzyskując jej ok. 2 łyżeczki, odstawiamy na bok. Z innego kawałka skórki odcinamy 4 do dekoracji. Paprykę oczyszczamy i kroimy w kostkę, ok. 1 cm. W rondelku rozgrzewamy oliwę i dodajemy paprykę. Dusimy na średnim ogniu pod przykryciem przez ok. 10 minut. Następnie dodajemy startą skórkę pomarańczy, drobno posiekaną papryczkę chili, mieszamy i gotujemy przez kolejne kilka minut. Zmniejszamy ogień do minimum, przykrywamy i dusimy na wolnym ogniu przez 15-20 minut. Kiedy papryka jest już wystarczająco miękka, zdejmujemy

z ognia i dodajemy sok z pomarańczy. Wszystko miksujemy razem, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Dekorujemy skórką pomarańczową i serwujemy np. z grzankami.

Przepis

Magdaleny Juszcak-Włodarczyk

Z makaronem i pesto

Składniki: • 200 ml przecieru pomidorowego (passata) • słoiczek sosu pesto z bazylią • 100 g makaronu małe muszelki • 1 drobno posiekana cebulka • 1 ząbek czosnku • 1 drobno posiekana marchewka • 1 łodyga pokrojonego selera naciowego • 100 g kawałeczków boczku • oliwa z oliwek • 2 ziemniaki • 150 g białej fasoli z puszki • 1 bulionu wołowego • 100 g zielonej fasolki szparagowej • 100 g zielonego groszku • sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie: Na patelni z rozgrzaną oliwą zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj marchewkę, seler, boczek i duś razem ok. 10 minut. Przełóż do garnka i dodaj ziemniaki pokrojone w kostkę, białą fasolę, passatę oraz bulion. Zagotuj razem przez ok. 30 minut. Łyżką z dziurkami wyjmij trochę ziemniaków i białej fasoli, a resztę zupy zblenduj, aby była gęsta. Dodaj odłożone wcześniej ziemniaki i białą fasolę. Do zupy wrzuć również pokrojoną fasolkę szparagową, groszek i makaron. Gotuj na wolnym ogniu, aż wszystkie składniki będą miękkie. Doprav solą i pie-

przem. Podawaj udekorowane łyżką pesto.

Gulaszowa

Składniki: • 1/2 kg wołowiny lub baraniny • 2 cebule • 1 marchew • 1 pietruszka • 1 seler • 1 papryka • przecier pomidorowy • 1-2 ogórki konserwowe • 30 dag pieczarek.

Przygotowanie: Mięso pokroić w kostkę i podsmażyć z pokrojoną cebulą. Przygotować wywar z utartych na tarce z grubymi oczkami marchewką, pietruszką i selerem. Wrzucić do wywaru podsmażone mięso z cebulą. Dodać przecier pomidorowy. Usmażyć pokrojoną w paseczki paprykę i wrzucić do garnka z zupą pod koniec gotowania. Do gotowej zupy wrzucić pokrojone ogórki konserwowe i podsmażone pieczarki.

Serowa z pietruszką

Składniki: • 6 kromek chleba tostowego • 1 litr bulionu drobiowego • 300 g sera topionego • 100 g chudego boczku • 2 cebule • 3 ząbki czosnku • świeża pietruszka • oliwa • łyżeczka kurkumy • sól • pieprz.

Przygotowanie: Siekamy cebulę, boczek kroimy na mniejsze kawałki i przeciskamy czosnek przez praskę. Na patelni rozgrzewamy oliwę i szklimy na niej cebulę, czosnek i boczek. W rondelku podgrzewamy przygotowany wcześniej bulion. Dodajemy do niego serki topione i powoli mieszamy. Gdy serki całko-

wicie się rozpuszczają, dodajemy podsmażoną cebulę i czosnek. Gotujemy jeszcze przez chwilę, a całość doprawiamy kurkumą, solą i pieprzem. Chleb kroimy na małe kostki, układamy na blachę i podpiekamy w piekarniku. Gdy zupa będzie gotowa, nalewamy do misek, przystrajamy grzankami oraz listkami świeżej pietruszki.

Dyniowa z chili i kokosem

Składniki: • 1 kg dyni • 1 papryczka chili lub 1/2 łyżeczki płatków chili • 2 ząbki czosnku • 1 cebula • 1 puszka mleka kokosowego • 1 trawa cytrynowa, utłuczona i przekrojona na ćwiartki • 2 łyżki oliwy • ok. 1,5 cm korzenia imbiru, startego • 1,5-2 szklanki bulionu warzywnego • natka pietruszki • sól morską • pieprz.

Przygotowanie: Dynię obrać i pokroić na kawałki. Nastawić piekarnik na 180 stopni. Na blasze wyłożonej pergaminem ułożyć kawałki dyni, piec, aż dynia będzie miękka (ok. godziny). Cebulę obrać i drobno posiekać, czosnek obrać i drobno posiekać. Chili posiekać drobno. W garnku rozgrzać oliwę, dodać cebulę i czosnek, smażyć 2-3 minuty, aż cebula się zeszkli. Dodać chili oraz starty imbir i trawę cytrynową. Smażyć przez 2-3 minuty. Dodać dynię i szklankę bulionu. Przykryć i gotować przez 15 minut, aż dynia zacznie się rozpadać. Usunąć trawę cytrynową, dodać mleko kokosowe i zmiksować. Doprawić solą i pieprzem, natką pietruszki i płatkami chili.

Przepis Magdaleny Konsewicz

Pomidorowa na ostro

Składniki: • 200 g pomidorów bez skóry w zalewie • 1 cebula • 200 ml bulionu warzywnego • 1 seler • 100 ml śmietanki 18 proc. • suszone pomidory z bazylią i czosnkiem • chili • czosnek suszony w płatkach • natka pietruszki • pieprz kolorowy • sól morską.

Przygotowanie: W jednym garnku podsmażyć połowę cebuli. Dodać pomidory, chili, suszone pomidory z bazylią i czosnkiem, podlać 1/2 bulionu, gotować kilka minut. Na koniec dokładnie zmiksować, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i solą morską. W drugim garnku podsmażyć pozostałą cebulę, zalać bulionem, dodać pokrojony w kostkę seler, płatki czosnku, gotować kilkanaście minut. Pod koniec dodać śmietankę, doprawić pieprzem i solą.



W salonie w spaniale prezentuje się wykonana na zamówienie - bardzo duża welurowa sofa chesterfield. W łazience trochę poeksperymentowano. Projektantka pobawiła się stylami.



Kuchnia w nowoczesnym stylu

Tak mieszka Andrzej Piaseczny. Oto jego nowy apartament

Dom

Andrzej Piaseczny, topowy artysta pochodzący z Pionek wprowadził się właśnie do swego nowego apartamentu w Warszawie. Ma wyjątkowy wystrój, który jest dziełem projektantki wnętrz Magdaleny Miśkiewicz, właścicielki pracowni Miśkiewicz Design, ale powstał przy dużym udziale samego muzyka, znającego z umiłowania do dobrego stylu.

Wspaniale prezentuje się wykonana na zamówienie - bardzo duża welurowa sofa chesterfield. Projektantka dodaje, że bardzo ważną rolę spełnia też

oświetlenie - zastosowano tu podwieszany sufit, który został podświetlony ciepłym światłem. Z kolei lampy wewnątrz strefy dziennej są utrzymane w stylu industrialnym. Świetnie udało się wkomponować stare meble.

Salon uzupełnia biblioteczka z kolekcją karafek oraz oryginalna lampa.

Aranżację łazienki zaproponowała projektantka. Pani Magda tłumaczy: - Postanowiłam poeksperymentować i pobawić się stylami. Uwielbiam wprost ciemny kamień z rudą żyłką i Andrzejowi też bardzo się spodobał. Ściany, które zostały nim wyłożone prezentują się pięknie. Na podłogę oraz część

ścian zaproponowałam ułożone w jodełkę płytki z polskiej manufaktury specjalizującej się w unikalnych wyrobach w stylu retro. Całość uzupełnia lustro w ramie z bursztynu. Andrzej dołożył tu szafkę w startym stylu. Całość prezentuje się znakomicie.

Jeśli chodzi o sypialnię, to od razu widać, że należy do muzyka. Rzucił się oczy lampa z podstawą w kształcie...trąbki. W gabinecie z kolei zachwycają - stara komoda i biurko-sekretarzyk. W hallu zwracają uwagę ściany nawiązujące do drewnianych bali z których przed laty budowano domy.

Całość prezentuje się wyjątkowo. Widać duszę artysty -

właściciela apartamentu i zmysł projektantki. Andrzej Piaseczny podsumowuje: - Jestem bardzo zadowolony z efektu. Z Magdą stworzyliśmy przy tym projekcie zgrany duet.

Pani Magda przez cały proces remontu była również „strażnikiem” i nadzorcą wszystkich prac remontowych, koordynowała zamówienia, spotykała się z fachowcami, robiła rysunki techniczne i wyliczenia niezbędnych materiałów do kupienia. Była to najbardziej pracochłonna część, ale pozwoliła na wykonanie całości prac przy nieobecności Andrzeja, który w czasie prac dużo koncertował. ©©

Stanisław Wróbel



W gabinecie muzyka zachwycają - stara komoda i biurko-sekretarzyk.



Jeśli chodzi o sypialnię, to od razu widać, że należy do muzyka. Rzucił się oczy lampa z podstawą w kształcie...trąbki.



Andrzej Piaseczny z projektantką wnętrz Magdaleną Miśkiewicz, właścicielką pracowni Miśkiewicz Design

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Martyniuk zdradza
szczegóły związku

Daniel Martyniuk, syn popularnego gwiazdora disco-polo, niedawno rozwiódł się z Ewelina. Najpierw jego mama publicznie zażądała zwrotu rodzowego pierścienia, teraz on udzielił „Super Expressowi” wywiadu, w którym krytykuje byłą żonę: „Nie gotowała nawet obiadów, bo nie potrafi gotować. To jest totalne beztalencie. W każdej dziedzinie życia. Nawet ledwo liceum skończyła na samych dwójkach” - powiedział w wywiadzie.



FOT. PIOTR SAWCZUK

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dorota Gardias wróciła
ze szpitala do domu

Prezenterka opublikowała nagranie burzy, którą przeczekala we własnym domu, po powrocie ze szpitala, w którym leczyła się z powodu koronawirusa. „Home, sweet home” - dopisała. Podzieliła się także nagraniem z życzeniami, które przygotowali dla niej koledzy z pracy. „No i znów się dzisiaj porzyczałam. Jak ja za Wami tęsknię... Moja kochana ekipa, moja drużyna” - skomentowała.

Justyna Żyła: Zazdrosna
mogłabym być o Bellucci

Była żona skoczka narciarskiego Piotra Żyły nadal odnosi się publicznie do wydarzeń z jego życia. Po prowokacji „Pudelka”, który zapytał, czy Justyna odniesie się do informacji o kupnie przez parę pieszka, ta odpisała: „Pewnie” i dodała: „Zazdrosna mogłabym być o Monicę Bellucci, a nie o osobę trochę starszą od naszego syna. (...) Mam nadzieję, że Twoja «modelka» uszanuje zdanie naszych dzieci”.

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Lipińska i Baron
spędzają urlop osobno

Na zdjęciach z wakacji opublikowanych na Instagramie fani zauważyli tylko Blankę Lipińską, posypały się więc pytania: „A gdzie Baron? Mielicieście lecieć razem?” - zapytali. Pisarka i celebrytka odpowiedziała: „Jak was to tak interesuje, to zapytajcie jego. Gdybym to ja nie poleciała, to moglibyście o to pytać mnie”. Baron poczuł się wywołany do tablicy i odpowiedział: „Każde z nas potrzebuje czasu dla siebie”, zaznaczając, że to czas na realizowanie własnych pasji.

TV HIT

FILM



Słodkich snów

TVP KULTURA 20:00
Massimo miał szczęśliwe dzieciństwo. Do czasu, gdy zmarła jego matka. Gdy jako dorosły mężczyzna przygotowuje się do sprzedaży mieszkania rodziców, wracają tragiczne wspomnienia.

FILM



Szyfry wojny

STOPKLATKA 21:55
Film opowiada prawdziwą historię Indian Nawahów, którzy w czasie II wojny światowej pracowali jako szyfranci, wykorzystując do przekazywania tajnych meldunków język swojego plemienia.

SPORT



Mecz towarzyski

TVP 1 20:35
Polska zagra towarzysko z Finlandią w Gdańsku. Obie drużyny intensywnie przygotowują się do występów w Lidze Narodów UEFA i w przyszłorocznych ME.

FILM



Jak urodzić...

TVP 2 22:35
Przeplatające się historie pięciu par, których życie się zmienia, gdy muszą stawić czoła nadchodzącemu rodzicielstwu. Będzie przyszyłymi rodzicami staje się źródłem licznych problemów i perypetii.

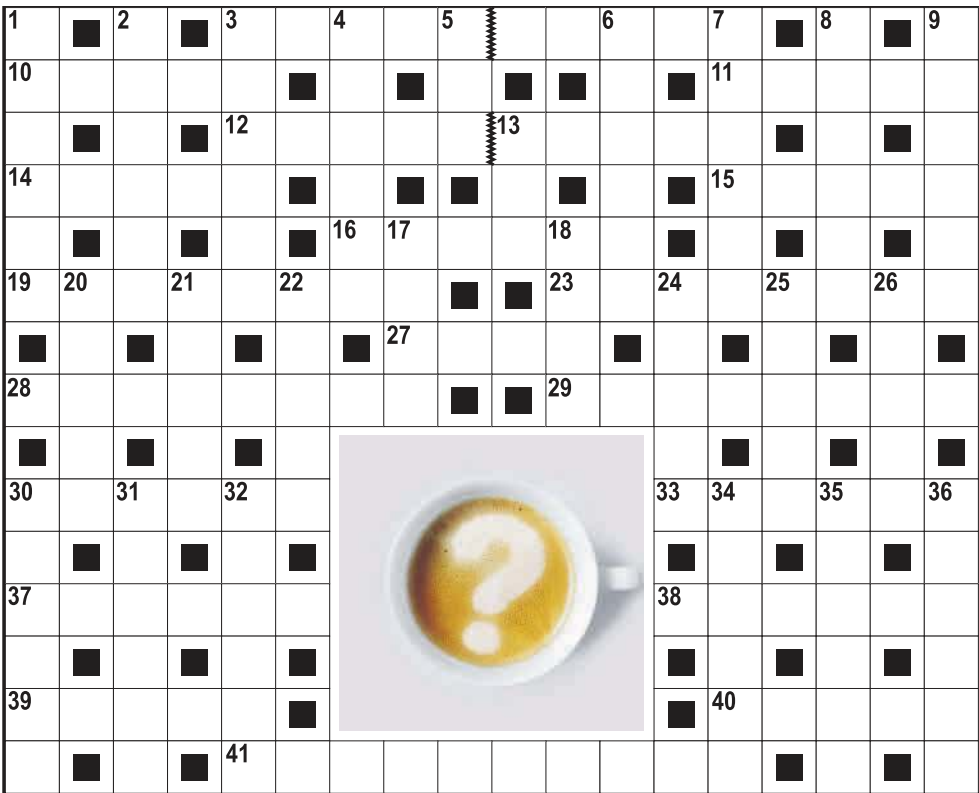
Krzyżówka nr 156

Poziomo:

- 3) wiekowe szafy i meble w desie,
10) staropolska miara długości,
11) pień drzewa ociosany z gałęzi
12) zagrał Wokulskiego w serialu Ryszarda Bera,
14) bezprawny system rządów oparty na przemocy,
15) Państwo Środka,
16) hamulcowy w samochodzie lub w kładzie,
19) służy do sterylizacji narzędzi chirurga,
23) fundament, opoka,
27) imię w imieniu Włodzimierz,
28) oparcie dla stopy dżokeja,
29) twarda skała kojarzona kiedys z ogniem,
30) przegródą w korycie rzeki np. na Sanie,
33) sarmacki gniew,
37) ryba słodkowodna,
38) maść konia,
39) kraj naszych bratanków z Balatonem,
40) marionetka, manekin,
41) biuro adwokata.

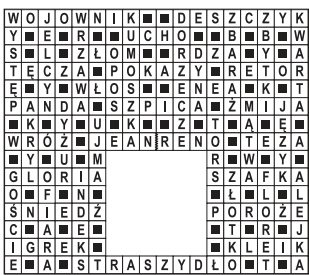
Pionowo:

- 1) półwysep niemal w całości należący do Chorwacji,
2) drobny bezpłatny przedmiot reklamowy,
3) ptasie narady przed wyłotem do ciepłych krajów,
4) kontynent z Saharą,
5) pseudonim poety Adama Asnyka,
6) metropolia z Mali,



- 7) chuligański wybryk,
8) wyróżnia kabaretowego artystę,
9) uliczna rozróżba,
17) małe królowej sawanny,
18) autor opowiadań, nowel,
20) port rybacki nad Słupią,
21) kolorowy kamyk w pierścionku,
22) naftowa – wynalazek Ignacego Łukasiewicza,
24) kuratela sądowa, opieka,
25) obłok kurzu,
26) pokrywa kufra lub dużej skrzyni,
30) ołowiana marynata do ogórków,
31) płytkie płócienn obuwie sportowe,
32) skórzany pasek,
34) mieszkanka kraju z Akropolu,
35) sukienka potocznie,
36) polecenie dowódcy.

Rozwiązanie nr 155



www.gazetawroclawska.pl

REDAKCJA ul. św. Antoniego 2/4 (wejście C i p.),
50-073 Wrocław, tel. 71 37 48 151, fax 71 37 48 175,
redakcja@gazeta.wroc.pl

Redaktor naczelny Arkadiusz Franas, tel. 71 37 48 151,
arkadiusz.franas@gazeta.wroc.pl

Zespół redakcyjny Grzegorz Chmielowski, tel. 502 499 317,
grzegorz.chmielowski@gazeta.wroc.pl, Cyprian

Dmowski, tel. 502 499 832, cyprian.dmowski@gazeta.wroc.pl,
Janusz Michalczyk, tel. 71 37 48 170,
janusz.michalczyk@gazeta.wroc.pl, Robert Migdał, tel. 502 499 812,
robert.migdal@gazeta.wroc.pl

Wrocław Jerzy Wójcik, tel. 514 800 846,
jerzywojcik@gazeta.wroc.pl
Redakcja online tel. 797 607 885, 514 800 845, 500 324 146,
internet@gazeta.wroc.pl

Sport Jakub Guder, tel. 502 499 795,
jakub.guder@gazeta.wroc.pl,
Piotr Janas, tel. 502 499 829,
piotr.janas@gazeta.wroc.pl

Poradniki i dodatki Bożena Korcińska, tel. 502 499 811,
bozena.koncza@gazeta.wroc.pl

REDAKCJE LOKALNE:
Głogów ul. Słódowa 8, Grażyna Szyska, tel. 502 499 804,
grazyna.szyska@gazeta.wroc.pl;
Młodzież Damian Bednarz, tel. 502 499 821,
damian.bednarz@gazeta.wroc.pl;
Legnica Rynek 5/6, I. Pietrow, Mateusz Różarski, tel. 514 800 962,
mateusz.rozanski@gazeta.wroc.pl;
Lubin ul. Kopernika 10, Ewa Chojna, tel. 797 607 854,
ewa.chojna@gazeta.wroc.pl;
Wałbrzych Rynek 13, Adrianna Szurman, tel. 502 499 309,
adrianna.szurman@gazeta.wroc.pl;
Oleśnica ul. Mickiewicza 4b, Karolina Jurek-Burgla, tel. 502 499 837,
karolina.jurek@gazeta.wroc.pl;
Syców ul. Mickiewicza 6, Beata Samulka, tel. 797 607 881,
beata.samulka@gazeta.wroc.pl;
Świdnica Małgorzata Popiek-Moczulska, tel. 502 499 826,
malgorzata.moczulska@gazeta.wroc.pl

Zgorzelec Karolina Niemczyk, tel. 502 499 807,
wojewodzka@gazeta.wroc.pl

Polska Press Sp. z o.o. Oddział we Wrocławiu,
ul. św. Antoniego 2/4, 50-073 Wrocław,
tel. 71 37 48 100, faks 71 37 48 101

Prezes oddziału Grzegorz Widenka
Reklama i ogłoszenia Dyrektor Biura Reklamy
Karolina Michalak, tel. 502 499 323,
karolina.michalak@polskapress.pl
Promocja Anna Bijak-Bednarska, tel. 502 499 313,
anna.bijak@gazeta.wroc.pl
Prenumerata 71 72 76 237
Ogłoszenia, nekrologi: tel. 505 280 626, 505 280 625,
698 635 638 Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych.

Kolportaż tel. 71 734 5217
DRUK Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia,
ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec Miłowice

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



Nakład Kontrolowany ZKDP



WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

REKLAMA

009893788



BURMISTRZ ŚCINAWY

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2020 r., poz. 65 ze zm.) **podaje do publicznej wiadomości informację o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży** – wykazem Nr G/157/2020, wywieszonym w terminie od dnia 5.10.2020 r. do dnia 27.11.2020 r. objęty został lokal mieszkalny przy ul. Kołomyńskiej 7/6 w Ścinawie (grunt nr ewid. 119/8 obr.2 miasta Ścinawy). Wykaz został zamieszczony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Ścinawa przy ul. Rynek 17, na stronie internetowej bip.umig-scinawa.dolnyślask.pl oraz na stronie www.scinawa.pl

REKLAMA

037259310

AUTOPROMOCJA

BIURO REKLAM
we Wrocławiu
ul. św. Antoniego 2/4
i ogłoszeń

tel. 71/37-48-249
ogloszenia@gazeta.wroc.pl

Gazeta
WROCLAWSKA



Czytaj tak,
jak lubisz

gazetawroclawska.pl

Gazeta
WROCLAWSKA

AUTOPROMOCJA

NIE
PRZEGAP
PIĄTKU

z dodatkiem **Tele Magazyn**

Gazeta
WROCLAWSKA

REKLAMA

009895293



OBWIESZCZENIE

STAROSTY POWIATU WROCŁAWSKIEGO

Na podstawie art. 11 c i art. 11 d ust. 5 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych /Dz. U. z 2020 r., poz. 1363 t.j./ oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego /Dz. U. z 2020 r., poz. 256 t.j./

zawiadamiam,

że na wniosek zarządcy drogi – Zarządu Powiatu Wrocławskiego, reprezentowanego przez Pełnomocnika Pana Adama Stempniewicza, z dnia 30 czerwca 2020 r. (data wpływu: 1 lipca 2020 r.), uzupełniony w dniach: 11 sierpnia i 16 września 2020 r., **zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn. „Budowa mostu na rzece Graniczna, w ciągu drogi powiatowej 1930D w miejscowości Chrzastawa Wielka, gm. Czernica”**. Wniosek o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmuje następujące nieruchomości lub ich części (wg ewidencji gruntów), położone w gminie Czernica:

- 1) Przeznaczone na pas drogowy (tzw. zajęcia stałe) - działki lub ich części: 130 AM-1 i 3 obręb Chrzastawa Mała, 276 AM-1, 357 AM-2, 520 AM-2 obręb Chrzastawa Wielka,
- 2) Nieodpłatne zajęcie terenu na czas realizacji inwestycji (art. 20a ustawy) - działka nr: 622 AM-1 i 2 obręb Chrzastawa Wielka.

Zgodnie z art. 11d ust. 9 i 10 ww. ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, z dniem niniejszego zawiadomienia nieruchomości stanowiące własność Skarbu Państwa lub jednostek samorządu terytorialnego, objęte wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, nie mogą być przedmiotem obrotu w rozumieniu przepisów o gospodarce nieruchomościami. Czynność prawna dokonana z naruszeniem powyższego zakazu jest nieważna.

W związku z powyższym informuję o uprawnieniach wszystkich stron tego postępowania do czynnego udziału w każdym jego stadium, co wynika z przepisów art. 10 § 1 k.p.a. Z aktami sprawy można zapoznać się w siedzibie Starostwa Powiatowego we Wrocławiu, ul. Kościuszki 131, 50-440 Wrocław (III p., pok. 303, w godz. 8.00-15.00), w terminie 14 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia.

Pozostałe strony zostaną zawiadomione w drodze obwieszczenia, które podlega publikacji w Starostwie Powiatowym we Wrocławiu oraz Urzędzie Gminy Czernica, a także na stronie Biuletynu Informacji Publicznej powyższych urzędów i w prasie lokalnej.

REKLAMA

009895248

TAURON Dystrybucja S.A. Oddział we Wrocławiu informuje o prowadzeniu prac na sieci energetycznej spółki. Dla poprawy pewności zasilania Klientów oraz przeciwdziałania awariom infrastruktury energetycznej, TAURON Dystrybucja prowadzi prace, które wiąże się z koniecznością czasowego wyłączenia energii elektrycznej dla Klientów.

Prace zostaną przeprowadzone w dniu 13.10.2020 r. na obszarze: REGION WROCŁAW 13.10.2020 r.

Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wrocław Fabryczna: Maślicka 197-203 nieparzyste, Fromborska 1-49 nieparzyste, Mrągowska 2-70 parzyste, Pracka 28-38 parzyste.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wrocław Krzyki: Powstańców Śląskich 112, 116 i 120, Sygnałowa 1-21 i 2-56, Drożnicza 19-67 i 24-66 oraz dz. 498/39, dz. 498/41 i dz. 496/36, Schuberta 4-18 parzyste oraz dz.171/2, dz.387/6 i dz. 80/1, Brzozowa 23-47 i 22-46, Jagodzińska 23-47 i 22-46.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wrocław Stare Miasto: Lubińska 2-16 parzyste, Czarnieckiego 5 i 60-64, Głogowska 1-7 i 2, Poznańska 16-20a parzyste.

REGION OBORNIKI ŚLĄSKIE 13.10.2020 r.

Godz. 8.00 - 13.00
Miejsce: Kryniczno ul. Wiosenna 7/1-2; 7a/1-2; 9; 9a; 11a, b, c; 13a/1-2; 13b/1-2; dz.33/10; dz. 35/7; dz. 36/14.
Godz. 8.00 - 13.00
Miejsce: Iwno 50-54; dz. 160/7.
Godz. 10.00 - 14.00
Miejsce: Gola 6-11, dz. 21/6; 24; 21/7; 86/2-3; 56.

REGION OLEŚNICA 13.10.2020 r.

Godz. 7.30 - 9.30 i 13.30 - 15.30
Miejsce: Niesulowice. Gm. Milicz.
Wąbnice. Gm. Krośnice.
Godz. 8.00 - 11.00
Miejsce: Jelcz-Laskowice ul. Bażantowa



21-37, Sokola 38-46, Orla 29-33, 30-34.
Godz. 8.30 - 12.00
Miejsce: Grabowno Wielkie 117A-117C i działki przyległe. Gm. Twardogóra.
Godz. 8.30 - 14.00
Miejsce: Wierchowice Dworzec PKP. Gm. Krośnice. Czatkowice, ul. Wierchowicka 7-12, BEKS MEBLE. Gm. Milicz.
Godz. 9.00 - 13.00
Miejsce: Domaszczyn dz. 395/10, 20, 209/1-11, 208/1-4. Gm. Długoleka.
Godz. 9.00 - 14.00
Miejsce: Byków dz. 240/7. Gm. Długoleka.
Godz. 11.00 - 15.00
Miejsce: Jelcz-Laskowice dz. 18/1.
Godz. 13.00 - 16.00
Miejsce: Pruszwice dz. 88/5. Gm. Długoleka.

REGION STRZELIN 13.10.2020 r.

Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Ludów Śląski od numeru 25 do 69 wraz z działkami, świetlica wiejska, Szkoła jeździecka Laudan, Sklep z materiałami budowlanymi.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Olawa, ul. Cedrowa oraz obręb działek numer 8/3, 5.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Węgry: obręb działek numer 189/1, 187/6.

REGION ŚRODA ŚLĄSKA 13.10.2020 r.

Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Przedmieście: obręb działek 311, 312, 313, 314, 315.

Konieczne wyłączenie zasilania i przeprowadzanie niezbędnych prac poprawi stan sieci i urządzeń energetycznych. Każdego dnia TAURON Dystrybucja zapewni komfort życia i bezpieczeństwo energetyczne swoich Klientów. Bez dbania o stan sieci i bez realizacji prac planowych nie byłoby to możliwe.

REKLAMA

009883747

REKLAMA

009892607

Adecco
PRACUJ Z NAM!
DLA AMAZON!



20 ZŁ / GODZ. BRUTTO + DO 15% PREMII



BEZPŁATNY TRANSPORT Z WYBRANYCH MIEJSCOWOŚCI



4 DNI PRACY 3 DNI WOLNE



PRACA BEZ WCZEŚNIEJSZEGO DOŚWIADCZENIA

ZAINTERESOWANY? ZADZWOŃ DO NAS POD NUMER 723 190 190!
LUB APLIKUJ PRZECZ STRONĘ: ADECCO.PL/MAGAZYN

REKLAMA

009895021

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu

Burmistrz Miasta Puck ogłasza publiczny przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż niżej wymienionych nieruchomości położonych w mieście Puck

Lp.	Nieruchomość: numer działki, położenie, opis nieruchomości	Powierzchnia działki w m ² użytek	Cena wywoławcza w zł netto	Wadium w zł i data wniesienia	Numer księgi wieczystej	Data i godzina przetargu	Numer przetargu	Przeznaczenie w MPZP
1.	dz. nr 53/6 i dz. nr 53/8 (obr.5 m.1) ul. Wojska Polskiego Nieruchomość niezabudowana, częściowo ogrodzona, płaska, bez drzew i krzewów	3.729 m ² 68.580 m ² RIIIa, RIIIb	14.900.000 zł	2.500.000 zł 04.12.2020	GD2W/000 66026/2	10.12.2020 9 ³⁰	I przetarg	Tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z dopuszczeniem usług mieszczących się wyłącznie w parterach budynków
2.	dz. nr 92/11 (obr.5 m.1), Puck Nieruchomość niezabudowana, częściowo ogrodzona, płaska, częściowo porośnięta drzewami i krzewami	18.932 m ² RIIIa, RIIIb, RIVb, PsIV, PsV, W-PsV, N	1.970.000 zł	350.000 zł 04.12.2020	GD2W/000 21230/8	10.12.2020 12 ³⁰	I przetarg	Tereny zabudowy obiektów produkcyjnych, składów i magazynów oraz rzemiosła

Przetarg odbędzie się w siedzibie Urzędu Miasta Puck, ul. 1-go Maja 13, 84-100 Puck, sala 208, 2 piętro.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu została zamieszczona na stronach internetowych: bip.miastopuck.pl i www.miastopuck.pl oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Puck. Bliższych informacji o wyżej wymienionych nieruchomościach można uzyskać w Urzędzie Miasta Puck, ul. 1-go Maja 13 (pok. 101), pod numerem tel. (58) 673-05-22 lub kierując pytanie na adres poczty elektronicznej nieruchomosci@miastopuck.pl.

Z up. Burmistrza Miasta
Piotr Ciskowski
Z-ca Burmistrza

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

GĄDÓW/POPOWICE - kupię mieszkanie 1-2pok. 692-196-555.

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486.

KUPIĘ mieszkanie we Wrocławiu bez pośrednika. Maciej tel. 660-252-485.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

1 pok., pełne wyposażenie, Śródmieście, Abramowskiego, cena 650 zł, tel. 607-278-999.

2 pok., 40 mkw., z wyposażeniem, tel. 793-715-012.

2-POK.- studentów, tel. 508-349-063.

JEDNOPOKOJOWE, 532-714-507.

POKOJ dla niepalących, 665-130-899.

POKÓJ do wynajęcia, tel. 605-760-699.

DOMY - KUPIĘ

KUPIĘ kamienicę w Wrocławiu, 793-747-447.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA o pow. 26 arów, Piotrkowicki, tel. 724-625-702.

DZIAŁKA od 10 do 20 arów, Raszków, Trzebnica, tel. 724-625-702.

SPRZEDAM pole 3 ha, 783-028-730.

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ działkę budowlaną do 50 arów do 10 km od Wrocławia 500-185-254.

KUPIĘ ziemię rolną do 1 hektara, 609-499-555.

GARAŻE

GARAŻE blaszane nowoczesne - drewnopodobne, 798-710-329

Garaże blaszane wzmacniane, bramy garażowe, kojce - dowóz, montaż gratis - cały kraj - raty! 71/718-32-25, 74/660-65-17, 77/550-70-11, 509-574-644, www.konstal-garaze.pl

KUPIĘ garaż Wrocław 730-142-150

Handlowe

ANTYKI

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

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

KUPIĘ szkło, poroże, porcelanę, starocie, zegarki. 783484945.

FOTO, KSIĄŻKI

KSIAŻKI i płyty - kupię, 502-386-065

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna oraz oprzyrządowanie do maszyn. Tel. 782-592-790

MASZYNY stolarskie, kupno-sprzedaż, 602-459-611.

INNE

ANTYK kralniece Kupie 530-633-528.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTO od 1-go właśc kupię 505-555-329

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl, min. 40-letni. Może być niekompletny lub uszkodzony, 609-499-555.

Praca

ZATRUDNIĘ

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561. Cert. 9875

MALOWANIE, tapetowanie, docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561. Cert. 9875

MECHANIKA samochodowego. Wrocław, tel. 601-763-549.

NIEMCY zatrudnimy murarzy, cieśli szalunkowych, brygadzystów, dźwigowych. Tel: 882 064 600

NIEMCY, murarze, cieśle, malarze, spawacze, ocieplenia: 730-011-300.

OCHRONA, Krępice- Środa Śląska, tel. 604-630-556

PRACA dla Opiekunów seniorów w Polsce z zamieszkaniem u podopiecznego. Wymagane doświadczenie w opiece. Promedica24: Tel. 507 061 830

PRACA w OPIECE NIEMCY. Legalne zatrudnienie, stawki do 1600 euro. Tylko sprawdzone oferty, elastyczne terminy wyjazdów, bezpłatny transport. ZADZWOŃ TERAZ: 505 440 380

PRACA w opiece w Niemczech, tylko sprawdzone zlecenia, zarobki do 1700 euro. Tel: 509 107 507

PRACUJ jako Pakowacz w THG: Nowa wyższa stawka, nawet 5500 zł brutto! Wyślij sms ‘Pakowacz’ pod numer 660451062 lub 608549247 - oddzwonimy z ofertą. Zapewniamy bezpłatny transport pracowniczy.

PRZYJMĘ do pracy przy elewacjach we Wrocławiu i okolicach. Atrakcyjne zarobki. kontakt tel. 533-335-876. Renomowana firma.

SERWIS sprzętający- Żerniki Wrocławskie, tel. 784-074-035

SKLEP spożywczy zatrudni sprzedawcę. Wrocław 884-886-310

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561 Cert. 9875

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561 Cert. 9875

ZATRUDNIMY kierowców-pracowników fizycznych z kat. B,C, pracowników fizycznych do oczyszczania miasta Wrocławia. CV na: kadry@robot1.pl z opisem stanowiska lub wrzucić do skrzynki przy wejściu do biura.

Zdrowie

CHIRURGIA

ESPERAL - Lubin tel. 603 123 112

LASERAMI: żyłaki, brodawki, blizny, znamiona, tatuaże, odciski, włosy, 606-855-813, www.lasermedic.pl

GINEKOLOGIA

1/OH 500005450 cały zakres ginekolog

PSYCHIATRIA

Kulaszewski, psychiatra, gabinet, wizyty domowe, 602-503-644.

Psychiatra Przemysław Pacan. Gabinet, wizyty domowe, 604-592-152.

STOMATOLOGIA

Ekspresowa naprawa protez, 507-650-105.

PORADENTIC - stomatolog NFZ laboratorium protetyczne, ekspresowa naprawa protez, 506-967-637. Protetyka. Chirurgia -ósemki.

PROTEZY na NFZ, 601-196-796

INNE SPECJALIZACJE

ORTOPEDA dorosli i dzieci, medycyna sportow chirurg dziecięcy, dr Majchrowski L., W-w, Kwiska 5/7, 601-915-841, piątki od 16.00.

INNE

ALKOHOLOWE odtrucie, wizyty domowe 24h/7 tel. 57-57-57-082

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 8,3%. Tel. 730 809 809

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA lodówki, zamrażarki, lady, klimatyzacja, 792-016-323.

PRALKA. Roczna gwarancja, 606-169-583.

10 h Awarie Kuchenek! Gazowych i elektrycznych. Podłączanie. Naprawy. Gwarancja, 888-750-960.

12H Pralka najtaniej 502-229-581.

AGD- pralka, lodówka, odkurzacz, mikrofalówki,W-w, 501-210-657.

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

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z malowanie 5 zł/m². 517-067-530.

CYKLINA bezpył! Tanio! 514-330-860.

CYKLINOWANIE bezpyłowe 606-697-554.

CYKLINOWANIE. Tel. 697 143 799

DACHY - papa, solidnie 602-114-080.

DRZWI tel. 71/341-83-03.

El. instalacja. Montaż. Pomiary. 71/351-15-15, 603-867-128.

Elektryczne pogotowie 71/351-15-15, 603-867-128.

ELEKTRYK, tanio, 731-562-414.

GIPSOGLĄDZIE, malowanie, glazura, tapetowanie, panele, 609-735-830.

GLAZURA remonty 662-940-669.

Glazura, hydraulika, 601-580-099

GLAZURA, malowanie, płyty g/k, panele, hydraulika, 501-721-054.

OKNA, rolety, 71/341-83-03.

REMONTY, glazura 501-294-332.

ROLETKI, żaluzje, moskitiery. Montaż, produkcja, naprawa, 71/341-83-03.

INSTALACYJNE

1 h Antena Canal+ Montaż, naprawy NC+ Polsat 601-519-700, 71/351-97-00.

Antena - montaż ust. 505-087-474.

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

ANTENA TV i SAT - tanio, 501-035-708

ANTENY, montaż od 69 zł, 603-103-232.

ELEKTRYKA, 513-830-248.

HYDRAULICY wszystko, 500-890-180.

Hydraulicy, awarie, inst. co, gaz, mrożenie, junkersy, 601-580-099.

HYDRAULIK junkers piec, 603-925-230

HYDRAULIK, awarie 24h, 505-982-689

HYDRAULIK, awarie, 606-986-618.

PORZĄDKOWE

AlePranie.pl Karcher: dywanów, obić meblowych, tapicerki, tel. 505-087-474.

BEZPIECZNE pranie dywanów i tapicerki, mycie okien 660-785-220.

DYWANY kanapy - pranie 535-679-346

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

MEBLE na wymiar, szafy, 606-393-067.

Tapice 71/78-17-522, 601-424-186

Tapicerstwo tanio 71/302-83-17.

TRANSPORTOWE

KONTENER 1.5; 2; 3; 5; 7 m³ na gruz, śmieci, tel. 71/316-46-47.

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE zamków, montaż, serwis drzwi izraelskich, Gerda, innych 501-104-158.

ZAMKI awarie montaż 601-774-386

INNE

JULMET świadczy usługi zakresie obróbki metall. Zapraszamy chętnych do współpracy Tel. 722-167-592 Julmet@poczta.fm

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy 8 dni od 590zł z dofi Unijny Program Spowolnij Starzenie Możliwość dowozu **501 642 492**

Matrymonialne

BIURO "Elza", 71/784-31-82, 693-698-270, www.elza.wroc.pl

POZNAM Pana 65+ (najchętniej wdowca) aby wspólnie ułożyć sobie życie, zdrowego, wysokiego, bez nałogów, tel. 731-760-014. Lidka.

POZNAM Panią (gadulę) Dariusz 38 l. Wrocław, 787-360-134.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

KUPIĘ-LAMPA lecznicza BIOPTRON ZEPTER, naczyńia ZEPTER. Tel. 724-422-397.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

Towarzyskie

CRAZY GIRL 787-846-722.

WANDY, 505-353-547.

Usługi kamieniarskie

KAMIENIARSTWO. Pomniki granitowe. Całkowity koszt z montażem 1.500 zł. tel 691-883-105

REKLAMA 009893100

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Zacisze” w Oleśnicy

w imieniu Rady Nadzorczej
zaprasza podmioty uprawnione do składania ofert
na przeprowadzenie badania sprawozdania finansowego
za lata 2020 i 2021.

Oferta powinna zawierać:

- informację o podmiocie uprawnionym, jego kierownictwie, doświadczeniu zawodowym w badaniu spółdzielni mieszkaniowych,
- informację o wpisie na listę podmiotów uprawnionych do badania sprawozdania finansowego, z podaniem numeru ewidencyjnego,
- termin i sposób badania sprawozdania finansowego (zakończenie wraz z przekazaniem opinii i raportu do 31 marca 2021 roku),
- sposób zapłaty i cenę końcową łącznie z kosztami pobytu i kosztami delegacji.

Oferty należy składać w opatrzonej napisem kopercie „Oferta na badanie sprawozdania finansowego” do dnia 13.11.2020 roku na adres:

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Zacisze” w Oleśnicy,
ul. Kochanowskiego 5, 56-400 Oleśnica.

Zastrzega się prawo rezygnacji z oferty bez podania przyczyn.
Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerami telefonu:
71 798 20 31 lub 71 798 20 33.

REKLAMA 009895183

TAURON Dystrybucja S.A. Oddział w Wałbrzychu informuje o prowadzeniu prac na sieci energetycznej spółki. Dla poprawy pewności zasilania Klientów oraz przeciwdziałania awariom infrastruktury energetycznej **TAURON** Dystrybucja prowadzi prace, które wiążą się z koniecznością czasowego wyłączenia energii elektrycznej dla Klientów.



Prace zostaną przeprowadzone na obszarze:

REGION WAŁBRZYCH

7.10.2019

Godz. 8:00 – 10:00
Miejsce: Jedlina-Zdrój - ulice: Jasna 9 10 11 12, dz. 161, Noworudzka 9 11.

Godz. 8:00 – 17:00
Miejsce: Dobromierz - ulica: Ferma Drobiu, Bronów - cały.

Godz. 9:00 – 14:00
Miejsce: Dobromierz - ulice: Cmentarna 1 – 11, 2 – 10, Kościelna, Kościuszki, Krótka 1 – 1a, 2, plac Wolności 1 – 15, 2 – 12, 24 a - b.

13.10.2020

Godz. 9:00 – 14:00
Miejsce: Lubachów 15 – 34, dz. nr 2/1; 2/8; 9/13; 51/11; 51/12; 51/13; 51/14; 80/8.

REGION DZIERŻONIÓW

7.10.2020

Godz. 8:00 - 14:00
Miejsce: Kielczyn nr: 19, 21, 21A, 23 do 26 oraz działki nr: 236/3, 239/5, 239/6, 271, 274, 277 i 279.

Godz. 8:00 - 15:00
Miejsce: Bielawa - ul. Witosa działka nr 878/6.

Konieczne wyłączenie zasilania i przeprowadzanie niezbędnych prac poprawi stan sieci i urządzeń energetycznych. Każdego dnia **TAURON** Dystrybucja zapewni komfort życia i bezpieczeństwo energetyczne swoich Klientów. Bez dbania o stan sieci i bez realizacji prac planowych nie byłoby to możliwe.

Godz. 9:00 - 15:00
Miejsce: Tarnów nr 48, 49 i 55A oraz Tarnów BAŁKA.

13.10.2020

Brak planowych wyłączeń.

REGION KŁODZKO

7.10.2020

Godz. 8:00 – 10:00
Miejsce: Bystrzyca Kłodzka - ulice: Ludowa nieparzyste od 1 do 27, Strażacka 3, 3A-3E, ZWIK Bystrzyca.

Godz. 8:00 – 18:00
Miejsce: Bystrzyca Kłodzka - ulice: Ludowa parzyste od 6, 8, 10, 12, 14, 18, 20, 22, 24, 26, 32, Willowa, Widokowa, Wesoła, Błękitna - odbiorcy zasileni z agregatu prądotwórczego.

Godz. 9:00 – 14:00
Miejsce: Ruszowice od 1 do 34.

13.10.2020

Godz. 8:00 – 15:00
Miejsce: Kudowa-Zdrój - ulice: Kościuszki od 14 do 56, Moniuszki 5.

Godz. 9:00 – 14:00
Miejsce: Suszyna 24, 28, 56 i od 61 do 88.

Brzęczek da dziś szansę dublerom

Paweł Stankiewicz
sport@gazeta.wroc.pl

Pilka nożna

Reprezentacja Polski zagra dzisiaj towarzyski mecz z Finlandią na Stadionie Energa Gdańsk. Drużynę poprowadzi jednak Jerzy Brzęczek. Początek o godzinie 20.45. Transmisja w TVP 1, TVP Sport i w Polsacie Sport.

Długo wydawało się, że w tym meczu reprezentację będą musieli prowadzić Tomasz Mazurkiewicz i Radosław Gilewicz, asystenci selekcjonera. Jerzy Brzęczek zakaził się koronawirusem, przebywał w izolacji, ale kolejne testy dawały wynik pozytywny. Sytuacja zmieniła się w poniedziałek, kiedy przyszedł wynik negatywny, a wczoraj rano powtórnym testem również dał taki sam rezultat. Brzęczek wyleczył się z koronawirusa, dotarł na zgrupowanie kadry, wziął udział na konferencji prasowej i poprowadził trening białoczerwonych.

- Mam nadzieję, że pandemia zostanie zatrzymana, a EURO 2020 odbędzie się bez problemów. To, co się dzieje, nie jest budujące i przeszkadza nie tylko piłkarzom, ale wszystkim w życiu codziennym. Sam się przekonałem, jak to jest być zakażonym i jakie ponosi się konsekwencje. Życzę wszystkim zdrowia i zachowania rozsądku - powiedział Brzęczek.



Reprezentacja Polski trenowała wczoraj na Stadionie Energa Gdańsk pod okiem Jerzego Brzęczka (fot. P. Świderski)

Brak Piotrką Zielińskiego to dla nas również ogromna strata. Robi fantastyczne rzeczy na boisku

Jerzy Brzęczek

Sytuacja reprezentacji nie jest łatwa. Na zgrupowanie nie przyjechał kontuzjowany Przemysław Frankowski, a również z powodu urazu opuścił go Artur Jędrzejczyk. Pozostałe decyzje wymusza koronawirus. Właśnie przez zakażenie nie mógł przyjechać Piotr Zieliński, a cała kadra Juventusu Turyn jest na czterodniowej kwaran-

tannie. To oznacza, że Wojciech Szczęsny będzie mógł dołączyć do zespołu najwcześniej w czwartek. Do tego tuż przed wczorajszą konferencją prasową okazało się, że wynik pozytywny ma również Maciej Rybus. Odizolowany od reszty zespołu, został z kadrą w hotelu, gdzie będzie przechodzić kwarantannę. Oczywiście, nie zagra w meczach z Finlandią, Włochami oraz Bośnią i Hercegowiną. Sztab szkoleniowy kadry rozważał powołanie nowego zawodnika w miejsce Rybusa, bo z lewych obrońców w drużynie zostali Arkadiusz Reca i Michał Karbownik. Ostatecznie zdecydowano się, by do drużyny dołączyli Alan Czerwiński z Lecha Poznań oraz Rafał Pietrzak z Lechii.

- Każda taka wiadomość jest dla nas bardzo zła, ale niestety nie mamy na to wpływu - powiedział Brzęczek. - Brak Piotrką Zielińskiego to dla nas również ogromna strata. Jest krytykowany, ale ja mam inną ocenę jego gry. Piotrek robi fantastyczne rzeczy na boisku, ma odbiory i wykonuje dużą pracę dla zespołu. Jednak koronawirus nie wybiera i musimy być przygotowani na różne sytuacje, tak jak teraz z brakiem Piotrką.

Wcześniej zakażenie koronawirusem przeszli już inni piłkarze reprezentacji: Bartosz Bereszyński i Sebastian Szymański. Zgodnie z protokołem UEFA piłkarze przed meczami reprezentacji muszą przechodzić testy na koronawirusa. Te ważne są tylko przez 48 godzin, więc piłkarze i członkowie sztabu przeszli testy w poniedziałek wieczorem.

- Kolejne będą robione w piątek i w poniedziałek - zdradził Jakub Kwiatkowski, rzecznik prasowy Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Przed drużyną narodową spore wyzwanie, bo będzie natłok meczów. Dziś spotkanie z Finlandią, w niedzielę z Włochami, a za tydzień w środę z Bośnią i Hercegowiną. Te dwa ostatnie o punkty w Lidze Narodów.

- Po raz pierwszy reprezentacja zagra trzy mecze w ciągu ośmiu dni. Musimy składeć rotować, bo wielu zawodników w ubiegłym tygodniu rozegrało już trzy mecze. Trzeba patrzeć na najbliższe tygodnie, miesiące i obserwować, jak zawodnicy będą prezentowali się w tym sz-

lonym okresie. Nie wszyscy mieli tradycyjny okres przygotowawczy i stąd biorą się też kontuzje. Musimy brać pod uwagę zdrowie piłkarzy - powiedział selekcjoner reprezentacji Polski.

Na początek przed drużyną towarzyski mecz z Finlandią. Warto wybrać się na to spotkanie, bo to może być jedyna szansa dla kibiców, aby zobaczyć na żywo reprezentację. Wprawdzie niedzielny mecz z Włochami też ma się odbyć z udziałem publiczności, ale od soboty wchodzą nowe obostrzenia, a do tego Gdańsk jest coraz bliżej strefy czerwonej. Różnie zatem może potoczyć się sytuacja przed meczem z reprezentacją Italii. Selekcjoner zdradził pomysł na skład w spotkaniu z Finlandią.

- Już wielokrotnie powtarzaaliśmy, że w takich meczach, jak ten z Finlandią, chcemy dać szansę zawodnikom, którzy ostatnio grali mniej - powiedział Jerzy Brzęczek.

Zagrają też młodzi piłkarze, którzy będą mogli zadebiutować w drużynie narodowej, aby sprawdzić ich potencjał. - Mogę też zdradzić, że w bramce wystąpi Bartłomiej Drągowski. Obserwuję rozwój zawodników Lecha, którzy awansowali do Ligi Europy. Takim zawodnikiem jest chociażby Tymoteusz Puchacz, ale nie chcę aż tak osłabiać drużyny młodzieżowej, która też ma swoje cele. Pracujemy cały czas nad poprawą gry w defensywie oraz ofensywie i wiemy, że styl nie zawsze jest taki, jakiego oczekujemy. Czasu mamy jednak mało - zakończył Jerzy Brzęczek. ©



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Pilka nożna

Mateusz Abramowicz odchodzi z Chrobrego

Mateusz Abramowicz nie jest już zawodnikiem Chrobrego Głogów. 27-letni bramkarz z przeszłością m.in. w Śląsku Wrocław czy GKS-ie Katowice w poniedziałek rozwiązał kontrakt z dolnośląskim pierwszoligowcem. Abramowicz jest wychowankiem KP Brzeg Dolny ze swojego rodzinnego miasta. W swej karierze grał jeszcze w drużynie Czarnych Żagań, Bruk-Bet Termalice Nieciecza czy MKS-ie Kluczbork. Potem trafił do Śląska Wrocław, w barwach którego zadebiutował nawet w rozgrywkach ekstraklasy. W lipcu 2016 roku zamienił Śląsk na pierwszoligowy wówczas GKS Katowice, w barwach którego został uznany jednym z najlepszych bramkarzy na drugim poziomie rozgrywkowym w Polsce. Latem 2018 roku wrócił na Dolny Śląsk, wiążąc się z Chrobrym Głogów. W barwach Pomarańczowo-Czarnych nie był ostatnio pierwszym wyborem. (PJ)

Siatkówka

#VolleyWrocław nie zagra z PTPS-em Piła

W poniedziałek #VolleyWrocław miał podejmować w Orbicie PTPS Piła. Mecz jednak został odwołany, bo w drużynie z Piły wykryto kilka przypadków koronawirusa i cały zespół przebywa na kwarantannie. Wcześniej odwołano także spotkanie pilanek z Chemikiem Police. W Tauron Lidze nie przeprowadza się przesiewowych testów. Nie ma takich zaleceń, nie ma też na to finansów, bo liga nie pokrywa kosztów ewentualnych testów. Jeśli dany klub przeprowadza badania, to za własne pieniądze. Nie znamy jeszcze nowego terminu meczu #VolleyWrocław - PTPS Piła. (JG)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 5.10

MULTI MULTI - GODZ. 21.40
8, 10, 16, 17, 18, 21, 22, [34], 37, 38, 39, 40, 43, 48, 54, 58, 63, 73, 78, 80

MINI LOTTO

1, 3, 27, 39, 42

KASKADA - GODZ. 21.40

2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 23
EKSTRA PENSJA 6, 11, 24, 28, 32+1
EKSTRA PREMIA 6, 16, 28, 32, 33+3

SUPER SZANSA - GODZ. 21.40

0, 0, 8, 5, 5, 7, 3

WTOREK, 6.10

MULTI MULTI - GODZ. 14.00

4, 5, 6, 9, 10, 12, 22, 23, 24, 34, 35, [36], 38, 49, 50, 54, 56, 57, 65, 76

KASKADA - GODZ. 14.00

2, 4, 6, 9, 10, 12, 14, 15, 19, 20, 21, 22

SUPER SZANSA - GODZ. 14.00

0, 8, 4, 5, 1, 1, 4

Marcin Tybura: Sukces Janka Błachowicza dodał mi motywacji

Mieszane sztuki walki

Tomasz Dębek

Twitter: @thermbak

Wygram przez widowiskowy nokaut - zapowiada przed walką z Benem Rothwellem (38-12) nagali UFC w Abu Zabi czołowy polski zawodnik MMA wagi ciężkiej Marcin Tybura (19-6).

To już pana druga walka na Fight Island. Podróż do Emiratów Arabskich minęła bez niespodzianek?

Mieliśmy przesiadkę w Londynie, ale bez kwarantanny. Do Abu Zabi poleciliśmy samolotem rejsowym. Na miejscu wiedzieliśmy, czego się spodziewać. Chociaż kilka rzeczy się zmieniło. Nie możemy np. używać toru, na którym odbywają się wyścigi Formuły 1. Do dyspozycji mamy za to baseny, które w lipcu były zamknięte. Dobrze, że jest gdzie się rozerwać. Do walki zostało trochę czasu, trzeba coś robić.

Jak przebiegły przygotowania w Ankosie MMA Poznań?

Bardzo sprawnie i bez kontuzji. Miałem na nie dużo więcej czasu niż przed poprzednią walką. Wtedy było to ok. 3,5 tygodnia, teraz praktycznie dwa miesiące. Kiedy dowiedziałem się o walce, od razu pojechałem do Ankosu. Myślę, że dobrze się tam zaaklimatyzowałem. Coraz lepiej dogaduję się z trenerem Andrzejem Kościelskim. Mam tam też dobrą ekipę zawodników wagi ciężkiej. Nie o wszystkich słyszę się w mediach, bo część z nich nie walczy zawodowo. Ale cały czas trenują i bardzo chętnie pomagają, kiedy ktoś z ich kategorii wagowej przygotowuje się do występu.

Pandemia wpłynęła jakoś na przygotowania?

Nie, wszystko odbywało się normalnie. Korzystałem w klubie z wszystkiego, czego tylko potrzebowałem. Gdyby, odpu-

ścić, coś poszło nie tak, nie będę mógł zrzucić na nic winy. (śmiesz)

Rywal jest doświadczony, duży, ma mocny cios i potrafi poddać w parterze. Na co trzeba uważać najbardziej?

Jego główne atuty to nokautujący cios i poddania. Ale wychwyciliśmy kilka szczegółów dotyczących tego, jak doprowadza do akcji kończących walki. Będziemy na nie uważać. Rothwell jest ruchliwy, cały czas idzie do przodu i wywiera presję. Nie jest łatwo go skontrolować, ale pracowaliśmy nad kilkoma rzeczami. Na treningach wychodziły dobrze, a w walce powinno być jeszcze lepiej. Sparingpartnerzy dobrze imitowali Rothwella, nawet przerysowywali jego ruchy, parcie do przodu itd. Zrobiłem mnóstwo kilometrów po klatce w Ankosie, to powinno zapoczątkować.

Wielu zawodników wizualizuje sobie walkę podczas przygotowań. Pan też korzysta z tej techniki?

Jak najbardziej. Pomaga mi to zwłaszcza w tygodniu przed walką, kiedy zaczyna pojawiać się jakiś stres. Wizualizowanie sobie walki w pozytywny sposób dobrze mnie do niej nastawia.

W jaki sposób kończy się walka z Rothwellem w pana przewidywaniach?

W widowiskowy. (śmiesz) Wygrywam i dostaję bonus za najlepszy nokaut gali.

Fight Island jest dla Polaków całkiem szczęśliwe. W lipcu wygrał pan z Maksimem Griszinem, ostatnio Jan Błachowicz wrócił stamtąd z pasem mistrza UFC.

Mam nadzieję, że dobra seria będzie trwała. Przewidywałem to już wcześniej. Pola-

kom w UFC szło raz lepiej, raz gorzej. Niejednokrotnie kibice mieli pretensje o porażki. Ja mówiłem, że to wszystko idzie powoli, ale cały czas do przodu. Przykład Janka pokazał, że nie zawsze sukces można osiągnąć od razu. Jak mawia Mariusz Pudzianowski: „Cierpliwy to i kamień ugotuje”. (śmiesz) Drugi pas UFC trafił do Polski. Po raz pierwszy w męskiej kategorii wagiowej. Jeszcze niedawno to było zupełnie nie do pomyślenia. Ale takie rzeczy się dzieją. Myślę, że tendencja będzie się utrzymywać. Nasze MMA po prostu się rozwija.

Historia Janka jest dla innych zawodników inspiracją i potwierdzeniem tego, że można wejść na szczyt nawet po trudnym okresie?

Jak najbardziej. Janek dodał motywacji i otuchy wielu zawodnikom. Mnie również. ©

Tai Woffinden: W drugiej książce napiszę dosłownie o wszystkim

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@gazeta.wroc.pl



Rozmowa

Trzykrotny indywidualny mistrz świata na żużlu, żywa legenda Betardu Sparty Wrocław i ambasador marki Monster Energy w rozmowie z nami opowiedział m.in. o rywalizacji w cyklu Grand Prix, swoim życiu codziennym w Polsce, planach na najbliższe miesiące czy pomyśle na drugą książkę.

Temu sezonowi towarzyszą niespotykane wcześniej sytuacje. Obowiązuje powszechna izolacja, każdy ma zakrywać usta, a liczba kibiców na trybunach została ograniczona. To najdziwniejszy rok w twojej karierze?

Zdecydowanie. To bardzo dziwny sezon i rok, ale zdaję sobie sprawę, że nie tylko dla mnie, lecz także całego świata. Jest jak jest. Mam nadzieję, że ten stan jak najszybciej się zmieni.

Jeśli aura ponownie nie wpłynie na terminarz PGE Ekstraligi, zakończysz tegoroczny sezon 11 października. Zaplanowałeś już, dokąd udasz się po finiszu rozgrywek?

Zamierzaliśmy wrócić do Australii, tak jak robimy to zawsze o tej porze roku. Przez obostrzenia związane z COVID-19 sytuacja w zachodniej części kraju nie wygląda zbyt dobrze. Ja wraz z rodziną otrzymałem pozwolenie na przylot do Australii. Nie mamy jednak żadnej gwarancji, że będziemy mogli ją opuścić. Kiedy władze zaostrzą zasady, lotniska mogą zostać zamknięte. Wówczas nie ma znaczenia, kim jesteś – nie wylecisz. Byłaby to dla mnie naprawdę bardzo trudna sytuacja.

Trwający wciąż sezon był być może i dziwny, ale na pewno bardzo wymagający dla Betardu Sparty Wrocław. Ile wysiłku kosztował cię awans do fazy play-off?

Zgodzę się z tym, że faza zasadnicza była dla Sparty szalenie trudna. Dostaliśmy się do play-offów po pokonaniu ROW-u Rybnik, ale nasz los był uzależniony również



Tai Woffinden to trzykrotny indywidualny mistrz świata na żużlu. W niedzielę wywalczył swój siódmy krążek w cyklu Grand Prix. W sezonie 2020 ustąpił jedynie Bartoszowi Zmarzlikowi

od wyników innych drużyn. To nie do zaakceptowania, dlatego wierzę, że w przyszłości nie znajdziemy się w podobnej sytuacji. Znalazienie się w play-offach to istotna sprawa dla całego klubu. Uważam, że na tę chwilę nasz zespół znajduje się w dobrej sytuacji.

Do Sparty przed sezonem dołączył twój rodak, Daniel Bewley, którego w biografii nazwałeś jednym z najlepszych brytyjskich zawodników młodego pokolenia. Jak oceniasz jego pierwszy rok we wrocławskiej ekipie?

Szczerze mówiąc, trudno dokładnie to opisać. Dan bez wątpienia ma predyspozycję, aby stać się świetnym żużlowcem i zważywszy na swój młody wiek, wciąż ma na to czas. Wciąż przechodzi przez okres intensywnej nauki. Poznaje m.in. zachowanie nawierzchni w poszczególnych warunkach czy tory w różnych krajach. Wypadek, w którym złamał nogę, nieco przeszkodził mu w rozwoju, ale uważam, że obecnie zmierza w dobrym kierunku.

Ty natomiast na najwyższym światowym poziomie ścigasz się już od lat. W ubiegłym roku w obronie indywidualnego mistrzostwa globu przeszkodziła ci poważna kontuzja. W tym se-

zonie, na dwie rundy przed końcem cyklu Grand Prix, jesteś trzeci w klasyfikacji (rozmowa przeprowadzona przed wspomnianymi zawodami). Z jakim celem pojedziesz do Torunia?

Zawsze mam tylko jeden – wygrać. Tak jak zauważyłeś, za mną bardzo dziwny rok. Nawet w tym sezonie zmagałem się z urazami. W pierwszym meczu sezonu, z Motorem Lublin, złamałem stopę, a w rewanżu doznałem praktycznie takiej samej kontuzji, na krawężniku w parku maszyn. Z kolei na koniec fazy zasadniczej, w spotkaniu z ROW-em Rybnik, brałem udział w wypadku, w którym zostałem poważnie poturbowany. Pomimo tych urazów wciąż skupiam się jednak na przyszłości i cały czas chce pokazywać, że stoć mnie na najwyższym poziomie rywalizacji. Ja i cały mój zespół mierzymy wyjątkowo w zwycięstwa.

Jak wyjaśniłbyś fakt, że gdy toczysz na torze bezpośrednią rywalizację z Bartoszem Zmarzlikiem, praktycznie za każdym razem dostarcacie kibicom ekscytujących wrażeń?

Moim zdaniem ja i Bartek jesteśmy obecnie na podobnym poziomie. Siłą rzeczy toczymy zatem zacięte boje. Nie tylko jego uważam jednak za wymagającego rywala. W Grand Prix czy PGE

Ekstralidze takich żużlowców jest naprawdę wielu. Przyznaję natomiast, że być może nasza dwójka – właśnie przez to, co potrafimy pokazać – jest jednak w nieco większym świetle reflektorów.

Niejednokrotnie podkreślałeś, że uwielbiasz atmosferę widowisk na dużych stadionach, gdy na trybunach zasiada kilkadziesiąt tysięcy widzów. Brakuje ci runda w Warszawie czy Cardiff?

Oczywiście, i to bardzo brakuje. W takim szalonym sezonie niestety nie możemy jednak pozwolić sobie na tego typu wydarzenia. Zdecydowana większość zawodów o stawkę odbywała się w tym roku w Polsce. Szczerze kocham ten kraj i spędzam tu ostatnio bardzo dużo czasu. Należy natomiast zdawać sobie sprawę, że Grand Prix to przede wszystkim mistrzostwa świata, dlatego byłoby dobrze, gdyby miały one charakter globalny. Mam więc nadzieję, że kolejny sezon będzie dla wszystkich ze środowiska żużlowego po-

Dostaliśmy się do fazy play-off, ale nasz los był uzależniony również od wyników innych drużyn. To nie do zaakceptowania

wrotem do względnej normalności.

Wspomniałeś, że ostatnio spędzasz w Polsce dużo czasu, co zostało w pewien sposób wymuszone przez pandemię koronawirusa. Jak ty i twoi najbliżsi czują się więc we Wrocławiu?

Pozostanie na ten sezon w Polsce to większa frajda, niż mogłoby się pierwotnie wydawać. Teraz jest tu też ze mną moja rodzina. Chciałbym zaznaczyć, że nawet w poprzednich latach spędzałem we Wrocławiu sporo czasu, trenując przed meczami Sparty i dopiero w poniedziałek wyjechałem na zawody ligowe w Szwecji. Wrocław to naprawdę przepiękne miasto i zawsze czułem się w nim komfortowo. Jestem tym bardziej szczęśliwy, że moi najbliżsi dzielają to zdanie.

W drodze na Grand Prix na wrocławskim Stadionie Olimpijskim można było spotkać cię jadącego na zawody na rowerze. To najczęściej używany przez ciebie środek transportu w mieście?

Będąc szczerym, nieszczerze mówiąc. Mamy samochód, wypożyczony mi przez mojego sponsora, firmę Garcarek. Przy dwójce dzieci jest naprawdę przydatny. Nawet jeśli czasem wybieram się na rower, auto zawsze będzie nam potrzebne, aby móc wziąć dla dziewczynki wszystko, co dla nich niezbędne.

W ostatnich miesiącach masz okazję na co dzień przebywać w polskim społeczeństwie. Czy masz wrażenie, że rozumiesz w naszym języku nieco więcej niż wcześniej?

Uważam, że jestem w stanie zrozumieć naprawdę wiele po polsku. Moja znajomość języka pozwala mi zatem bez problemów czy jakichkolwiek przeszkód tu mieszkać. Kiedy tylko mogę, staram się radzić sobie bez używania angielskiego.

Część polskich kibiców mogła poznać cię nieco lepiej dzięki twojej biografii, która na naszym rynku pojawiła się w marcu. Wszelkie obostrzenia związane z pandemią koronawirusa pokrzyżowały ci plany na promocję książki i spotkania z fanami?

W pewnym stopniu na pewno. Powtórzę to kolej-

ny raz – ten rok jest bardzo dziwny. Kiedy jednak wszystko wróci do normalności, nie wykluczam, że będzie okazja, aby spotkać się z fanami i porozmawiać o książce. Na razie musimy zaakceptować, w jakich warunkach przyszło nam żyć.

Kiedy narodził się pomysł, aby wydać pierwszą biografię i ile czasu zajęła ci praca wspólnie z Peterem Oakesem nad jej napisaniem?

Sama idea pojawiła się w naszych głowach na około trzy lata przed dniem pojawienia się jej na brytyjskim rynku. Sporo czasu zajął natomiast nie tylko sam proces pisania, ale także całej organizacji związanej z wydaniem książki.

Czy twoi sympatycy dawali ci znać w prywatnych wiadomościach, co sądzą o twojej biografii?

Słuchałem i czytałem naprawdę wiele słów w tej sprawie. Nie tylko kibice z Polski czy Wielkiej Brytanii dzielili się ze mną swoimi przemyśleniami, ale także z innych zakątków świata. To po prostu super uczucie, że okres mego dorostania, a następnie ścigania się w Grand Prix poruszył sporo osób. To była jednak pierwsza książka. Być może w tym okresie życia nie jestem jeszcze gotowy na drugą, ale na pewno mam ją w planach na koniec mojej kariery. Zamierzam zamieścić w niej wszystko. Dosłownie wszystko, co do tej pory wydarzyło się w moim życiu. Dobre rzeczy i te złe.

Na podsumowanie twojej żużlowej historii przyjdzie więc jeszcze czas. Jak natomiast streściłbyś swój bilans 30-latką. Czy jest coś, co mogłoby sprawić, że na tę chwilę byłbyś szczęśliwszy?

Jestem naprawdę szczęśliwym gościem, mającym życie, na które nie może narzekać. Moja praca to jednocześnie coś, co bardzo kocham. Choć my wszyscy jesteśmy cichymi świadkami dziwnych czasów, moja rodzina jest zdrowa i szczęśliwa. Radość daje mi także fakt, że mogę robić to, na co tylko mam ochotę – zabrać najbliższych do Australii, zwiedzać z nimi świat. No i do tego wszystkiego mam jeszcze oczywiście motocykl. Cały czas żyję więc marzeniem. ©©

Co wywołuje zapalenie stawów? Problem może mieć różne przyczyny

Zapalenie stawów to grupa schorzeń prowadzących do uszkodzenia, zniekształcenia i w konsekwencji - upośledzenia funkcji stawów. Obejmuje ponad sto rodzajów chorób, choć najczęściej diagnozuje się kilka

Reumatologia

Artur Bialek

redakcja@stronazdrowia.pl

Niezależnie od rodzaju problemu, przyczyną dolegliwości jest stan zapalny chrząstki stawowej i jej okolic. Podobne są też objawy - to ból, obrzęk i sztywność chorego miejsca, która pojawia się przede wszystkim rano. U chorych często występuje też zniekształcenie obrysu stawów, zaczerwienienie i ocieplenie skóry.

Cechą charakterystyczną schorzeń zapalnych stawów są nie do końca poznane przyczyny rozwoju. Uważa się, że większość z nich może mieć podłoże autoimmunologiczne. Leczenie polega na zapobieganiu i opóźnianiu degradacji obszaru dotkniętego procesem chorobowym, a także na pilnowaniu, czy stan zapalny nie rozprzestrzeni się również na inne narządy.

Możliwe przyczyny

Zapalenie stawów może być stanem towarzyszącym innym schorzeniom, m.in. w obrębie jelit, takim jak choroba Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego, jak również boreliozę czy anginy. Przeważnie jednak występuje pod postacią odrębnych chorób.

- Choroba zwyrodnieniowa stawów to postać najczęstsza, w której dochodzi do zaburzenia ilości i jakości chrząstki stawowej w jednym lub kilku stawach. Zwykle dotyczy osób w wieku 40-60 lat.

- Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) jest autoimmunologiczną chorobą, na którą trzykrotnie częściej chorują kobiety. Pierwsze objawy występują w 40.-55. r.ż. Stan zapalny obejmuje błonę maziową stawu, powodując jej przerost i utrudniając dopływ płynu maziowego. Skutkiem jest postępująca destrukcja tkanek stawowych i okołostawowych oraz utrata sprawności ruchowej. Zmiany obejmują najpierw mniejsze, a póź-



Zapalenie stawów powoduje uciążliwe dolegliwości. Ból, obrzęk i sztywność mogą pojawiać się w różnych stawach

niej duże stawy i występują po obu stronach ciała.

- Toczeń rumieniowaty układowy to rzadsza wielonarządowa choroba autoimmunologiczna. Występuje zwykle między 20. a 40. r.ż. i oprócz stawów zajmuje kluczowe narządy, np. serce, wątrobę, płuca, nerki czy skórę, wywołując różne objawy. Do tych typowych należy rumień na twarzy w kształcie motyla, a także utrata wagi, gorączka, rozdrażnienie, zaburzenia koncentracji i powiększenie węzłów chłonnych.

- Młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów ujawnia się zwykle

przed 16. r.ż. i stanowi grupę schorzeń autoimmunologicznych. Wywołuje objawy stawowe oraz grypopodobne (gorączka, uczucie rozbicia, ogólne osłabienie). Rozwija się m.in. w stawach kolanowych i sprzyja powikłaniom, takim jak zaburzenia wzrostu kończyn, utrata mięśni, zniekształcenia stawów czy osteoporoza.

- Dna moczaniowa wynika z zaburzeń metabolicznych i powoduje pogrubienie stawu dużego palca u nogi, ew. kolana, nadgarstka, łokcia, barku czy kręgosłupa. Przyczyną rozwoju zmian jest nadmiar kwasu moczowego, który krystalizuje się w stawach i tkance okołostawowej, i może nie wywoływać objawów nawet przez kilkanaście lat.

wego, który krystalizuje się w stawach i tkance okołostawowej, i może nie wywoływać objawów nawet przez kilkanaście lat.

Ważnym elementem terapii zapalenia stawów jest rehabilitacja. Ćwiczenia poprawiają ruchomość stawów, łagodzą ból i wzmacniają mięśnie, podnosząc komfort życia

- Spondyloartropatia dotyczy stawów kręgosłupa i najczęściej występuje po 40. r.ż. Ból w obszarze pleców nie ustępuje po odpoczynku, łagodzi go natomiast aktywność fizyczna.

- Łuszczycowe zapalenie stawów występuje u 20-30 proc. osób z łuszczycą, zwykle między 30. a 55. r.ż., choć może dotyczyć też dzieci i młodzież. Atakuje głównie stawy kończyn górnych i dolnych, ew. obszar krzyżowo-biodrowy i kręgosłup.

- Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK) obejmuje stawy, krążki międzykręgowe i więzadła kręgosłupa, powodując ich ból i sztywnienie. Najczęściej dotyka mężczyzn w wieku 16-30 lat i jest uważane za chorobę genetyczną. Przyczyną kostnienia stawów jest odkładanie w nich soli wapnia, początkowo jednak występują objawy ogólne, m.in. osłabienie i złe samopoczucie.

- Reaktywne zapalenie stawów to nieropny stan zapalny będący następstwem zakażenia układu moczowo-płciowego, pokarmowego lub oddechowego. Ma podłoże genetyczne i najczęściej dotyka mężczyzn między 20. a 40. r.ż. Może obejmować jeden lub kilka stawów w kolanach, nadgarstkach i stawach skokowych, przyczepy ścięgna i kręgosłup. Wywołuje poważne powikłania w odległych narządach, a objawy ogólnoustrojowe to m.in. dreszcze, gorączka i osłabienie.

Leczenie zapalenia stawów

Zapalenie stawów podlega leczeniu objawowemu, czyli mającemu na celu łagodzenie dolegliwości. Stosuje się leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, ew. terapię biologiczną, która blokuje niewłaściwe działanie układu immunologicznego. W dniu moczanowej przyjmowane leki ograniczają krystalizację kwasu moczowego, konieczna jest też zmiana diety. W zaawansowanej chorobie zwyrodnieniowej stawów jedyną szansą na poprawę komfortu życia chorego może natomiast okazać się leczenie chirurgiczne.

Co wybrać na śniadanie zamiast owsianki, aby było smacznie i zdrowo?

Owsianka to sycący posiłek, po który warto sięgać w chłodne jesienne dni. Podana na ciepło rozgrzewa, dodaje energii i syci na długo

Odżywianie

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Propozycją na szybki, pełnowartościowy i rozgrzewający posiłek na start jest tradycyjna owsianka. Można przygotować ją na wiele różnych sposobów, dlatego z pewnością każdy znajdzie przepis na idealną jej wersję dla siebie. Choć kojarzona jest z porankami, sprawdzi się także na drugie śniadanie lub słodki podwieczorek.

Płatki owsiane są dla organizmu bogatym źródłem związków odżywczych. Zapewniają błonnik pokarmowy, który reguluje pracę jelit, wzmacniając układ nerwowy witaminami z grupy B, a także żelazo, potas, magnez i cynk! Jednak jedzenie ich codziennie może się znudzić. Wówczas warto zamienić je na inne, takie jak gryczane, jaglane, orkiszowe czy żytnie!

Płatki gryczane

Są drobniejsze niż owsiane, mają brązowy kolor i są wyraźne w smaku. W 100 g zawierają ok. 340 kcal, 67 g

WARTO WIEDZIEĆ

DOMOWA GRANOLA NA ŚNIADANIE!

W misce wymieszaj szklankę płatków owsianych górskich z połową łyżeczki cynamonu, łyżką oleju rzepakowego, dwiema łyżkami miodu oraz garścią ulubionych orzechów lub pestek. Gdy składniki się połączą, rozsypaną mieszankę na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego na 160 st. C na ok. 20 minut, by się zarumieniły.

Do ostudzonej granoli dodaj pokrojone suszone owoce np. morele lub rodzynki.



Śliwki i gruszkę wzbogacą smak jesiennej owsianki

węglowodanów złożonych, które wolno uwalniają energię, 10 g sycającego białka i 2 g tłuszczów. Mają niski indeks glikemiczny, sporo błonnika (6 g) regulującego pracę jelit i poziom cukru we krwi. Na tle innych płatków wyróżnia je zasobność w magnez podnoszący odporność na stres, a także żelazo, na którego niedobory w diecie narażone są zwłaszcza kobiety. Są odpowiednie dla osób z nietolerancją glutenu, gdyż naturalnie nie zawierają tego białka. To lekkostrawne i szybkie w przygotowaniu płatki, gdyż nie wymagają gotowania. Wystarczy zalać je płynem i odstawić na kilka minut, by namiękły.

Płatki jaglane

Mają słoneczną barwę, są drobne, a ich smak jest neutralny. W 100 g zawierają ok. 370 kcal, 72 g węglowodanów, 12 g protein i 2 g tłuszczów. Ponieważ zawierają niewiele błonnika (ok. 2 g) mają wysoki indeks glikemiczny i są lekkostrawne. Z tego powodu osoby z cukrzycą i insulinoopornością mogą spożywać je tylko w niewielkich porcjach. Polecane są natomiast podczas dolegliwości trawiennych, jako element

diety przy refluksie i zgadze, a także dla dzieci podczas biegunki. Nie zawierają glutenu, zapewniają żelazo, krzem i cynk, a także witaminę E i z grupy B. Działają zasadotwórczo, wzmacniają stawy, strukturę włosów, skóry i paznokci. Sprawdzają się do przygotowania szybkiej jaglanki bez gotowania, a po zblendowaniu tworzą pyszny i zdrowy budyń. Do jego przygotowania sprawdzają się także płatki ryżowe.

Płatki orkiszowe

Mają lekko orzechowy smak, a wyglądem przypominają płatki owsiane. W 100 g zawierają 360 kcal, 64 g węglowodanów, aż 12 g błonnika, 13 g białka i 3,3 g tłuszczów. Płatki powstają ze szlachetnej odmiany pszenicy orkisz, dlatego zawierają gluten. Mają natomiast niski indeks glikemiczny i są bogate w błonnik, dlatego warto włączyć je do diety, gdy doskwierają zaparcia. Polecane są także dla diabetyków, osób z insulinoopornością i na diecie odchudzającej, gdyż regulują poziom cukru we krwi i na długo sycają. Wyróżnia je wysoka zawartość potasu, magnezu i cynku, a także witamin z grupy B. Płatki orki-

szowe to świetna alternatywa dla tych, którym nie odpowiada lepka konsystencja tradycyjnej owsianki. Pasują do jogurtu i różnorodnych owoców. Przed spożyciem należy je podgotować, by zmiękły i były smaczne.

Płatki żytnie

Mają ciemny kolor, charakterystyczny zbożowy smak i chrupką konsystencję. W 100 g zawierają 320 kcal, 61 g węglowodanów, 9 g białka i 1,7 g tłuszczów. Spośród wszystkich rodzajów płatków są najmniej kaloryczne i mają sporo błonnika (12 g), dlatego warto uwzględnić je w codziennym menu diety odchudzającej i regulującej procesy trawienne. Są pożywne i bogate w cenne substancje odżywcze. Stanowią źródło magnezu, wapnia, miedzi, żelaza, cynku i potasu, a także witamin z grupy B, czyli związków podnoszących nastrój i niezbędnych dla zachowania zdrowia. Płatki powstałe ze zgniecionego żyta mogą spożywać diabetycy i osoby z insulinoopornością, ponieważ ich indeks glikemiczny jest niski. Przed konsumpcją lepiej je ugotować na wodzie, lub mleku, a gotowe posłodzić ksylitolem lub miodem.

Płatki amarantusowe

Naturalnie bezglutenowe, drobiutki i smakiem przypominające chałwę lub orzechy. Choć są wysokokaloryczne (430 kcal/100 g) warto uwzględnić je w codziennej diecie, ponieważ dostarczają cenne wartości odżywcze. Zapewniają węglowodany złożone, które powoli podnoszą poziom cukru we krwi. Są idealnym produktem dla osób na diecie roślinnej, ponieważ w 100 g zawierają, aż 16 g wysokiej jakości białka roślinnego. W tej samej porcji dostarczają 7 g zdrowych tłuszczów, które korzystnie wpływają na układ krwionośny. Wyróżnia je bogactwo w żelazo, witaminę A, E i z grupy B, a także substancje o działaniu antyoksydacyjnym. Są lekkostrawne, sycające i odpowiednie dla osób z cukrzycą.

POLECANE

Owsiankę można wzbogacić ciekawymi dodatkami. **Podpowiadamy, jak urozmaicić to przepyszne danie!**

MLEKO LUB NAPÓJ ROŚLINNY

Wykorzystując do przygotowania płatków mleko inne niż krowie, potrawa zyska zupełnie inny smak. Sprawdzi się gęste mleczko kokosowe, napój migdałowy, owsiany oraz kokosowy. Płatki można ugotować lub jedynie zalać ciepłym płynem, a następnie odstawić, by namiękły.



ORZECHY I NASIONA

Do płatków warto dodać orzechy, nasiona, pestki lub masło orzechowe będące źródłem zdrowych tłuszczów. Polecane są zwłaszcza siemię lniane i orzechy włoskie zapewniające kwasy tłuszczowe omega-3 o działaniu przeciwzapalnym. Na porcję wystarczy mała garść lub łyżeczka.



SUSZONE OWOCE

Choć zawierają znacznie więcej kilokalorii niż świeże odpowiedniki, są bogatsze w węglowodany, błonnik, potas, magnez i żelazo. Warto wybierać ekologiczne, których skład jest wolny od dodanego cukru oraz siarczanów, odpowiedzialnych za intensywną barwę. Na porcję wystarczy łyżka.



PRZYPRAWY

Wyjątkowy smak owsianki zapewnią korzenne przyprawy, takie jak cynamon, kardamon, kurkuma, imbir, kakao, a nawet chili! Mają działanie rozgrzewające, przeciwzapalne i antyoksydacyjne, a także poprawiają nastrój. Dzięki nim, zwykła owsianka zamienia się w wyjątkowy deser.



MUSY I DŻEMY OWOCOWE

Dobrej jakości przetwory można przygotować samodzielnie w domu lub kupić. Ich skład powinien być wolny od substancji konserwujących i bazować na owocach. Jesienią warto stawiać na musy z jabłka lub gruszek, konfiturę z dzikiej róży, powidła śliwkowe, dżem z aronii lub jarzębiny.



SŁODKIE DODATKI

Prawdziwy pszczeni miód dodany do owsianki nie tylko wzbogaci jej smak, ale także wartość odżywczą. Szczególnie jesienią warto go jadać, gdyż pomaga wzmocnić odporność organizmu. Zamiast miodu można też wybrać zdrowe zamienniki cukru np. ksylitol lub erytrytol.



Rak jajnika to cichy zabójca. Czy można się przed nim uchronić?

Każdego roku diagnozuje się go u około 3,6 tysiąca Polek. **Niestety, rak jajnika jest zwykle wykrywany w zaawansowanej fazie rozwoju**

Onkologia

Martyna Jaros

martyna.jaros@polskapress.pl

Rak jajnika to nowotwór złośliwy. Najczęściej zapadają na niego kobiety między 50. a 70. rokiem życia, a także te młode, z uwarunkowaną genetycznie skłonnością do tej choroby. Jej objawy łatwo przypisać dolegliwościom trawicznym, dlatego często diagnozowana jest zbyt późno.

Nowotwór ma postać patologicznej zmiany o charakterze guza i może rozwinąć się z każdego rodzaju komórek jajnika. Wyróżnia się dwa typy tego raka. Typ I wywodzi się z komórek endometrium lub słuźówki. Ma postać wyraźnego guza o charakterze łagodnym lub ograniczonej złośliwości, nie daje więc przerzutów. Rokuje lepiej niż typ drugi, lecz jest diagnozowany rzadziej. Typ II to rak gruczolowy wywodzący się



Rak jajnika to tylko ok. 4,6 proc. zachorowań na nowotwory wśród kobiet w Polsce. Jednak śmiertelność z jego powodu to blisko 6 proc. wszystkich kobiecych zgonów na raka

z komórek surowiczych, który od początku rozwija się w nowotwór złośliwy. Szybko rozprzestrzenia się w jamie otrzewnowej, dając przerzuty do żołądka, jelit, wątroby czy śledziony. Wykrywany jest częściej i w bardziej zaawansowanym stadium rozwoju.

Niepokojące objawy

Na początkowych etapach rozwoju, rak jajnika nie wywołuje charakterystycznych symptomów. Rozwijające się komórki nowotworowe mogą odrywać się i wędrować po organizmie z płynami ustrojowymi, skutkując przerzutami do narządów wewnętrznych. Dopiero, gdy choroba jest zaawansowana, ujawniają się wczesne objawy raka, które, niestety, łatwo pomylić z dolegliwościami trawiennymi. Pojawiają się wzdęcia, biegunki, bóle w dolnej części brzucha niezależne od cyklu menstruacyjnego, odbijanie, uczucie pełności w podbrzuszu, a przede wszystkim powiększenie obwodu brzucha (tzw. wodobrzusze nowotworowe). Rzadziej występują natomiast nietypowe krwawienia z dróg rodnych i uczucie ucisku w miednicy.

Diagnostyka raka jajnika

W przypadku zaobserwowania wspomnianych objawów warto jak najszybciej udać się na wizytę u ginekologa. Zgodnie z obecnym stanem wiedzy najlepszym sposobem rozpoznania raka jajnika jest USG transwaginalne, czyli przezpochwowe. Metoda ta nie jest jednak idealna, gdyż nie wszystkie widoczne zmiany mogą świadczyć o nowotworze. Badanie często ujawnia m.in. niewymagające leczenia torbiele, które niedoświadczona osoba może pomylić z rakiem.

Jeżeli jednak istnieje podejrzenie, że wykryta torbiel na jajniku może być zmianą nowotworową, lekarz powinien zlecić wykonanie dodatkowych badań obrazowych. Należą do nich USG i/lub tomografia komputerowa jamy brzusznej. Oba badania mają na celu sprawdzenie obecności ewentualnych przerzutów do narządów sąsiadujących z jajnikami.

W celu zwiększenia wartości diagnostycznej wcześniejszych badań ginekolog powinien równocześnie ocenić poziom markerów nowotworowych: CA 125 i HE4.

Niestety, w tym przypadku wyniki również mogą niewiele powiedzieć o stanie zdrowia pacjentki. Często we wczesnych stadiach rozwoju raka jajnika markery te pozostają w granicach normy. Jednocześnie ich nieprawidłowe poziomy nie od razu świadczą o chorobie nowotworowej.

Jak przebiega leczenie?

Pierwszym etapem leczenia jest zabieg chirurgiczny o nazwie laparotomia, którego celem jest usunięcie zajętego procesem nowotworowym jajnika. Resekcji podlega także drugi jajnik, macica oraz węzły chłonne i wszystkie inne ogniska chorobowe. Po zabiegu operacyjnym większość, bo ok. 90 proc. kobiet, przechodzi chemioterapię, w której podstawą są pochodne platyny oraz taksany. Polega ona na podawaniu dożylnym lub bezpośrednio do jamy brzusznej wlewów z leków zabijających komórki nowotworowe. Uboczne skutki chemioterapii to m.in. utrata włosów, zmęczenie, brak apetytu, biegunki, owrzodzenia w jamie ustnej, niedokrwistość i pogorszenie odporności.

POLECAMY

Niektóre kobiety są bardziej narażone na rozwój raka jajnika. **Jak mogą się uchronić przed tą groźną chorobą?**

Dotychczas nie udowodniono skuteczności żadnego z badań profilaktycznych w kierunku wykrycia raka jajnika. W rozwoju choroby znaczenie ma jednak obciążenie genetyczne, dlatego kobiety, u których w rodzinie występował nowotwór jajnika lub piersi, powinny wykonać testy genetyczne na obecność mutacji w genach BRCA1 i BRCA2.

Jeżeli badanie genetyczne wykryje uszkodzenie materiału DNA, lekarz powinien zaproponować pacjentce kilka rozwiązań chroniących przed rozwojem nowotworu. To przede wszystkim prewencyjne usunięcie jajników i macicy, a także piersi (mastektomia). Są to jednak zabiegi radykalne, ingerujące w kobiecość i uniemożliwiające zajście w ciążę. Ich wykonanie wskazane jest po zrealizowaniu planów macierzyńskich lub po menopauzie. W Polsce profilaktyczna amputacja u kobiet z potwierdzonymi mutacjami podlega refundacji.

Specjaliści wyodrębnili czynniki chroniące przed chorobą, których działanie polega m.in. na hamowaniu owulacji. To m.in. duża liczba ciąż, karmienie piersią, wczesna menopauza (między 45. a 49. rokiem życia) oraz zabieg podwiązania jajowodów. By zmniejszyć ryzyko zachorowania, zaleca się rzucenie nałogu nikotynowego, stosowanie zdrowej diety i utrzymywanie prawidłowej masy ciała. **(MJ)**



Do ginekologa najlepiej wybierać się raz do roku

Leczenie podtrzymujące może znacznie opóźnić nawrót choroby nowotworowej!

U około 85 proc. kobiet poddanych operacji i chemioterapii na bazie platyny w ciągu kolejnych lat dochodzi do nawrotu raka jajnika. Szansą dla nich jest terapia podtrzymująca inhibitorami PARP, które hamują wzrost nowotworów. Leczenie takie pozwala na czterokrotne wydłużenie czasu przeżycia wolnego od progresji choroby w porównaniu z placebo. Do stosowania u pacjentek z mutacją w genach BRCA zarejestrowane są preparaty, takie jak olaparyb

i niraparyb. Niestety, terapia podtrzymująca dla polskich pacjentek bez mutacji BRCA nie jest obecnie refundowana. Jak jednak pokazują wyniki badań, w tej grupie chorych inhibitory PARP pozwalają na ponad dwukrotne wydłużenie czasu wolnego od progresji w porównaniu z placebo. W Niemczech, Francji, Hiszpanii czy Wielkiej Brytanii dostęp do refundowanej terapii tego typu mają zarówno pacjentki z mutacją, jak i bez mutacji BRCA. **(MJ)**



Rak jajnika w 75 proc. przypadków rozpoznawany jest w stadium zaawansowanym, z przerzutami

WAŻNE

ROKOWANIA W RAKU JAJNIKA

Szansa na przeżycie kolejnych 5 lat zależy głównie od stopnia zaawansowania raka jajnika, w którym został wykryty. W zależności od stopnia klinicznego choroby wynosi: I stopień – 93 proc., II stopień – 70 proc., III stopień – 37 proc., IV stopień – 25 proc. Ok. 70 proc. chorych rozpoczyna leczenie dopiero w III lub IV stopniu zaawansowania. Z tego powodu odsetek 5-letnich przeżyć na świecie to ok. 50 procent. Dodatkowo wpływ na rokowania mają czynniki, takie jak typ histologiczny guza, wiek pacjentki, zakres leczenia operacyjnego i rodzaj leczenia uzupełniającego.

ZDROWIA

Za tydzień
u nasJAK
PRZYGOTOWAĆ
KASZTANY
JADALNE
I DLACZEGO
WARTO JE JEŚĆ?KOMPRESJO-
TERAPIA
W WALCE
Z ŻYŁAKAMI

ZAPYTAJ LEKARZA

Kiedy konieczna jest
operacja po urazie?**LEKARZ ODPO-
WIADA:** Większość
stłuczeń i lżejsze
urazy wymagają je-

dynie oszczędzania kończyny, stosowania leków przeciwbólowych i stopniowego powrotu do codziennej aktywności w miarę ustępowania dolegliwości. Skręcenie z częściowym uszkodzeniem więzadeł czy złamanie bez przemieszczenia może wymagać czasowego unieruchomienia i odciążenia kończyny. Zwykle wskazana jest też rehabilitacja, by jak najszybciej przywrócić w pełni funkcje kończyny. Natomiast całkowite uszkodzenia więzadeł lub ścięgien, a szczególnie złamanie z przemieszczeniem, mogą wymagać leczenia operacyjnego. Dzięki ope-

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

racji po ustabilizowaniu uszkodzenia możemy szybciej rozpocząć rehabilitację i osiągnąć dobry efekt końcowy. Wybór optymalnego leczenia zależy m.in. od mechanizmu urazu, rozległości uszkodzenia czy oczekiwań oraz możliwości pacjenta. Zawodowemu sportowcowi, który chce jak najszybciej wrócić do aktywności i ma duże oczekiwania co do sprawności po urazie, szybciej zaproponujemy operację niż pracownikowi biurowemu. Osobie nieaktywnej fizycznie, która może pozwolić sobie na dłuższy okres rehabilitacji, chętniej pozwolimy na leczenie zachowawcze, a na operację skierujemy dopiero wtedy, gdy nie przyniesie ono efektu. Istnieją też przypadki, w których operacja jest wykluczona ze względu na ogólnie obciążenie u pacjenta, np. nie można

bezpiecznie go znieczulić lub przeprowadzenie zabiegu jest większym zagrożeniem dla życia niż odstąpienie od niego. Często dotyczy to osób z zaburzeniami krzepnięcia krwi i przyjmujących leki przeciwkrzepliwe, które wymagają specjalnego przygotowania do operacji.

dr Mateusz Janik, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu w klinice Carolina Medical Center w Warszawie i Gdańsku

Czy ćwiczenia akomodacji
mogą poprawić ostrość
wzroku?**SPECJALISTA
WYJAŚNIA:** Nie warto
liczyć na redukcję
wady wzroku dzięki

ćwiczeniom akomodacji, bo może zdarzyć się to tylko w bardzo niewielkim zakresie i tylko w przypadku początko-

wej krótkowzroczności - a i takie doniesienia nie są w pełni wiarygodne. Ćwiczenia takie pomogą jednak w zmniejszeniu napięcia, zmęczenia i bólu gałek ocznych, ponieważ służą rozluźnieniu mięśni narządu wzroku. Polecam je zwłaszcza osobom pracującym przy komputerze, które odczuwają stres akomodacyjny związany z długim wpatrywaniem się w blisko położony ekran. Użytkownik dzięki ćwiczeniom poprawa ostrości widzenia będzie jednak efektem relaksacji mięśni. Wykonywana regularnie gimnastyka oczu może być też elementem profilaktyki krótkowzroczności.

W jaki sposób gimnastyko-
wać oczy?**SPECJALISTA RADZI:**
Istnieje wiele róż-
nych ćwiczeń

wizjonetycznych. Oprócz zasady 20/20/20 (raz na 20 minut skupiamy wzrok na 20 sekund na przedmiocie oddalonym o 20 stóp, czyli około 6 metrów) polecam wszystkie inne ćwiczenia koncentrujące się na zmianach akomodacji, a więc np. wyszukiwanie wzrokiem w otoczeniu obiektów o podobnym kolorze czy naprzemienne skupianie wzroku na możliwie najdalszym punkcie za oknem (dobrze, jeśli jest to tekst) i na przedmiocie trzymanym w ręku (książka, gazeta). Takie skupienie za każdym razem powinno trwać około 20 sekund. Całość powtarzamy kilkukrotnie. Ćwiczenia wykonujemy codziennie, można też uciekać się do nich w momentach, w których czujemy napięcie w obrębie gałki ocznej.

Prof. dr hab. n. med. Jerzy Szaflik, specjalista chorób oczu

Kiszzone buraki zdrowsze niż surowe

Warzywne kiszonki to samo zdrowie, a te z czerwonych buraków są szczególnie bogate w korzystne związki

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Kiszonki z buraków to produkty o działaniu prozdrowotnym, polecane m.in. w diecie przeciwzapalnej, probiotycznej czy wspomagającej leczenie i profilaktykę chorób nowotworowych. Swoje cenne właściwości zawdzięczają bogactwu antyoksydantów, które pochodzą nie tylko z samych buraków, ale też z procesu fermentacji.

Buraki kisi się poprzez zalanie bulw osoloną wodą z dodatkiem czosnku i przypraw.

W ten sposób z roztworu solanki otrzymuje się zakwas buraczany, a z kawałków warzywa - kiszzone buraczki. Z tych z kolei wyciska się esencjonalny sok. Kiszzenie to naturalna metoda utrwalania tego warzywa, dzięki której staje się ono zdrowsze i smaczniejsze niż na surowo. Takie przetwory są też łatwe do przygotowania!

Dlaczego warto jeść
kiszonki z buraków?

Kiszzenie buraków to proces, w trakcie którego w ich miąższu i wydzielonym z niego soku zachodzi proces fermentacji mlekowej. Obecne tam cukry proste przekształcane są w kwas mlekowy, a odpo-



Kiszzone buraki i zakwas buraczany to cenne i polecane składniki diety wspomagającej krążenie i odporność, jednak z uwagi na wysoką zawartość soli powinny być spożywane z umiarem

wiedzialne za to korzystne bakterie (przede wszystkim *Lactobacillus plantarum*) wytwarzają też związki wzbo- gacające smak i właściwości zdrowotne przetworu.

Buraczane kiszonki spożywane w stanie świeżym są źródłem bardzo silnych antyoksydantów, m.in. betainy, która usprawnia metabolizm wątroby i chroni ją przed stłuszczeniem oraz działaniem toksyn, betacyjanin wspomagających układ krwiotwórczy i działających przeciwnowotworowo, czy

też azotanów. Te ostatnie przekształcają się do tlenu azotu, który rozszerza naczynia krwionośne. Dzięki tym i innym cennym związkom spożywanie buraków obniża ciśnienie krwi, działa przeciwniażdżycowo, od- kwasza organizm, zwiększa wydolność, usprawnia pracę układu trawienia i przyswajanie związków mineralnych. Spożywanie kiszzonek z buraka wspomaga równowagę mikroflory jelitowej, która ma bezpośrednie działanie ochronne na organizm

i decydujący wpływ na odporność.

Przepis na zakwas
buraczany i kiszzone buraki

Kiszzone buraki przygotowuje się z użyciem solanki zawierającej 1 łyżkę soli (bez jodu i dodatków, ok. 18 g) na litr wody. Wodę trzeba zagotować, rozpuścić w niej sól, a następnie częściowo ostudzić. Umyte i obrane buraki (skórkę lepiej zostawiać tylko w przypadku warzyw ekologicznych) kro- iść na kawałki i układać ciasno w wyparzonej naczyniu

szklanym lub glinianym, dodając rozkrojone ząbki czosnku i przyprawy (liście laurowe, ziele angielskie, pieprz). Na 3 kg buraków należy użyć ok. 4 litrów wody, a chcąc przyspieszyć fermentację, można dodać też starter w postaci gotowego zakwasu z buraków czy innych warzyw. Buraki powinny być zakryte solanką i dociśnięte wyparzonej talerzykiem, co chroni je przed rozwojem pleśni. Następnie przykrywamy czystą gazą bądź ściereczką i odstawiamy w miejsce o temperaturze pokojowej na 4-7 dni. Po pewnym czasie na powierzchni kiszonki zaczną pojawiać się białe kożuchy, które należy systematycznie zdejmować. Gdy zakwas zyska odpowiedni smak, można zlać go do butelek i wstawić do lodówki, a kiszzone buraki wykorzystać do potrawy lub soku.

Środki ostrożności

Z uwagi na wysoką zawartość soli, zakwas buraczany i sok z kiszonych buraków należy spożywać z umiarem. Lepiej nie pić ich na pusty żołądek, ew. rozcieńczać wodą. Spożycie zbyt dużej ilości może spowodować nadprodukcję gazów, warto więc wprowadzać je do diety stopniowo.

Przeciwwskazaniem do spożywania kiszzonek jest niekontrolowane nadciśnienie tętnicze oraz ciśnienie zbyt niskie. Nie powinny sięgać po nie osoby ze stanami za-

palnymi i uszkodzeniami w obrębie układu trawienia oraz z upośledzoną odpornością, m.in. w wyniku chorób wirusowych, radio- i chemioterapii czy przyjmowania leków immunosupresyjnych. Z uwagi na zawartość szczawianów, nadmiaru buraków powinny unikać osoby z kamicią nerkową i zapaleniem stawów spowodowanym przez kryształki mineralne.

WAŻNE

JAK WYKORZYSTAĆ
GOTOWE PRZETWORY?

Zakwas buraczany to smaczny i orzeźwiający napój, który wspomaga ogólny stan zdrowia. Stanowi niezbędny dodatek do barszczu, który dolewa się do zupy dopiero pod koniec gotowania. Można też dorzucać do niej buraki kiszzone. Jako surowe warzywo doprawione solą, związkami kwasowymi i przyprawami korzennymi, stanowią wygodny półprodukt również do przygotowania sałatek i surówek. Wytłoczony z nich sok jest idealny do picia i wzbogacania smaku barszczów i chłodników.