DZIŚ STRONA ZDROWIA

BÓL POJAWIA SIĘ ZNIENACKA

ZAWAŁ SERCA TO FINAŁ PROCESU, KTÓRY ROZWIJAŁ SIĘ LATAMI

Nr ISSN 2353-6152
Nr indeksu 350-206

www.gazetawroclawska.pl

Nr 227 | Cena 5 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 30.09.2026

78 lat

Gazeta WROCŁAWSKA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Sport

Maciej Zieliński wraca na mecze Śląska! Dziś będzie w Orbicie

Zieliński wypił kawę z prezesem koszykarzy Michałem Mazurem i dziś będzie na żywo oglądał mecz Śląska z Budućnostią Podgorica
– Str. 20

Wrocław

Nasze restauracje zachwycają meksykańskimi przysmakami

Ambasador Meksyku wyróżnił kucharzy „Meksykańskim Michelinem". Bo potrafią wydobyć autentyczny smak i zachować tradycję
– Str. 7

Dolny Śląsk

Remontowcy wkroczyli na szczyt Śnieżki. Będą odnawiać „spodki" i walczyć z pogodą

Przemysław Kaczałko

Firma PreFabrykat z Miłkowa przejęła plac budowy, a to oznacza, że rozpoczyna się remont Wysokogórskiego Obserwatorium Meteorologicznego „Śnieżka" w Karkonoszach. Pogoda już na starcie pokazała wykonawcy, że łatwo nie będzie!

– Pogoda nam dzisiaj nie sprzyja, ale tak miało być. Damy radę – zapewnia Tomasz Janiga, kierownik budowy. Rzeczywiście, gdy kilka dni temu przekazywano firmie plac budowy, był deszcz i wiatr 90km/h. Jednak proces przywrócenia słynnych „spodków" turystom ruszył.

– Przed nami nie lada wyzwanie, ponieważ mamy tutaj obiekt, który został wpisany do rejestru zabytków. Modernistyczny, z bogatym wyposażeniem, bardzo ciekawy. Jest fenomenalny sufit, który układa się w plaster miodu, asamblażowe przedstawienie znaków zodiaku, prawdopodobnie wykonane przez studentów Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu. Będą one poddane renowacji – mówi Karol Doiczman, konserwator współpracujący z wykonawcą. – Są też fenomenalne szkła, luksfery, przepiękna ścianka z niesamowitym przeszkleniem. Jest też oryginalna posadzka – to wszystko zostanie poddane renowacji – dodaje.



ZDJĘCIE: FIRMA PREFABRYKAT

„Spodki" są już ogrodzone, ekipy zabezpieczają podłogi wewnątrz

Słynne trzy, połączone ze sobą „kosmiczne spodki" są symbolem Śnieżki. Obiekt, zaprojektowany przez Witolda Lipińskiego i Waldemara Wawrzyniaka, został oddany do użytku w 1974 roku. Od lat wymagał gruntownej modernizacji. Dolny dysk, w którym przez lata działała restauracja, pozostaje zamknięty od 2015 roku.

Po latach doczekaliśmy się przetargu i wyłonienia wykonawcy remontu. Jego koszt wyniesie ponad 24 miliony złotych.
– Str. 4

REKLAMA 0011589021



eprasa.pl 367fce9b76

POLECAMY

JUTRO: Jaka dieta najlepsza dla seniorów? PIĄTEK: Premier Tusk rzuca rękawicę prezydentowi

30.09.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Hieronim, Zofia, Felicja
Telefon alarmowy: 112

GAZETA WROCŁAWSKA

Redaktor naczelna
Maja Majewska
Z-ca redaktor naczelnej
Mateusz Różański
Wydawcy Grzegorz Chmielowski, Cyprian Dmowski, Janusz Michalczyk

www.gazetawroclawska.pl

Polska Press
Makroregion Zachód
Redakcja ul. św. Antoniego 2/4 (wejście A, I p.), 50-073 Wrocław
tel. 71 37 48 151, 71 37 48 100
redakcja@gazeta.wroc.pl
Prezes Makroregionu Robert Glinkowski
Dyrektor marketingu oddziału Anna Bijak-Bednarska
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

WROCŁAW - STABŁOWICE

Kolejny bulodrom otworzą jeszcze tej jesieni?

Konrad Bałajewicz

Nieużytek przy ul. Rychłej zmienił się w bulodrom, czyli boisko do gry w bule. To coraz bardziej popularna gra plenerowa.

Zarząd Zieleni Miejskiej poinformował, że bulodrom jest już częściowo odebrany. Obok dwóch torów powstają ścieżki i place, łączące skwerek z ulicami Rychłą i Dziarską. Przy bulodromie pojawią się również ławki, kosze na śmieci, stojaki rowerowe i pergola. Posadzono nowe drzewa, krzewy owocowe i byliny. - Najpewniej jeszcze jesienią przekażemy go do użytku – informuje ZZM.

Bulodrom przy Rychłej powstał w ramach projektu wybranego przez mieszkańców w głosowaniu WBO 2024. Nie będzie jedynym miejscem we Wrocławiu, gdzie można spróbować swoich sił w tej grze. Tradycyjnym miejscem gry w bule (petankę) jest Park Południowy. Na tamtejszym bulodromie odbywają się nawet zawody, w tym turnieje o Złotego Krasnala.

Z boiska do gry w bule można skorzystać także w Parku Tysiąclecia, gdzie swoje rozgrywki prowadzi Klub Sportowy Petanka Wrocław. Organizowane są tam m.in. rozgrywki ligowe i mistrzostwa.

Bulodrom znajduje się również w Parku Popowickim, przy ul. Popowickiej. Kolejnym miejscem jest Stadion Sportowy „Leśnica" przy ul. Wielkopolskiej.



FOT. ZZM

Prace są na ukończeniu

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Wrocławską"

tel. 71 727 62 37
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl

POGODA

dziś
23°C/12°C

jutro
20°C/13°C

WROCŁAW

Gala średniowiecza w Leśnicy. Dzielni rycerze, piękne białogłowy i czarownice

Oprac. Redakcja

Tegoroczna edycja Jarmarku Jadwiżańskiego odbędzie się 3 i 4 października. - Połączy spotkania z rekonstruktorami oraz rzemieślnikami z opowieścią o zdrowiu i urodzie w średniowieczu. Nie zabraknie Fecht Festu, muzyki dawnej i Wielkiego Jarmarku Kupieckiego - zapowiadają organizatorzy imprezy.



FOT. KAMILA RADKA/MATERIAŁY PRASOWE

Uczestnicy zajrzą do obozowiska rycerskiego, zobaczą dawne uzbrojenie i pokazy walk

Jarmark Jadwiżański nawiązuje do święta Jadwigi Śląskiej (16 października), związanej z Zamkiem Leśnickim we Wrocławiu, w którym spędziła część swojego życia. - Motywem przewodnim będzie „Zdrowie i uroda w średniowieczu". Dlatego też w programie obok sztuki walki i dawnych rzemiosł pojawią się zagadnienia związane z leczeniem, higieną i pielęgnacją. Uczestnicy poznają zioła, receptury, pachnidła i naturalne kosmetyki. Będzie też okazja do sprawdzenia, na ile nasze wyobrażenia o średniowiecznej codzienności odpowiadają temu, jak rzeczywiście żyli ludzie w tamtej epoce - informują organizatorzy.

Pierwszy dzień upłynie pod znakiem 8. Turnieju Szermierki Historycznej Fecht Fest. Zawodnicy zmierzą się w turnieju Blossfechten na długi miecz. Po wręczeniu nagród zobaczymy Schwerttanz - taniec mieczy. Poznamy też różne rodzaje broni i sposoby posługiwania się nimi. Freifechter Wrocław zaprezentuje szermierkę na szable, Rebel Fencing - walkę rapierem, a Signum Polonicum - pokaz husarski.

W programie znalazła się także prezentacja Czerwonej Chorągwi oraz pokazy i opowieści o dawnej sztuce walki. Sobotni program zamknie koncert Chóru Pańszczyźnianego.

Drugiego dnia wokół zamku spotkają się rycerze, rzemieślnicy, muzycy, tancerze i kramarze. Uczestnicy zajrzą do obozowiska rycerskiego, zobaczą dawne uzbrojenie i pokazy walk. Przez całą niedzielę, podobnie, jak w dniu poprzednim, będzie działał Wielki Jarmark Kupiecki. Kilkakrotnie przed publicznością wystąpi Bractwo Wojowników Kruki. Serenissima Wratislavia zaprezentuje modę historyczną i dawne tańce, a Rustica poprowadzi warsztaty taneczne. Muzykę na żywo zagrają Viimaheim, Viatores i Rustica. Finał wydarzenia przeniesie się na tarasy i przed zamek. Serenissima Wratislavia przygotuje taniec z pochodniami, pojawi się również animacja „Butowniczka". Na zakończenie leśnicki taniec.

Coś dla zdrowia i urody

Warsztaty będą okazją do poznania materiałów i technik poprzez samodzielną pracę. Część zajęć nawiąże do tematu zdrowia i urody, inne pozwolą spróbować rzemiosła lub wykonać jarmarczną pamiątkę.

W sobotę Fordońskie Czarownice poprowadzą zajęcia z tworzenia świec z węzy pszczelej oraz kadzideł. Fundacja Moc Natury zaprosi do przygotowywania podpłomyków i wonnych sakiewek. Z Pracownią KRYJÓWKA będzie można wykonać królewskie lusterka i rycerskie miecze, a z Kasią Olek OLEKach — naturalne peelingi. W sobotnim programie znalazły się również wizyty u Morii — wiedźmy bystrzyckiej.

W niedzielę otworzy się średniowieczna apteka. Jej uczestnicy będą przygotowywać perfumy na bazie oleju lub alkoholu, sole do kąpieli oraz naszyjniki ze szklanych korali. Scriptfolium Zuzanna Chróścik zaprosi na kaligrafię, a Justyna Paraszczuk poprowadzi warsztaty wykonywania opaski średniowiecznej damy.

Rzemiosło dla każdego

Przez oba dni Średniowieczna Sztuka Rzemiosła będzie prowadzić warsztaty pracy w drewnie. Do wykonania będą m.in. drewniane stołki, łyżki, deski i podstawy koników do hobby horse. Ozdabianiem koników uczestnicy zajmą się podczas osobnych zajęć z Karoliną Stępień. W niedzielę powrócą także warsztaty Fundacji Moc Natury i Pracowni KRYJÓWKA.

Na stoiskach warsztatowych obowiązują grosze leśnickie, czyli drewniane żetony. Jeden grosz ma wartość 10 zł. Prowadzący zajęcia przyjmują wyłącznie tę formę płatności. Większość warsztatów kosztuje od 20 do 50 zł. Pakiety żetonów można opłacić wcześniej online, a zakupiony bilet wymienić na sakiewkę z groszami w Kantorze Jarmarcznym, czyli kasie w Zamku.

eprasa.pl 367fce9b76

WROCŁAW/DOLNY ŚLĄSK

• **Dyżur reportera**
email: redakcja@gazeta.wroc.pl
Facebook: @GazetaWrocławska

ZGORZELEC

Miało być jak w „Sanatorium miłości", a skończyło się na zwykłym kryminale

Karolina Kwiatek

Dramatyczny finał wieczornej popijawy. Śledczy podejrzewają, że 61-latka ugodziła nożem kuchennym swojego zalotnika. Wcześniej między nim a aktualnym partnerem kobiety doszło do awantury.

Trzy miesiące w areszcie spędzi 61-letnia mieszkanka Zgorzelca, która 26 września miała zaatakować nożem kuchennym swojego adoratora. Z ustaleń śledczych wynika, że tego wieczora zarówno ona, jak i jej aktualny partner oraz poszkodowany przebywali w jednym mieszkaniu. Pili razem alkohol.

- W pewnym momencie między mężczyznami doszło do awantury. Jej powodem była zazdrość o towarzyszącą im kobietę. Podejrzana znajdując się w stanie nietrzeźwości, podeszła do kłócących się mężczyzn i nożem kuchennym ugodziła pokrzywdzonego w brzuch - przekazuje Ewa Węglarowicz-Makowska z Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze.

Obrażenia okazały się bardzo poważne. Kobieta nie tylko doprowadziła do rany kłutej brzucha, ale i wytrzebienia jelit. Poszkodowany zalotnik musiał zostać zabrany do szpitala. Tam przeszedł operację. Tymczasem 61-latkę zatrzymała policja.

Kobieta usłyszała zarzut spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu w postaci choroby realnie zagrażającej jego życiu, za co grozi od 3 do nawet 20 lat więzienia. Nie przyznała się jednak do zbrodni. Twierdziła, że był to przypadek. Teraz kobieta spędzi najbliższe trzy miesiące w areszcie. O jej dalszym losie zadecyduje sąd.



FOT. ARCHIWUM PPG

Mieszkanka Zgorzelca trafiła do aresztu tymczasowego

WROCŁAW

Przystanek na Legnickiej jak centrum przesiadkowe

Konrad Bałajewicz

Ponad 1,5 mln zł kosztować będzie przygotowanie projektu przebudowy przystanku „Kwiska", przy zbiegu Legnickiej, Wejherowskiej i Kwiskiej. Ma zostać przerobiony tak, aby przesiadki z autobusu do tramwaju były prostsze.

Na przystanku „Kwiska" spotykają się tramwaje i autobusy, dla wielu mieszkańców to miejsce przesiadek. Miasto chce sprawić, aby były krótsze. Najważniejszą zmianą będzie przebudowa przystanku autobusowo-tramwajowego i tramwajowego. Dzisiaj ten układ nie pozwala na wygodną przesiadkę. Pasażerowie jadący w kierunku Pilczyc, aby przesiąść się z tramwaju do autobusu (lub odwrotnie), muszą przechodzić na przez przejście dla pieszych.

Po zmianie autobusy nadal będą zatrzymywały się na wspólnych peronach z tramwajami jadącymi w kierunku centrum, ale takie samo rozwiązanie ma zostać wprowadzone również w kierunku Pilczyc.



FOT. WROCŁAWSKIE INWESTYCJE

Łatwiejsze mają tu być przesiadki z autobusu do tramwaju

Zmiany obejmą również jezdnię. Na ul. Wejherowskiej pojawi się dodatkowy pas ruchu - buspas. Na te potrzeby ulica zostanie poszerzona. Planowane są także nowe chodniki oraz obustronne, dwukierunkowe drogi rowerowe. Nowe trasy piesze i rowerowe mają zostać połączone z istniejącymi.

Projektanci mają zaplanować nowe przejścia dla pieszych i przejazdy rowerowe przez ul. Legnicką. W okolicy przystanków mają znaleźć się także pnącza i inna roślinność. Do tego dochodzi odwodnienie i przebudowa sieci podziemnych.

Zatoka autobusowa „Kwiska" w stronę centrum ma zostać wydłużona na dwa autobusy przegubowe. Opcjonalny plan przewiduje budowę nowej zatoki na ul. Wejherowskiej, o długości 40-60 metrów, tak, by mogły tam zatrzymywać się jednocześnie dwa autobusy.

Wykonawcą projektu została warszawska spółka YLE Inżynierowie. Za przygotowanie koncepcji, projektu oraz uzyskanie niezbędnych decyzji otrzyma ponad 1,5 mln zł. Ma na to 19 miesięcy. Dokumentacja może być gotowa w 2028 roku i dopiero wtedy będzie można ogłosić przetarg na prace budowlane.

KRÓTKO

Powiat milicki

13-latka potrącona na pasach koło szkoły

Wczoraj około godz. 8 rano osobowy Volkswagen potrącił 13-latkę na przejściu dla pieszych przed szkołą, która znajduje się przy ul. Parkowej w Krośnicach. Dziewczynka została zabrana do jednego z wrocławskich szpitali. Była przytomna. Ma ogólne potłuczenia ciała - potwierdza policja. Wstępne ustalenia policji wskazują, że kierowca nie ustąpił pierwszeństwa 13-latce na oznakowanym przejściu dla pieszych. Był trzeźwy.

KK

Powiat legnicki

Myślał, że zgubi policję na leśnych drogach

W Szczedrzykowicach kierowca Skody nie zatrzymał się do kontroli i próbował zgubić funkcjonariuszy. Uciekał przez Szczedrzykowice-Stację, drogi polne, Rosochatą, Jaśkowice Legnickie, Szczedrzykowice, a następnie nieutwardzone drogi polne i leśne w kierunku Golanki Dolnej. I tam został zatrzymany. Po drodze stwarzał ogromne zagrożenie dla innych uczestników ruchu. Okazało się, ze 29-latek był pod wpływem narkotyków. Grozi mu do 5 lat więzienia. **RED.**

WROCŁAW

Uderzył pięścią w twarz i zrabował portfel. Recydywiście z Bułgarii grozi długa odsiadka

Karolina Kwiatek

Wrocławska prokuratura skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko Rosenowi H. Jak informowała podczas wakacji „Gazeta Wrocławska", obcokrajowiec miał dokonać rozboju w Rynku. Organy ścigania zatrzymały go tuż po zdarzeniu.

Sprawą Rosena H. zajmie się Sąd Rejonowy dla Wrocławia Śródmieścia. Mężczyźnie grozi od 3 lat do 22 i pół roku pozbawienia wolności za rozbój, którego miał dokonać 18 lipca 2026 roku na wrocławskim Rynku.

Jakub Dłubacz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu, tłumaczy, że tak szeroka rozpiętość kary (od 3 do 22 lat i 6 miesięcy więzienia) wynika z dotychczasowych poczynań obcokrajowca.

– Napastnik już wcześniej był wielokrotnie karany za podobne przestępstwa i za swój czyn odpowiada w warunkach tak zwanej multirecydywy (co umożliwia podwyższenie kary przewidywanej przez prawo o połowę od górnej granicy – red.) – informuje prokurator.



FOT. ARCHIWUM PPG

Po zatrzymaniu przez policję Bułgar trafił do aresztu i przebywa w nim do dziś

Rosen H. został oskarżony o zaatakowanie przypadkowego mężczyzny w jednym z ogródków restauracyjnych na Rynku. Z ustaleń śledczych – którzy dotarli m.in. do nagrań z kamer monitoringu – wynika, że Bułgar uderzył swoją ofiarę pięścią w twarz, a następnie zabrał jej portfel. W środku były pieniądze, karta do bankomatu i dokumenty. Napastnik został zatrzymany zaraz po zdarzeniu. Mężczyzna częściowo przyznał się do zarzutów. Na wniosek prokuratury 20 lipca sąd podjął decyzję o tymczasowym aresztowaniu Bułgara na trzy miesiące. Mężczyzna wciąż pozostaje za kratami.

eprasa.pl 367fce9b76

KARKONOSZE

Remontowcy wkroczyli na szczyt Śnieżki

Przemysław Kaczałko

Firma PreFabrykat z Miłkowa przejęła 22 września plac budowy, a to oznacza, że rozpoczyna się remont Wysokogórskiego Obserwatorium Meteorologicznego „Śnieżka" w Karkonoszach. Pogoda już na starcie pokazała wykonawcy, że łatwo nie będzie!

Dokończenie ze strony 1

Zakres prac jest bardzo szeroki. W ramach inwestycji przewidziano m.in. wymianę pokryć dachowych wszystkich trzech dysków, wzmocnienie konstrukcji oraz modernizację instalacji wewnętrznych, prace z instalacjami elektrycznymi, sanitarnymi, wentylacją i klimatyzacją oraz dostosowanie obiektu do obowiązujących wymagań przeciwpożarowych. Jednym z najważniejszych elementów inwestycji będzie przebudowa dolnego dysku. To właśnie ta część budynku ma ponownie służyć turystom. IMGW planuje stworzenie tam przestrzeni o funkcji edukacyjno-turystycznej, a także zaplecza gastronomicznego i sanitarnego.

Szczególnym wyzwaniem będą warunki panujące na szczycie Śnieżki. Silny wiatr, niskie temperatury, oblodzenie i częste zmiany pogody powodują, że prowadzenie robót na wysokości 1603 m n.p.m. jest znacznie bardziej skomplikowane niż w przypadku typowej inwestycji budowlanej.

Wykonawca ma 60 miesięcy na realizację zadania, a więc prace powinny się zakończyć do końca 2031 roku. Karkonoski Park Narodowy odwiedza rocznie około 2,5 mln turystów, a znaczna część z nich „obowiązkowo" chce zdobyć najwyższy szczyt Gór Olbrzymich, czyli Śnieżkę.

WAŁBRZYCH

Wreszcie ruszyła budowa dworca autobusowego

Paweł Gołębiowski

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to za kilka miesięcy w Wałbrzychu znowu będzie funkcjonował dworzec autobusowy. 28 września przy ul. Lubelskiej symbolicznie wbito łopaty pod budowę centrum przesiadkowego. Jego częścią ma być właśnie dworzec autobusowy.



FOT. PAWEŁ GOLEBIOWSKI

Na pustym jeszcze placu pokazano wizualizację dworca. Koszt budowy wyniesie 17 mln zł, z czego 85 procent to pieniądze z Unii Europejskiej

W Wałbrzychu w 2014 roku przestał istnieć jedyny dworzec PKS. Nieliczne autobusy, kursujące na bardziej odległych trasach, zatrzymywały się gdzieś przy ulicy. Narzekało na to wielu mieszkańców, narzekali przyjezdni. Taki stan rzeczy w połowie 2027 roku powinien być już przeszłością. Wtedy w sąsiedztwie przystanku kolejowego Wałbrzych Centrum powinno być już gotowe Centrum Przesiadkowe.

– Założenia są takie, że w tym roku zakończymy roboty żelbetowe stanu surowego, wykonamy wszystkie sieci związane ze strukturą podziemną – wyjaśnia Damian Kurp, dyrektor ds. budownictwa ogólnego u wykonawcy, czyli firmy Berger Bau Polska Sp. z o.o. – Ma powstać do maja przyszłego roku. Będzie łączyło się z transportem kolejowym, bo zrealizowaliśmy postulaty Wałbrzyszan o powstaniu przystanku w środku miasta. Zrealizowaliśmy to siłami PKP i przystanek działa. Zrealizowaliśmy też postulaty unowocześnienia przestrzeni przy ulicach Lubelskiej i Browarnej. Podpisaliśmy również w zeszłym tygodniu umowę na modernizację ulic Mazowieckiej j Lubelskiej. Dopełnieniem tego niezwykle skondensowanego procesu inwestycyjnego w tej części Wałbrzycha jest budowa Centrum Przesiadkowego. Powinna być jeszcze budowa centrum handlowego, ale to już jest domena prywatnego właściciela, z którym prowadzimy intensywne rozmowy – mówi Roman Szełemej, prezydent Wałbrzycha.

W Centrum będą krzyżowały się drogi pasażerów kolei, autobusów międzymiastowych i międzynarodowych oraz miejskich, a także samochodów.

0011589605

Ciągle jesteś, bo żyjesz w naszych sercach...

Z żalem zawiadamiamy, że dnia 24 września zmarła lekarz okulista

ŚP

Danuta Soroka

lat 92

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w dniu 1 października 2026 r. o godzinie 13:00 w kaplicy na cmentarzu komunalnym przy ul.Kiełczowskiej 90

Pogrążona w smutku

Rodzina

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011486419

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

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

● **„ARCHON"**– Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67, ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

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

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

● **KREMATORIUM – ARCHON**, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43 - całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

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

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

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 30 września

● **GRABISZYN**
Danuta Koczela g. 13.00
Kazimierz Krzysik g. 14.00

● **OSOBOWICE**
Adrian Łącki g. 11.20
Grażyna Anna Dobosiewicz g. 12.00
Aleksander Rachwalik g. 12.40
Zdzisława Malinowska g. 13.20
Bożena Krystyna Pawłowska g. 14.00

● **PSIE POLE**
Aneta Chlebik g. 8.00
Jarosław Rakoczy g. 13.00

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

eprasa.pl 367fce9b76

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE 0011584196

Ciepło przyszłości powstaje już dziś. PGE zmienia oblicze miejskiego ciepłownictwa

Transformacja energetyczna ma być korzystna dla środowiska i dla ludzi. I być widoczna w życiu codziennym – w miejskich sieciach ciepłowniczych, które zimą ogrzewają mieszkania, szkoły, szpitale i biura, a przez cały rok dostarczają ciepłą wodę. Dlatego jednym z ważnych elementów zmian zachodzących w Grupie PGE jest modernizacja źródeł ciepła i stopniowe odchodzenie od węgla.



To, jak różne mogą być technologie wykorzystywane w tym procesie, dobrze pokazują dwie inwestycje, które PGE Energia Ciepła zaprezentowała podczas wydarzeń zorganizowanych 24 i 25 września w Krakowie i Rzeszowie. W Krakowie rozpoczął się kolejny etap budowy nowego gazowego źródła kogeneracyjnego. W Rzeszowie do eksploatacji oddano drugą linię instalacji termicznego przetwarzania z odzyskiem energii. Oba projekty odpowiadają na inne potrzeby, ale łączy je ten sam kierunek: unowocześnianie ciepłownictwa przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa dostaw.

Kraków buduje nowe źródło ciepła

24 września na terenie Elektrociepłowni Kraków wmurowano kamień węgielny pod budowę nowego gazowego źródła kogeneracyjnego. W uroczystości uczestniczyli m.in. pełniący funkcję Prezydenta Krakowa Stanisław Kracik oraz Minister Energii Miłosz Motyka. Wydarzenie było inauguracją pierwszego etapu inwestycji, która ma zmienić sposób wytwarzania ciepła w jednym z największych miejskich systemów ciepłowniczych w Polsce, który dostarcza ciepło do ponad 7 tys. budynków – w Krakowie, Skawinie i Zielonkach.

W pierwszym etapie w krakowskim oddziale PGE Energia Ciepła powstanie 10 silników gazowych, pracujących w dwóch zespołach. Ich łączna moc wyniesie około 100 MWe elektrycznych i około 100 MWt cieplnych. Nowa instalacja ma pokrywać około 20% zapotrzebowania miejskiego systemu ciepłowniczego Krakowa. Wartość inwestycji to 886 mln zł netto, a za jej realizację odpowiada konsorcjum polskich firm – Unibep S.A. i SBB Energy S.A. Ponad 550 mln zł netto z wartości kontraktu ma trafić do polskich wykonawców.

Po planowanym na 2028 rok rozpoczęciu eksploatacji pierwszego etapu inwestycji zużycie węgla w zakładzie ma spaść o około 28%, czyli o ponad 200 tys. ton rocznie. To nie oznacza zakończenia procesu transformacji. Plany dla Elektrociepłowni Kraków zakładają dalszą rozbudowę źródeł gazowych, a także wykorzystanie kotłów gazowych i elektrodowych, pomp ciepła oraz magazynu ciepła. Cały program inwestycyjny dla Krakowa do 2034 roku ma przekroczyć 2,9 mld zł.

– Już dziś nasza krakowska elektrociepłownia jest największym producentem ciepła i energii elektrycznej dla miasta, wytwarzając blisko 70% ciepła sieciowego dostarczanego Krakowianom. Skala naszej odpowiedzialności za bezpieczeństwo dostaw jest tutaj znacząca, dlatego nie spoczywamy na laurach. Inwestycja, którą dziś inaugurujemy w stolicy Małopolski, jest warta 886 mln zł. Będzie ją realizować konsorcjum polskich firm, a w szczytowym okresie zatrudnienie znajdzie tu blisko 450 osób. To pokazuje, jak odpowiedzialne podejście do inwestycji przekłada się zarówno na korzyści dla lokalnych społeczności, jak i dla polskiej gospodarki – podkreśla Dariusz Lubera, Prezes Zarządu PGE Polskiej Grupy Energetycznej.

Według szacunków PGE emisja dwutlenku węgla z krakowskiej elektrociepłowni w 2035 roku będzie o ponad 60% niższa niż w roku 2021. Gazowa kogeneracja ma przy tym nie tylko ograniczać wykorzystanie węgla, lecz także zapewniać elastyczność pracy źródeł, aby zapewniać mieszkańcom stabilne dostawy ciepła.

Rzeszów pokazuje inną stronę transformacji

Dzień później, 25 września, uwaga PGE Energia Ciepła przeniosła się do Rzeszowa. Tam oddano do eksploatacji drugą linię technologiczną Instalacji Termicznego Przetwarzania z Odzyskiem Energii, czyli ITPOE. To inwestycja, w której transformacja ciepłownictwa łączy się bezpośrednio z zagospodarowaniem odpadów. Do instalacji trafiają odpady komunalne, których nie można już poddać recyklingowi. W procesie termicznego przetwarzania odzyskiwana jest z nich energia, która następnie wykorzystywana jest do produkcji ciepła dla miejskiej sieci ciepłowniczej oraz energii elektrycznej.

Druga linia (pierwsza działa od 2018 r.) kosztowała ponad 362 mln zł netto i zwiększyła roczne możliwości przetwarzania odpadów ze 100 do 180 tys. ton. Udało się zbudować ją w istniejącym obiekcie, wykorzystując wcześniej przygotowaną infrastrukturę.

Nowa linia ma 7,6 MW mocy elektrycznej i 16,8 MW mocy cieplnej. Dodatkowo zastosowany układ odzysku ciepła z kondensacji spalin zapewnia co najmniej 3,46 MW mocy cieplnej.

Znaczenie instalacji dobrze pokazuje skala odbiorców ciepła. Elektrociepłownia Rzeszów zaspokaja potrzeby cieplne około 65% mieszkańców miasta. Poza sezonem grzewczym ciepło odzyskiwane z odpadów wystarcza natomiast do pokrycia zapotrzebowania miasta na ciepłą wodę.

Odpady źródłem energii

ITPOE pokazuje, że modernizacja ciepłownictwa nie musi oznaczać wyłącznie zastępowania jednego paliwa innym. W przypadku Rzeszowa ważnym elementem jest wykorzystanie strumienia odpadów, który pozostaje po procesach segregacji i recyklingu.

Pierwsza linia instalacji w ciągu pierwszych pięciu lat pracy przetworzyła blisko 400 tys. ton odpadów. W tym czasie odzyskano ponad 4 tys. ton złomu żelaznego oraz ponad 400 ton złomu kolorowego. Rozbudowa instalacji zwiększa możliwości zagospodarowania odpadów, które nie mogą zostać ponownie wykorzystane w procesach recyklingu, ograniczając tym samym potrzebę ich składowania.

Technologia wiąże się również z rygorystycznymi wymaganiami dotyczącymi emisji. W przypadku ITPOE dopuszczalny poziom emisji pyłu jest dwudziestokrotnie niższy niż w przypadku kotłów węglowych, a limit emisji tlenków siarki wynosi 30 mg/m³, podczas gdy dla kotłów węglowych wskazano poziom 1100 mg/m³.

– Rozbudowa instalacji ITPOE jest przykładem unowocześniania polskiego ciepłownictwa, zwiększenie mocy przerobowych instalacji umożliwi zagospodarowanie większego wolumenu odpadów, które po procesach segregacji i recyklingu nie mogą zostać ponownie wykorzystane. Ograniczy to konieczność ich składowania – przetworzone do dzisiaj odpady utworzyłyby pryzmę o wysokości 15 metrów i powierzchni 4 boisk piłkarskich. Wszystko to wspiera realizację celów gospodarki o obiegu zamkniętym oraz wymagań środowiskowych stawianych samorządom i przedsiębiorstwom odpadowym. Rozbudowana instalacja zwiększy również niezależność regionu od zewnętrznych instalacji przetwarzania odpadów, poprawiając bezpieczeństwo i stabilność lokalnego systemu gospodarowania odpadami – mówi Mariusz Michałek, Wiceprezes Zarządu PGE Energia Ciepła.

Gryfino: nowe źródło po zakończeniu pracy starych jednostek

Kolejnym przykładem zmian w miejskim ciepłownictwie jest Gryfino. Tam transformacja jest bezpośrednio związana z zakończeniem produkcji ciepła przez dotychczasowe jednostki węglowe Elektrowni Dolna Odra. PGE przygotowała dla miasta nowe źródło ciepła – gazową ciepłownię o mocy 28 MWt w Nowym Czarnowie, wyposażoną w trzy wodne kotły gazowe. Inwestycja już zabezpiecza dostawy ciepła oraz ciepłej wody użytkowej dla mieszkańców po wycofaniu starych bloków.

Kraków, Rzeszów i Gryfino pokazują trzy różne elementy tej samej zmiany. W jednym miejscu stary sposób wytwarzania ciepła jest stopniowo zastępowany przez gazową kogenerację. W drugim odpady nienadające się do recyklingu stają się źródłem energii elektrycznej i ciepła. W trzecim nowe gazowe źródło przejmuje funkcję dotychczasowego systemu opartego na jednostkach węglowych. Tak rozumiana transformacja wymaga jednocześnie inwestycji w nowe technologie, modernizacji istniejącej infrastruktury i odpowiedniego planowania. Nie chodzi bowiem o samą zmianę paliwa. System ciepłowniczy musi nadal działać wtedy, gdy mieszkańcy najbardziej go potrzebują.

PGE Energia Ciepła w latach 2018-2024 przeznaczyła na inwestycje dekarbonizacyjne około 3,6 mld zł. Spółka zakłada odejście od węgla w procesach wytwórczych do 2030 roku.



eprasa.pl 367fce9b76

BEZPIECZEŃSTWO

Zmarł po interwencji policji. Co się stało w Jeleniej Górze?

Karolina Kwiatek

Nagranie z policyjnej interwencji, do której doszło w maju 2026 roku w Jeleniej Górze, obiega internet. Widać na nim funkcjonariuszy, którzy ściągają z jezdni mężczyznę i zakuwają go w kajdanki. Następnego dnia 41-latek zmarł w szpitalu.



FFOT. FACEBOOK/KANAŁ STO

Screeen z Facebooka (post, w którym umieszczono nagranie)

Ponad 450 tys. osób zdążyło już zobaczyć nagranie, które 28 września opublikował w internecie Kanał Sto. Widać na nim dwie sceny. Pierwsza to kilkusekundowa wypowiedź mężczyzny, który siedzi na ziemi. Kolejna dotyczy fragmentu policyjnej interwencji z 21 maja 2026 r. w Jeleniej Górze.

Czy ktoś wie coś więcej?

Nagranie wzbudziło mnóstwo emocji, zwłaszcza że mężczyzna, który był zatrzymany przez funkcjonariuszy, zmarł następnego dnia w szpitalu.

Opis filmu: „21.05.2026 mężczyzna z nagrania video dzwoni przerażony do swojej dziewczyny i informuje ją, że spotkał osoby, z którymi był skłócony, i chyba dosypano mu coś do drinka, bo „zaczynam się dziwnie czuć". Gdy sytuacja się zaostrza, zaczyna uciekać (chorował na serce). Podczas tej ucieczki pada zmęczony na jednej z przypadkowych posesji. Właściciel wzywa policję. Wszystko rozgrywa się przy ul. Wrocławskiej w miejscowości Maciejowa koło Jeleniej Góry. Na miejsce przybywa załoga, która wykonuje czynności zapisane na prezentowanym filmie. Czy ktoś z Was wie coś więcej o tej sprawie? Mężczyzna zmarł" – czytamy w opisie.

Dwie interwencje

Kilka godzin po publikacji nagrania do sprawy odniosła się Komenda Miejska Policji w Jeleniej Górze. Opublikowała stanowisko zawierające ustalenia śledczych z Prokuratury Rejonowej w Jeleniej Górze (przeprowadzili w tej sprawie śledztwo – red.). Okazuje się, 21 maja policjanci musieli dwa razy interweniować wobec 41-latka.

Pierwsze wezwanie dotyczyło silnie pobudzonego mężczyzny, który biegał boso środkiem jezdni pod dyskontem spożywczym.

Ze zgłoszenia wynikało, że miał rzucać różnymi przedmiotami i wchodzić pod jadące samochody.

„Policjanci natychmiast ruszyli na miejsce. W trakcie dojazdu, na wysokości ulicy Wrocławskiej 45 (w pobliżu sklepu motoryzacyjnego), opisywany mężczyzna wyszedł im na jezdnię i zatrzymał radiowóz, po czym zaczął oddalać się środkiem drogi w kierunku centrum miasta. Z uwagi na nietypowe i niebezpieczne zachowanie 41-latka funkcjonariusze podjęli interwencję. Mężczyzna był zlany potem, skrajnie pobudzony i nie dało się z nim nawiązać logicznego kontaktu. Sytuacja rozwijała się dynamicznie. W pewnym momencie agresja słowna mężczyzny przeszła w agresję fizyczną: 41-latek zaatakował jednego z policjantów" – czytamy w komunikacie. Mężczyzna został obezwładniony. Z relacji mundurowych wynika, że przyjechała karetka, która zabrała go do szpitala.

Kilkadziesiąt minut później policjanci dostali kolejne wezwanie. Dotyczyło agresywnego pacjenta, który podczas ataku miał (najprawdopodobniej pod wpływem środków psychoaktywnych – red.) zniszczyć sprzęt medyczny na SOR-ze.

Gdy policjanci dotarli na miejsce, sytuacja była już opanowana przez personel medyczny. Funkcjonariusze ustalili, że agresywnym pacjentem jest ten sam 41-latek, wobec którego interweniowali na ulicy Wrocławskiej. Policjanci podjęli kolejną próbę rozmowy z mężczyzną, jednak kontakt z nim był niemal niemożliwy: mówił bełkotliwie i niezrozumiale, a jego zachowanie nadal wskazywało na silne odurzenie substancjami psychoaktywnymi. Ponieważ pacjent znajdował się już pod fachową opieką lekarzy, policjanci zakończyli czynności, pozostawiając go w placówce – przekazuje Komenda Miejska Policji w Jeleniej Górze.

Śledztwo umorzone

Mężczyzna zmarł następnego dnia w szpitali. Prokuratura Rejonowa w Jeleniej Górze wszczęła śledztwo. Jak informują funkcjonariusze z Jeleniej Góry, zostało umorzone, ponieważ „śmierć mężczyzny nie była wynikiem żadnych nieprawidłowości ze strony policji, a działania funkcjonariuszy nie nosiły znamion czynu zabronionego".

REKLAMA 0011589912

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu,

działając zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, informuje, że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 30.09.2026 roku do dnia 21.10.2026 roku) **wykaz nr 74/2026** obejmujący najem lokalu użytkowego nr 20 o pow. 35,65 m² oraz lokalu użytkowego nr 21 o pow. 37,74 m², położonych we Wrocławiu przy ul. Gajowej 58, woj. dolnośląskie, działka nr 1798, obręb: 0022-Południe.
Dodatkowe informacje na temat nieruchomości można uzyskać w Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, pok. nr 28 lub pod nr tel. 71/710 72 79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCŁAWIU
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (071) 710 72 00 • fax (071) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011590517

OGŁOSZENIE
O WYWIESZENIU WYKAZÓW NIERUCHOMOŚCI
Wójt Gminy Oleśnica

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399 ze zm.) podaje do publicznej wiadomości informację, że w dniu 30.09.2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy przy ul. 11 Listopada 24 w Oleśnicy oraz stronach internetowych https://olesnica.nowoczesnagmina.pl/ i http://www.olesnica.wroc.pl/ zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych:

- **do dzierżawy w trybie bezprzetargowym:**
  - działka **nr 50/5** o pow. 0,0500 ha położona w obrębie **Ligota Polska,**
- **do oddania w użyczenie w trybie bezprzetargowym:**
  - działka nr **126/1** o pow. 0,1230 ha, **obręb Spalice**, **ul. Cisowa**, zabudowana budynkiem świetlicy wiejskiej nr **15**, o pow. użytkowej 358,9 m².

Pełną informację dotyczącą ww. nieruchomości zawierają wykazy wywieszone na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Gminy Oleśnica, ul. 11 Listopada 24, 56-400 Oleśnica oraz stronach internetowych:
https://olesnica.nowoczesnagmina.pl/kategorie/190-aktualne?lang=PL
i https://olesnica.wroc.pl/pl/blog-categoria/33.
Dodatkowe informacje uzyskać można w pokoju nr 2 Urzędu Gminy Oleśnica – tel. (71) 314-02-03.

Wójt
(-) Marcin Kasina

REKLAMA 0011589877

OGŁOSZENIE
Prezydent Miasta Świdnicy

informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Świdnicy przy ul. Armii Krajowej 49 wykazu nieruchomości stanowiących własność Gminy Miasto Świdnica przeznaczonych do:

1. **sprzedaży w drodze bezprzetargowej na poprawienie warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej**, tj. działka nr 819/2 o pow. 0,0217 ha, położona przy ul. Podchorążych w Świdnicy.
2. **sprzedaży w drodze bezprzetargowej na poprawienie warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej**, tj. działki nr 917 o pow. 0,0024 ha, 921/1 o pow. 0,0122 ha, położone w rejonie ulicy Sarniej w Świdnicy.
3. **wyodrębnienia i sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego wraz ze sprzedażą i oddaniem w użytkowanie wieczyste ułamkowych części gruntu,** tj. lokal użytkowynr 02 położony w budynku przy ul. Grodzkiej 7-11 w Świdnicy.
4. **wyodrębnienia i sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego wraz ze sprzedażą ułamkowych części gruntu,** tj. lokal mieszkalny nr 7 położony w budynku przy ul. Ofiar Oświęcimskich 13A w Świdnicy.
5. **najmu w drodze przetargu nieograniczonego na czas nieoznaczony** lokalu użytkowego położonego w Świdnicy przy ul. Długiej 5/02 o pow. 69,60 m².
6. **najmu w drodze przetargu nieograniczonego na czas nieoznaczony garażu** położonego w Świdnicy przy ul. Wrocławskiej 30 o pow. 44,92 m².
7. **najmu w drodze przetargu nieograniczonego na czas nieoznaczony lokalu użytkowego** położonego w Świdnicy przy Pl. Grunwaldzkim 12 (stoisko handlowe nr 6) o pow. 7,28 m².
8. **wydzierżawienia w trybie bezprzetargowym na okres do trzech lat na cele związane z prowadzeniem ogródka przydomowego**, tj. część działki nr 1224/5 o powierzchni 333 m² przy ul. Nadbrzeżnej, część działki nr 1103 o powierzchni 10 m² przy ul. Wałbrzyskiej w Świdnicy.
9. **oddania się w użyczenie na okres do trzech lat**, tj. część działki nr 31 o powierzchni ok. 166 m², część działki nr 32 o powierzchni 1 m² oraz część działki nr 59 o powierzchni 62 m² przy ul. Galla Anonima w Świdnicy.

Wykaz wywiesza się na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni, licząc od dnia podpisania zarządzenia przez Prezydenta Miasta Świdnicy. Szczegółowe informacje zawiera wykaz wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Świdnicy.

eprasa.pl 367fce9b76

WROCŁAW

Restauracja dostała „meksykańskiego Michelina”

J. Jakubczak, K. Bałajewicz

Nie codziennie do wrocławskiej restauracji przyjeżdża ambasador obcego państwa, żeby wręczyć właścicielom rządową nagrodę. 28 września Juan Sandoval Mendiolea pojawił się w TAK.OS przy ul. Nożowniczej z prestiżowym wyróżnieniem.

„SELLO M” to wyróżnienie przyznawane przez meksykańskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych oraz Meksykańską Akademię Gastronomii restauracjom działającym poza Meksykiem. To taki „meksykański Michelin”. Oceniane są m.in. autentyczność smaków, stosowane składniki i techniki przygotowywania potraw, a także sposób prezentowania meksykańskiej tradycji.

– To jest prawdziwa, autentyczna meksykańska kuchnia. Jestem ambasadorem politycznym, ale to wy jesteście ambasadorami kultury. Przynosicie do Polski esencję Meksyku, a esencją mojego kraju jest kuchnia. Od 2014 roku kuchnia meksykańska znajduje się na liście światowego dziedzictwa UNESCO. Byliśmy drugim krajem na świecie, którego kuchnia została uznana przez UNESCO za część światowego dziedzictwa. Jesteśmy z tego niezwykle dumni – mówił we Wrocławiu ambasador Juan Sandoval Mendiolea, wręczając właścicielom TAK.OS odznaczenie.



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Ambasador osobiście wręczył wyróżnienie restauracji TAK.OS

Właściciele TAK.OS, Aurelio Martín Sánchez Ortiz i Marta Tomczak, odebrali nagrodę razem z zespołem. Dla nich to podsumowanie 8 lat pracy nad pokazaniem we Wrocławiu Meksyku od nieco innej strony. Sam właściciel jest przykładem, że można osiągnąć sukces, zaczynając praktycznie od zera.

– To 8 lat ciężkiej pracy, prób i szukania sposobu, żeby pokazać ludziom, kim naprawdę jesteśmy. 11 lat temu znalazłem się na ulicy. Byłem bezdomny. Nie miałem nic. Nie miałem rodziny. Nie miałem pieniędzy. Nie miałem gdzie się podziać. Dzisiaj to wszystko mam. Mam was. Mam żonę, rodzinę w Polsce i to dla mnie ogromny zaszczyt, że mogę to przyjąć. Naprawdę bardzo, bardzo wam dziękuję – mówił Martin Sanchez.

Dodał, że z dumą popularyzuje w Polsce kulturę meksykańską, odczarowując zakorzenione na jej temat stereotypy.

– Szczerze mówiąc, zawsze byłem podekscytowany, jak wszyscy pytali mnie: „Skąd jesteś?”. „Jestem z Meksyku”. „O, narkotykowi baronowie” – słyszałem w odpowiedzi. Nie! Meksyk to nie są narkotykowi baronowie. Jesteśmy czymś więcej niż te okropne rzeczy. Czymś znacznie więcej. Jesteśmy tradycją. Jesteśmy oporem. Jesteśmy kulturą. Uprawiamy naszą kukurydzę. Przygotowujemy nasze sosy. Rozwijamy się. Współpracujemy z rolnikami. Rozwijamy się razem z lokalną społecznością. Robimy to wszystko dla was, z miłości do Meksyku – mówił Martin.

Restauracja TAK.OS stawia na tradycyjne składniki, receptury i smaki. W menu królują tacosy. Można zamówić m.in. wersję z ozorem wołowym przygotowywaną według przepisu mamy Martina, szatkowaną wołowinę, marynowaną wieprzowinę z ananasem, a także warianty z grillowanymi boczniakami czy pieczonym kalafiorem.

Do tego są tradycyjne salsy, napój ryżowo-cynamonowy czy ogórkowa lemoniada. Zestaw czterech tacosów kosztuje 35-46 zł. Meksykański klimat zaczyna się zanim jedzenie trafi na stół. W lokalu przy ul. Nożowniczej 12 są fotografie zapaśników i rewolucjonistów, sombrera, piniaty i charakterystyczne calaveras, czyli meksykańskie czaszki. W tle gra latynoska muzyka.

TAK.OS nie jest jedyną restauracją w Polsce, która otrzymała „SELLO M”. Wyróżnienie trafi do 7 lokali. We Wrocławiu znalazła się wśród nich także restauracja Papi Chulo – Cantina Mexicana przy ul. Grunwaldzkiej 67. Pozostałe lokale działają m.in. w Krakowie i Gliwicach.

REKLAMA

0011578115

Ruszyła „Strefa Innowacji”. Czas znaleźć technologię dla biznesu

Masz innowacyjne rozwiązanie, które może zmienić sposób działania firmy? Teraz jest okazja, by sprawdzić to w praktyce. Wałbrzyska Specjalna Strefa Ekonomiczna „INVEST-PARK” otworzyła nabór do „Strefy Innowacji” – konkursu, który ma pomóc startupom wejść w bezpośredni kontakt z biznesem.

Kto może zgłosić się do konkursu?

Do konkursu mogą zgłaszać się startupy działające w Polsce – zarówno te, które dopiero testują swoje rozwiązanie, jak i firmy mające już produkt oraz pierwszych klientów. Organizatorzy pozostawiają więc przestrzeń dla projektów znajdujących się na różnych etapach rozwoju. Liczy się przede wszystkim to, aby technologia miała realne zastosowanie biznesowe i mogła odpowiedzieć na konkretną potrzebę przedsiębiorstwa.
W centrum zainteresowania znajdują się m.in. rozwiązania wykorzystujące sztuczną inteligencję, automatyzację, technologie przemysłowe oraz narzędzia cyfrowe dla firm. Nie chodzi jednak o wyścig na najbardziej efektowną technologię. Ważne będzie to, co można dzięki niej zrobić.

Rada Konkursu z biznesu, nauki i świata innowacji

Projekty będą oceniane przez ekspertów reprezentujących biznes, naukę oraz środowisko innowacji. Pod uwagę będzie brany m.in. poziom technologiczny rozwiązania, jego potencjał wdrożeniowy oraz odpowiedź na potrzeby przedsiębiorstw. Uczestnicy konkursu mogą również liczyć na mentoring i eksperckie wsparcie. To istotny element całego projektu. Dobrze rozwinięta technologia nie zawsze oznacza gotowy produkt biznesowy. Kontakt z doświadczonymi ekspertami może pomóc startupom lepiej przygotować rozwiązanie do rozmowy z klientem, inwestorem czy partnerem przemysłowym.

Finał już w październiku i prezentacja na „Made in Wrocław”

Najwyżej ocenione startupy zaproszone zostaną na finałowy pitching – 26.10, na którym Rada Konkursu wybierze dwóch zwycięzców. Na nich czekają dwie nagrody finansowe, ale również możliwość zaprezentowania projektu przed potencjalnymi inwestorami i partnerami biznesowymi. Dodatkowym wyróżnieniem dla zwycięzców jest możliwość zaprezentowania swojego rozwiązania na startupowej scenie podczas wydarzenia „Made in Wrocław”, które odbędzie się 28 października.

Kolejny krok programu InvestUp

„Strefa Innowacji” jest kolejnym krokiem programu **InvestUp**, realizowanego przez Wałbrzyską Specjalną Strefę Ekonomiczną „INVEST-PARK”. Program powstał po to, by ułatwiać współpracę pomiędzy startupami a przedsiębiorstwami. Obejmuje m.in. spotkania B2B, wydarzenia branżowe, szkolenia, webinary, networking oraz działania pomagające młodym firmom dotrzeć do potencjalnych klientów i partnerów.
Nowy konkurs ma dodatkowo przyspieszyć ten proces. Zamiast czekać, aż startup i przedsiębiorca przypadkowo znajdą się w tym samym miejscu, „Strefa Innowacji” ma aktywnie szukać technologii, które mogą odpowiedzieć na potrzeby firm.

Masz technologię? Pokaż, co potrafi
Szczegóły konkursu, regulamin, formularz zgłoszeniowy oraz harmonogram konkursu dostępne są na stronie internetowej



eprasa.pl 367fce9b76

FOKUS

• **Ponad 2,6 mld złotych** przekazali podatnicy organizacjom pożytku publicznego z tytułu 1,5 proc. podatku za ubiegły rok

POLITYKA

Wyższy próg podatkowy i nowa stawka PIT. Rząd przyjął projekt budżetu

Rada Ministrów przyjęła projekt budżetu na 2027 rok. W projekcie założono wzrost PKB na poziomie 3 proc. Na obronność w budżecie zapisano 198 mld zł, co stanowi 4,5 proc. PKB

oprac. Agnieszka Kamińska

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt budżetu na 2027 r. Jak powiedział w trakcie konferencji prasowej minister finansów i gospodarki Andrzej Domański, w projekcie założono wzrost PKB na poziomie 3 proc.

– Ten wzrost staje się wzrostem coraz bardziej zrównoważonym, bo opiera się już nie tylko na silnym konsumencie, ale coraz wyraźniej widzimy przyspieszenie, jeśli idzie o inwestycje – powiedział minister Domański.

Jak podano na stronach kancelarii premiera, dochody budżetu państwa w 2027 r. mają wynieść 696,4 mld zł, wydatki powinny ukształtować się na poziomie 977,6 mld zł, a deficyt budżetu państwa ma wynieść 281,2 mld zł.

Minister Domański przekazał, że na obronność w budżecie zapisano 198 mld zł, co stanowi 4,5 proc. PKB. Na ochronę zdrowia zaplanowano 274 mld zł, a 46 mld zł na naukę i szkolnictwo wyższe.

Zmiany w stawkach PIT

Rząd przyjął też propozycję zmian podatkowych. Chodzi m.in. o podniesienie pierwszego progu podatkowego ze 120 tys. do 130 tys. zł oraz wprowadzenie nowej, 24-proc. stawki PIT dla osób zarabiających od 130 do 150 tys. zł.



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański przekazał, że na wtorkowym posiedzeniu rząd przyjął projekt budżetu państwa

– Podczas dzisiejszego posiedzenia rządu przyjęliśmy cały pakiet projektów podatkowych, m.in. zmiany w stawkach podatku PIT. Podwyższamy pierwszy próg do 130 tys. zł, wprowadzamy stawkę pośrednią w wysokości 24 proc. do kwoty 150 tys. zł, co oznacza, że najwyższa stawka podatkowa 32 proc. będzie obowiązywała po przekroczeniu 150 tys. zł – powiedział na wtorkowej konferencji Domański.

Podkreślił, że na tym rozwiązaniu skorzysta co najmniej 3,5 mln podatników. Zmiany w skali podatku dochodowego od osób fizycznych w połowie sierpnia zapowiedział premier Donald Tusk.

Projekt zakłada podwyższenie pierwszego progu podatkowego ze 120 do 130 tys. zł. Stawka w tym progu pozostanie na poziomie 12 proc. Ponadto proponuje się wprowadzenie nowego progu obejmującego dochody w przedziale od ponad 130 do 150 tys. zł ze stawką 24 proc. Dochody powyżej 150 tys. zł zostaną objęte stawką 32 proc.

Potrzebny podpis prezydenta

Premier Donald Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że liczy na podpis prezydenta pod pakietem ustaw towarzyszących budżetowi na 2027 rok.

– Na końcu potrzebny jest podpis prezydenta. Słyszę też sygnały, że nie wszystkim tam podoba się idea, aby ludzie płacili trochę niższe podatki. Bardzo bym chciał, żeby decyzje prezydenta jednak służyły ludziom. Nie muszą służyć rządowi – powiedział Tusk.

W celu sfinansowania powyższej propozycji rząd planuje również podwyżki niektórych podatków, w tym zwiększenie stawki CIT płaconego przez podatników, których przychody z poprzedniego roku przekroczyły 50 mln euro, z 19 do 22 proc. Poza tym projekt zakłada podwyższenie daniny solidarnościowej (z 4 do 5 proc.) oraz zmiany w zasadach stosowania ryczałtu od przychodów ewidencjonowanych.

Ministerstwo Finansów prognozuje, że w ciągu 10 lat po wejściu w życie proponowanych zmian budżet państwa straci na nich niemal 57,7 mld zł. Jednocześnie całościowe dochody państwa wzrosną o prawie 26,5 mld zł, głównie dzięki większym wpływom do NFZ (31,3 mld zł), do JST (29,6 mld zł) oraz do Funduszu Solidarnościowego (23,2 mld zł).

PODKARPACKIE

Ostatnie pożegnanie zabitego kapłana

oprac. Karolina Wrońska

W Grzęsce na Podkarpaciu pożegnano we wtorek księdza Stanisława Zbojnowicza, który zginął w ataku w jarosławskim opactwie.

W pogrzebie uczestniczyli bliscy duchownego, mieszkańcy rodzinnej miejscowości i około stu księży. Mszy pogrzebowej przewodniczył biskup pomocniczy przemyski Stanisław Jamrozek. Homilię wygłosił ks. prałat Marcin Bocho. Przypomniał, że w kościele w Grzęsce ks. Zbojnowicz został ochrzczony, a przed 40 laty odprawił tam mszę prymicyjną.

– Chcemy podziękować za dobro, które przez cztery dekady ksiądz Stanisław uczynił z miłości do Boga i z miłości do ludzi – mówił ks. Bocho.

Podczas uroczystości odczytano list prezydenta Karola Nawrockiego, który przysłał również wieniec. Prezydent napisał, że tragiczne okoliczności śmierci ks. Zbojnowicza nie powinny przesłonić pamięci o jego życiu i czterech dekadach służby.

PROKURATURA

Zatrzymania ws. Collegium Humanum

oprac. Karolina Wrońska

Na polecenie prokuratora ze śląskiego wydziału Prokuratury Krajowej funkcjonariusze CBA i straży granicznej zatrzymali we wtorek 11 osób w śledztwie dotyczącym Collegium Humanum.

Zatrzymani to osoby, które pełnią obecnie lub pełniły wysokie funkcje na dwóch prywatnych uczelniach. – Ich role określi prokurator. Zatrzymane na terenie województwa mazowieckiego i wielkopolskiego osoby zostaną dowiezione do Prokuratury Krajowej w Katowicach i tam prokurator zadecyduje, jakie i komu zarzuty przedstawi – powiedział rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński.

Dotychczas w całym śledztwie przedstawiono łącznie 407 zarzutów 84 podejrzanym. Wobec 13 podejrzanych stosowano tymczasowe aresztowanie. Wartość zabezpieczonego w postępowaniu mienia przekracza 176 mln zł.

PAP

KRÓTKO

Społeczeństwo

Zmienia się model rodziny. Wolimy partnerstwo

Maleje popularność tradycyjnego, patriarchalnego modelu rodziny, w którym tylko mężczyzna pracuje, a kobieta zajmuje się domem. 13 lat temu za takim rozwiązaniem optowało 23 procent Polaków, obecnie 7 proc. – wynika z danych CBOS. Preferowana przez większość Polaków formuła wspólnego życia z drugą osobą to układ partnerski – taki, w którym oboje małżonkowie czy partnerzy pracują zawodowo i równo dzielą się obowiązkami domowymi i opieką nad dziećmi (64 proc.).

Unia Europejska

TSUE odrzucił wniosek Polski w sprawie Mercosur

Trybunał Sprawiedliwości UE odrzucił we wtorek wniosek Polski o tymczasowe zawieszenie stosowania umowy handlowej UE z blokiem państw południowoamerykańskich Mercosur. Wniosek ten był częścią skargi Polski na to porozumienie. W ocenie TSUE Polska nie wykazała dostatecznie, że wykonanie decyzji państw członkowskich w Radzie UE, dopuszczającej tymczasowe stosowanie umowy handlowej z Mercosurem, może spowodować poważną i nieodwracalną szkodę. TSUE wyda wyrok w późniejszym terminie.

Pomorskie

Skazany za jazdę traktorem po pijaku

33-latek spod Lęborka jechał traktorem bez uprawnień. Miał ponad 3 promile alkoholu. Sąd Rejonowy w Lęborku orzekł wobec niego 5-letni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych, 15 tys. zł grzywny i świadczenie pieniężne na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Każdej doby wielokrotnie musimy podrywać nasze lotnictwo, ponieważ ataki Rosji w pobliżu polskiej granicy nabrały już charakteru permanentnego

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 367fce9b76

REKLAMA
0011573189

Ministerstwo Sprawiedliwości

PUNKTY NIEODPŁATNYCH PORAD PRAWNYCH, OBYWATELSKICH I MEDIACJI



UMAWIANIE WIZYT ORAZ DODATKOWE INFORMACJE
POD NUMEREM TELEFONU 71 380 59 01, 71 380 59 08,
zapisy możliwe są również za pośrednictwem poczty elektronicznej
e-mail: starostwo@powiatwolowski.pl
oraz strony internetowej www.zapisy-np.ms.gov.pl

PCE i PPP w Wołowie, ul. Kościuszki 27, 56-100 Wołów
Wtorek: od 8.00 do 12.00 | Środa: od 15.00 do 19.00
Dyżur nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego: **pierwszy i trzeci wtorek miesiąca.**

DYŻUR OSOBY MAJĄCEJ UPRAWNIENIA DO PROWADZENIA MEDIACJI:
wtorki od godz. 8.00 do godz. 12.00

GOPS w Brzegu Dolnym, Rynek 18, 56 – 120 Brzeg Dolny
Poniedziałek: od godz.13.00 do 17.00 | Czwartek: od godz. 11.00 do 15.00
| Piątek: od godz. 11.00 do godz. 15.00
Dyżur nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego: **drugi i czwarty poniedziałek miesiąca.**

DYŻUR OSOBY MAJĄCEJ UPRAWNIENIA DO PROWADZENIA MEDIACJI:
poniedziałki od godz. 13.00 do godz. 17.00 | czwartki od godz. 11.00 do godz. 15.00

DLA KOGO POMOC:
Darmowa pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługuje każdej osobie, która złoży oświadczenie o braku możliwości poniesienia kosztów odpłatnej pomocy prawnej.

NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE:
obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym, w razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego, jak również nieodpłatną mediację.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA OBEJMUJE:
1. poinformowanie osoby uprawnionej o obowiązującym stanie prawnym i przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowoadministracyjnym,
2. wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego,
3. sporządzenie projektu pisma w sprawach, o których mowa wyżej, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym,
4. nieodpłatną mediację,
5. sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub sądowo-administracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.

NIEODPŁATNA MEDIACJA OBEJMUJE:
1. poinformowanie osoby uprawnionej o możliwościach skorzystania z polubownych metod rozwiązywania sporów, w szczególności mediacji oraz korzyściach z tego wynikających,
2. przygotowanie projektu umowy o mediację lub wniosku o przeprowadzenie mediacji,
3. przygotowanie projektu wniosku o przeprowadzenie postępowania mediacyjnego w sprawie karnej,
4. przeprowadzenie mediacji,
5. udzielenie pomocy w sporządzeniu do sądu wniosku o zatwierdzenie ugody zawartej przed mediatorem.

ZADANIE PUBLICZNE FINANSOWANE PRZEZ POWIAT WOŁOWSKI ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA.
ZADANIE ZLECONE Z ZAKRESU ADMINISTRACJI RZĄDOWEJ.

Powiat Wołowski

STAROSTWO POWIATOWE
pl. Piastowski 2, 56-100 Wołów
tel. (71) 380 59 01
www.zapisy-np.ms.gov.pl

FUNDACJA W SŁUŻBIE WSI
ul. Krasińskiego 54, 50-450 Wrocław
biuro@fundacja.wroclaw.pl
Przekaż 1,5 % KRS 0000077423

eprasa.pl 367fce9b76

MALI

Palili żywcem i podrzynali gardła. Raport o zbrodniach Rosjan na cywilach w Mali

Grzegorz Kuczyński

Żołnierze malijskich sił zbrojnych oraz paramilitarna rosyjska Grupa Wagnera dopuściły się zbrodni wojennych na cywilach, w tym zabójstw i tortur, podczas wspólnych operacji w Mali w latach 2023-2025 – podała organizacja Amnesty International w opublikowanym we wtorek raporcie.

Junta, która rządzi w Mali od zamachów stanu w 2020 i 2021 r., zwróciła się do Rosji o wsparcie w walce z dżihadystami i korzysta z usług podlegającej rosyjskiemu ministerstwu obrony Grupy Wagnera, która w 2025 roku przekształciła się w Korpus Afrykański.

Najemnicy rosyjscy i armia rządowa walczą z islamistyczną organizacją JNIM i z separatystami tuareskimi z ruchu Azawad. Nieznana jest dokładna liczba Rosjan w Mali, ale szacuje się ją na 2-3 tysiące.

W raporcie Amnesty International udokumentowała śmierć co najmniej 34 cywilów od czerwca 2023 do grudnia 2025 r. w siedmiu miastach regionów Segou i Mopti w środkowym Mali oraz Timbuktu na północy kraju.

Żadna z tych ofiar „w chwili śmierci nie uczestniczyła bezpośrednio w działaniach zbrojnych". Niektóre zostały zabite, „gdy próbowały uciec, lub po zatrzymaniu". Inne miały podcięte gardła lub zostały spalone „żywcem lub już po śmierci".

Amnesty przytacza przypadek osady Tin Adanda w regionie Timbuktu, gdzie 12 lutego 2025 r. cztery osoby zostały zabite „podczas wspólnego patrolu armii malijskiej i Grupy Wagnera". Organizacja uzyskała również świadectwa 15 mężczyzn, którzy byli torturowani podczas wspólnych patroli lub w bazach wojskowych.

W kwietniu br. trzy organizacje, w tym Międzynarodowa Federacja Praw Człowieka (FIDH), złożyły w Afrykańskim Trybunale Praw Człowieka skargę dotyczącą aktów przemocy w Mali z udziałem armii malijskiej i Grupy Wagnera.



FOT. X

Kilka tysięcy rosyjskich najemników pomaga juncie wojskowej w Mali

ROSJA

Putin po raz czwarty w tym roku zwiększył liczebność armii

Grzegorz Kuczyński

Prezydent Rosji podpisał dekret zwiększający liczebność Sił Zbrojnych Federacji Rosyjskiej o 15,5 tysiąca osób: do 2 441 630 osób, w tym 1 550 500 żołnierzy.

W ciągu ostatnich siedmiu miesięcy jest to już czwarte zwiększenie liczebności armii. Poprzednie miały miejsce w marcu, czerwcu i lipcu, a łącznie dodano 52 500 osób.

Armia większa na papierze

Analityk Saratoga Foundation, Paweł Łuzin, w rozmowie z serwisem The Insider nazwał to zwiększenie liczebności armii „fikcyjnym" i stwierdził, że nie oznacza to, iż w armii rzeczywiście pojawiło się dodatkowe 15,5 tysiąca żołnierzy.

– Jednostki etatowe oznaczają przede wszystkim finansowanie, a wcale nie obecność rzeczywistych osób. Wojskowi to postanawiają reaktywować bataliony budowlane, to tworzą jakieś inne struktury – właśnie w tym celu dodaje się tysiące nowych jednostek etatowych – powiedział.

Wojsko chce pieniędzy

Według niego nowy dekret „dotyczy pieniędzy i stanowisk w perspektywie długoterminowej, a nie rzeczywistych osób". Ekspert przypuszcza, że wojsko „stara się zagwarantować sobie zwiększone finansowanie w perspektywie długoterminowej, niezależnie od wojny".

Powiększenie liczebności wojsk ogłoszone w poniedziałek to siódmy taki dekret wydany przez Władimira Putina od pełnoskalowej napaści na Ukrainę w lutym 2022 roku.

BLISKI WSCHÓD

Eksport ropy z Zatoki rośnie, ceny nie chcą jednak spadać

Grzegorz Kuczyński

„The Wall Street Journal", powołując się na dane firmy Kpler, informuje, że eksport ropy z Zatoki Perskiej osiągnął już 80 proc. przedwojennego poziomu. Oznacza to, że irańska blokada cieśniny Ormuz słabnie, co jednak zwiększa ryzyko, że Teheran zdecyduje się na eskalację militarną.

Zapewne z powodu obaw przed eskalacją wojny przez Iran i w związku z odrzuceniem przez Donalda Trumpa ostatniej propozycji Teheranu, ceny ropy Brent rosły we wtorek od rana, w pewnym momencie przekraczając 107,5 USD za baryłkę. Nie pomogły optymistyczne dane z cieśniny Ormuz.



FOT. BAKR ALKASEM/AFP/EAST NEWS

Coraz więcej tankowców bezpiecznie przepływa cieśninę Ormuz. Dla Teheranu oznacza to drastyczny spadek dochodów

Wzrost eksportu z Zatoki

W bieżącym miesiącu eksport ropy od głównych producentów bliskowschodnich – Arabii Saudyjskiej, Iraku, ZEA i innych państw – realizowany był zarówno przez cieśninę Ormuz, jak i trasy alternatywne, i sięgnął niemal 13 mln baryłek dziennie.

Arabia Saudyjska rozpoczęła również tłoczenie ropy przez uszkodzony rurociąg Wschód–Zachód i załadunek na tankowce na Morzu Czerwonym, choć – jak podają przedstawiciele władz zaznajomieni z operacją – wielkość dostaw pozostaje ograniczona.

USA blokują Iran

Z kolei Iran nie jest w stanie transportować ropy przez cieśninę Ormuz, odkąd w lipcu USA przywróciły blokadę morską. Według szacunków firmy Kpler zapasy ropy zgromadzone przez Iran poza strefą objętą blokadą mogą wyczerpać się do połowy października, co odetnie kluczowe źródło dochodów w momencie, gdy gospodarka kraju już ugina się pod ciężarem sankcji i skutków wojny.

Sytuacja ta ogranicza zdolność Teheranu do wymuszania ustępstw przez groźbę zakłócenia globalnych dostaw energii, co tym samym osłabia jeden z najsilniejszych atutów negocjacyjnych w rozmowach na temat zakończenia konfliktu – skomentował „WSJ".

Iran pod ścianą

Według gazety stwarza to jednak również niebezpieczny bodziec. W obliczu kurczących się wpływów z eksportu ropy i obchodzenia sankcji przez arabskich sąsiadów Iran może uznać wznowienie ataków za najlepszy dostępny sposób wywierania presji, nawet za cenę ryzyka amerykańskiego odwetu.

– Świadczy to o malejącej skuteczności irańskiej strategii – oceniła Sanam Vakil, dyrektor programu ds. Bliskiego Wschodu w londyńskim ośrodku analitycznym Chatham House. – Może to spowodować, że Iran, chcąc wyjść z impasu, będzie zmuszony do wzniecenia konfliktu na większą skalę – dodała.

Co zrobi Teheran?

Zdaniem przedstawicieli władz państw regionu Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej szybko zmienia taktykę i może nasilić ataki na porty, rafinerie oraz rurociągi.

Iran już wcześniej zareagował na rosnącą presję gospodarczą rozszerzeniem operacji militarnych na obszar Morza Czerwonego za pośrednictwem wspieranych przez siebie jemeńskich Huti, którzy atakowali saudyjskie statki i infrastrukturę – zaznaczył „WSJ".

USA

12 godzin walczyli o życie u wybrzeży Portoryko

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 40 osób uratowanych po wywróceniu się prowizorycznej łodzi kilka kilometrów od niezamieszkanej wyspy Mona na zachód od Portoryko.

Jak podaje AP, odnaleziono ciała dwóch osób. Ocalali ocenili, że na pokładzie było około 60 osób. Rozbitkowie spędzili w wodzie ponad 12 godzin, zanim około południa zauważyła ich przepływająca w pobliżu jednostka, która zaalarmowała służby.

Według straży przybrzeżnej łódź wywróciła się późnym wieczorem w niedzielę po bójce na pokładzie. W jej trakcie kilka osób odniosło poważne obrażenia zadane maczetą. Wielu pasażerów łodzi skoczyło do wody bez kamizelek ratunkowych. Nie podano, skąd pochodzili podróżujący.

AP przypomina, że migranci od lat podejmują niebezpieczne próby przedostania się z Haiti do Portoryko i innych karaibskich wysp, pokonując cieśninę Mona na prowizorycznych jednostkach pływających, które często nie wytrzymują trudnych warunków na morzu.

W czerwcu w Portoryko pochowano 11 Haitanek, które zginęły po wywróceniu się przeciążonej łodzi. W minionym tygodniu na wyspach Turks i Caicos zatrzymano łódź z 60 migrantami z Haiti, a w czerwcu w pobliżu archipelagu przechwycono kolejnych 240.

Przemoc gangów na Haiti doprowadziła do przesiedlenia rekordowych 1,5 miliona osób. **PAP**

eprasa.pl 367fce9b76

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Kto nie powinien jeść mięsa? Niektóre osoby muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

DIETA

Czy kawa ziarnista jest zdrowsza od mielonej? Którą wybrać? Obie mają wady i zalety

Większość z nas co najmniej raz dziennie pije kawę. Znamy już wiele korzystnych właściwości małej czarnej dla zdrowia. Kawa pobudza, usprawnia procesy myślenia, dodaje energii, odmładza i wspomaga trawienie

Monika Góralska

Kawa znana jest ze swoich właściwości korzystnie wpływających na stan zdrowia. Zawarta w niej kofeina dodaje energii, pobudza, poprawia pamięć i koncentrację. Kawa bogata jest też w przeciwutleniacze, które zwalczają wolne rodniki i tym samym spowalniają procesy starzenia się organizmu. Wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, pomaga spalać tłuszcz i chudnąć, a także oczyszcza organizm z toksyn i zbędnych produktów przemiany materii. Kawa zmniejsza także ryzyko zachorowania na cukrzycę, choroby serca i układu krążenia, a nawet nowotwory takie jak rak wątroby.

Jednak wiele osób zastanawia się, czy kawa ziarnista jest lepsza od mielonej? Czy ma to wpływ na jej smak i właściwości? Tak właściwie kawa mielona to po prostu zmielone ziarna kawy ziarnistej. Czym te dwa rodzaje kawy się różnią?



FOT. SENIVPETRO/FREEPIK.COM

Zastanawiasz się, czy kawa ziarnista jest lepsza od mielonej? Zobacz, jakie są zalety i wady obu rodzajów i wybierz najlepszą dla siebie

Kawa mielona jest tańsza, a ziarnista droższa

Przede wszystkim to co pierwsze rzuca się w oczy patrząc na sklepowe półki to różnica w cenie obu rodzajów kawy. Kawa mielona może być bowiem nawet o kilkanaście procent tańsza od kawy ziarnistej. Sprawdź cenę za kilogram produktu, która jest zwykle umieszczona drobnym druczkiem pod ceną pojedynczego opakowania.

Kawa ziarnista wyróżnia się lepszą jakością produktu

Różnica w cenie przekłada się jednak na jakość obu rodzajów kawy. Kawa mielona zwykle jest gorszej jakości, nie wiemy dokładnie jakie ziarna się w niej znajdują, bo są drobno zmielone. Natomiast w kawie ziarnistej po otwarciu opakowania gołym okiem można ocenić czy mamy do czynienia z produktem dobrej jakości, gdy ziarna mają jednolity kolor, są podobnej wielkości i nie są pokruszone.

Kawa w ziarnach ma intensywniejszy smak i silniejszy aromat niż mielona

Smak i aromat to wskaźnik, który odnosi się także do jakości produktu. Kawa mielona bowiem traci na jakości, ponieważ po zmieleniu szybko traci smak i aromat.

Najlepiej spożyć ją do 1 miesiąca od daty mielenia. Dzieje się tak dlatego, że ziarna kawy zawierają olejki eteryczne, które po zmieleniu szybko wietrzeją, a im dłużej jest przechowywana, tym ma słabszy smak i zapach. Jeśli do wyprodukowania kawy mielonej użyto ziaren gorszej jakości, kawa jeszcze szybciej straci swój kuszący, silny aromat, a tym samy jej smak będzie słabszy i mniej wyrazisty niż świeżo zmielonej kawy w ziarnach.

Kawa ziarnista posiada więcej cennych dla zdrowia właściwości

Kawa zawiera cenne dla zdrowia oleje, które szybko wietrzeją i się utleniają, a więc kawa mielona zawiera ich dużo mniej niż ta w całych ziarnach. Pod tym względem kawa ziarnista jest bardziej naturalna, ma więcej wartości odżywczych i bardziej intensywne działanie prozdrowotne.

Kawę mieloną można szybciej i łatwiej przygotować

Kawa mielona jest łatwiejsza w użyciu, bo wystarczy ją tylko wsypać do kubka i zalać gorącą wodą. Sprawdzi się więc wtedy, gdy nie masz zbyt wiele czasu na jej przygotowywanie. Natomiast do przyrządzenia kawy ziarnistej potrzebujesz więcej czasu i specjalnego sprzętu takiego jak ekspres do kawy z młynkiem czy sam młynek elektryczny lub ręczny do jej zmielenia.

Kawa zawiera cenne dla zdrowia oleje, które szybko wietrzeją i się utleniają, a więc kawa mielona zawiera ich dużo mniej niż ta w całych ziarnach. Pod tym względem kawa ziarnista jest bardziej naturalna

Czy kawa mielona jest zdrowa?

Kawa mielona to po prostu wcześniej zmielone ziarna kawy. Jednak ma to duży wpływ na jej wartości odżywcze i właściwości zdrowotne. Najzdrowsza jest świeżo mielona kawa ziarnista dobrej jakości. Im dłużej taka kawa po zmieleniu jest przechowywana, tym bardziej się utlenia i wietrzeje pod wpływem dostępu do niej powietrza. Proces ten ma wpływ nie tylko na intensywność jej smaku i zapachu, ale też na jej właściwości. Utlenianiu bowiem podlegają znajdujące się w niej związki lotne.

Kawa mielona ma więc słabsze właściwości pobudzające, mniej wartości odżywczych, mniejszą ilość antyoksydantów oraz słabiej wpływa na ogólny stan zdrowia i samopoczucie niż kawa ziarnista. Jednak wybór kawy zależy od ciebie. Możesz też sięgnąć po kawę rozpuszczalną uważaną za niektórych kawoszy za najgorszą wersję kawy, a raczej za napój kawopodobny. Jednak i taki rodzaj kawy ma swoje zalety i nie jest zupełnie pozbawiony wartości.

Kawa rozpuszczalna – czym różni się od tradycyjnej kawy

Kawa rozpuszczalna powstaje z takich samych ziaren kawowca co tradycyjna. Ziarna te zostają poddane procesowi palenia i mielenia. Następnie przechodzą wieloetapową obróbkę termiczną polegającą na zaparzaniu kawy wodą pod ciśnieniem, w temperaturze wynoszącej od 60 do 180 stopni C. Wysokie ciśnienie w tym procesie potrzebne jest po to, żeby nie dochodziło do wrzenia wody. Po zaparzeniu kawa zostaje wysuszona i zagęszczona tak, aby pozostał sam ekstrakt.

Kawa instant zawiera największą ilość polifenoli wśród napojów kawowych. Jest ich więcej niż w tradycyjnej kawie, ponieważ kawa rozpuszczalna jest bardziej skoncentrowana.

Kawa rozpuszczalna jest koncentratem kawy mielonej i wykazuje bardzo podobne korzyści dla zdrowia, co jej pierwotny odpowiednik.

Kawa rozpuszczalna ma mniej kofeiny od tradycyjnej. W 100 g kawy instant znajduje się 26 mg kofeiny. Taka sama ilość kawy tradycyjnej zawiera natomiast 40 mg kofeiny. Pod tym względem u osób wrażliwych na działanie kofeiny lepszy wydaje się wybór zamiast kolejnej filiżanki kawy parzonej, kawy rozpuszczalnej. Dodatkowo kawy instant dostępne są także w wersji bezkofeinowej.

Na ilość kofeiny w kawie wpływa rodzaj botaniczny kawy, sposób jej uprawy, zbioru i przetwarzania, proces palenia oraz stopień zmielenia.

Przekonanie o szkodliwości kawy rozpuszczalnej ma związek ze sposobem jej produkcji, a konkretnie z procesem obróbki termicznej, w czasie której podczas długiego podgrzewania w wysokiej temperaturze wydzielany jest szkodliwy związek chemiczny – akrylamid.

Okazuje się, że kawa rozpuszczalna zawiera dwa razy więcej tej substancji niż kawa palona. Jednak mimo to dawka szkodliwej substancji jest zbyt mała, aby mogła wykazywać toksyczne działanie na organizm.

eprasa.pl 367fce9b76

SANATORIA

Przyjechał do sanatorium, zapłacił 1365 zł za parking. To tylko jeden z kosztów

W sanatoriach na pacjentów, poza kosztami pobytu, czekają także dodatkowe wydatki. Bywają one niemałym zaskoczeniem

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Choć leczenie uzdrowiskowe finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia jest dużym wsparciem dla pacjentów, pobyt w sanatorium wiąże się z określonymi wydatkami.

Kuracjusze pokrywają część kosztów zakwaterowania i wyżywienia, a obowiązujące stawki zależą od standardu pokoju oraz sezonu rozliczeniowego.

W sanatoriach na pacjentów czekają także dodatkowe wydatki. Bywają one niemałym zaskoczeniem i mogą wyraźnie podnieść końcowy rachunek za pobyt. Szczególnie dotkliwe są opłaty za parking.

1365 złotych za parking w nadmorskim sanatorium

Planując wyjazd do sanatorium, kuracjusze skrupulatnie liczą koszty dojazdu, dopłat do pokoju czy opłaty uzdrowiskowej.

Tymczasem jest jeszcze jedna pozycja, która potrafi skutecznie uszczuplić portfel, choć rzadko trafia na pierwsze miejsce listy wydatków. Chodzi o parking.

Kuracjusze przebywający w Sanatorium ZNP w Ciechocinku powinni pamiętać, że korzystanie z parkingu oraz wynajem garażu są usługami dodatkowo płatnymi. Opłata za parking wynosi 30 zł za dobę, 200 zł za 7 dni, 250 zł za 14 dni oraz 300 zł za 21 dni.

Dodatkowo sanatorium oferuje możliwość wynajęcia garażu. Koszt tej usługi wynosi 40 zł za dobę, 235 zł za 7 dni, 280 zł za 14 dni oraz 330 zł za 21 dni.

Z nieco większymi kosztami muszą liczyć się kuracjusze wybierający Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA w Sopocie. Opłata za miejsce parkingowe wynosi 35 zł za dobę, natomiast za cały 21-dniowy turnus trzeba zapłacić 550 zł.

Oznacza to, że średni koszt parkowania jednego dnia pobytu wynosi 26,19 zł.

Prawdziwe zaskoczenie czeka jednak na osoby planujące pobyt w Sanatorium Uzdrowiskowym Bałtyk w Kołobrzegu. Za miejsce parkingowe z rezerwacją trzeba tam zapłacić 65 zł za dobę. W przypadku standardowego, 21-dniowego pobytu daje to 1365 zł. Trudno więc traktować tę opłatę jako drobny dodatek do kosztów leczenia.



FOT. GETTY IMAGES

Kuracjusze przecierają oczy ze zdumienia. Parking za 1365 zł podczas turnusu

Opłata uzdrowiskowa. Kuracjusze muszą liczyć się z takimi stawkami

Kilka złotych dziennie nie brzmi groźnie, ale po 21 dniach pobytu rachunek robi się już całkiem odczuwalny.

W Busku-Zdroju opłata uzdrowiskowa wynosi 6,00 zł za każdą rozpoczętą dobę pobytu.

Oznacza to, że podczas standardowego, trzytygodniowego turnusu kuracjusz zapłaci z tego tytułu 126 zł.

Taką samą stawkę stosują także Duszniki-Zdrój, gdzie obowiązkowa opłata za 21 dni pobytu również wynosi 126 zł.

Nieco więcej kosztuje pobyt w Nałęczowie. Tam opłata uzdrowiskowa została ustalona na poziomie 6,20 zł za dobę, co przy 21-dniowym turnusie daje już 130,20 zł.

W Kołobrzegu każdy dzień pobytu będzie od przyszłego roku kosztował odrobinę więcej.

Nie chodzi jednak o noclegi czy ceny w restauracjach, lecz o opłatę uzdrowiskową. Od 1 stycznia 2027 r. wyniesie ona 6,86 zł za dobę od osoby (wzrośnie z 6,67 zł).

Zapłaci ją zarówno kuracjusz przyjeżdżający podreperować zdrowie, jak i turysta, który po prostu chce przez kilka dni pooddychać morskim powietrzem.

Za oglądanie telewizji w swoim pokoju w sanatorium również musisz zapłacić

Nie wyobrażasz sobie pobytu bez ulubionego serialu lub wieczornych wiadomości?

W wielu sanatoriach korzystanie z telewizora jest dodatkowo płatne.

Przykładowo, w SP ZOZ Sanatorium Uzdrowiskowym MSWiA „ORION" w Ciechocinku wypożyczenie telewizora kosztuje 50 zł za 7 dni lub 90 zł za 21 dni.

W Sanatorium Uzdrowiskowym ZNP Nałęczów za telewizor w pokoju trzeba zapłacić 5 zł za dobę, a w Sanatorium Uzdrowiskowym „Malwa" w Ustroniu opłata wynosi 4 zł dziennie.



FOT. GETTY IMAGES

Na liście produktów z ograniczoną dostępnością są olanzapina (olanzapinum) o przedłużonym uwalnianiu i klonazepam

LEKI

Tych ważnych leków brakuje w aptekach. Na jeden pacjenci poczekają bardzo długo

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Tych dwóch leków pacjenci mogą obecnie nie znaleźć w aptece. Główny Inspektorat Farmaceutyczny potwierdza utrzymujące się ograniczenia w dostępności preparatów zawierających olanzapinę i klonazepam oraz podaje prognozowane terminy poprawy sytuacji.

Główny Inspektorat Farmaceutyczny przekazał niepokojące informacje.

Pacjenci poczekają na olanzapinę. Powrót leku najwcześniej pod koniec roku

Na liście produktów z ograniczoną dostępnością pozostaje olanzapina (olanzapinum) o przedłużonym uwalnianiu w dawce 210 mg.

Lek stosowany w postaci zawiesiny do wstrzykiwań nie jest obecnie dostępny w obrocie hurtowym.

– W hurtowniach farmaceutycznych brak zapasu przedmiotowego leku, a dostaw spodziewamy się dopiero pod koniec bieżącego roku lub na początku przyszłego roku – ujawnia GIF.

Jak wynika z informacji Głównego Inspektoratu Farmaceutycznego, leki w dawkach 300 mg oraz 405 mg są aktualnie dostępne na rynku.

Olanzapina jest lekiem przeciwpsychotycznym, wykorzystywanym przede wszystkim w leczeniu schizofrenii oraz choroby afektywnej dwubiegunowej.

Pomaga kontrolować objawy psychotyczne, takie jak urojenia czy omamy, a także zmniejsza ryzyko występowania epizodów maniakalnych. Olanzapina jest także powszechnie stosowana w terapii podtrzymującej, aby zapobiegać nawrotom zaburzeń nastroju.

Klonazepam w deficycie. Kiedy sytuacja wróci do normy?

Kolejnym preparatem dotkniętym ograniczoną dostępnością jest klonazepam (Clonazepamum) w postaci roztworu do wstrzykiwań o stężeniu 1 mg/ml.

Problemy dotyczą opakowań zawierających 10 ampułek po 1 ml.

Jak przekonuje Główny Inspektorat Farmaceutyczny, poprawy dostępności tego preparatu można spodziewać się w listopadzie bieżącego roku.

Klonazepam to lek z grupy benzodiazepin. Wykorzystuje się go przede wszystkim w leczeniu niektórych postaci padaczki oraz stanów przebiegających z napadami drgawkowymi. Stosowany jest również w terapii zaburzeń lękowych.

Jest też dobra wiadomość: dostępność kwetiapiny się ustabilizowała

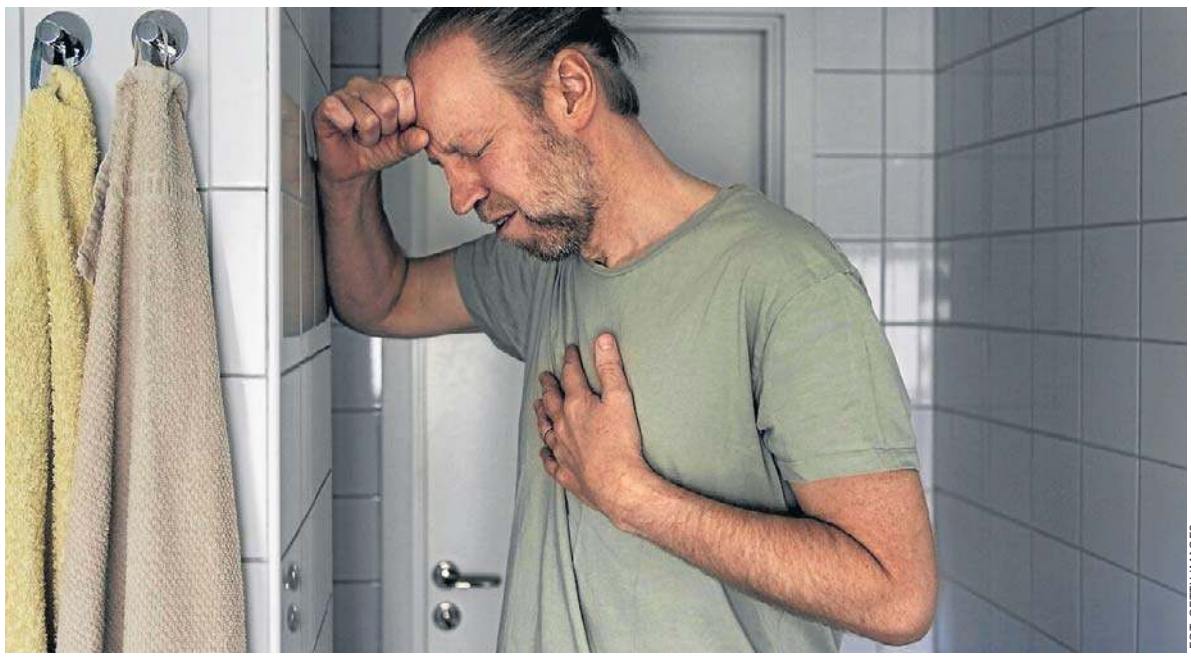
Główny Inspektorat Farmaceutyczny przekazał również dobre wiadomości dla pacjentów stosujących kwetiapinę (quetiapinum).

– Wznowiony został obrót jednego z produktów leczniczych z substancją quetiapinum, w dawce 200 mg, 60 tabletek o przedłużonym uwalnianiu, dzięki czemu dostępność leku się ustabilizowała – ujawnił Główny Inspektorat Farmaceutyczny.

Kwetiapina jest stosowana przede wszystkim w leczeniu schizofrenii oraz choroby afektywnej dwubiegunowej.

eprasa.pl 367fce9b76

CHOROBY CYWILIZACYJNE



FOT. GETTY IMAGES

Lekarze zwracają uwagę, że mężczyźni zwykle przechodzą zawał około 10 lat wcześniej niż kobiety. Rośnie liczba mężczyzn, którzy przechodzą go między 40. a 50. rokiem życia

Ból pojawia się znienacka. Jednak... zawał serca nie spada jak grom z jasnego nieba

Zawał serca to finał procesu, który rozwijał się po cichu przez wiele lat. Jeszcze jest czas zadać sobie pytanie, jak bardzo na niego pracuję

Ola Głowacka

Czy zawał może zacząć się 10 lat wcześniej? Krótka odpowiedź brzmi: tak – często nawet znacznie wcześniej. Bezpośrednią przyczyną większości zawałów jest miażdżyca tętnic wieńcowych. To proces polegający na odkładaniu się w ścianach naczyń cholesterolu, komórek zapalnych i innych substancji tworzących tzw. blaszki miażdżycowe. Rozwija się on latami, często bez żadnych objawów.

Eksperci Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego podkreślają, że ryzyko zawału ocenia się nawet w perspektywie 10-letniej, ponieważ choroby sercowo-naczyniowe są efektem długotrwałego oddziaływania czynników ryzyka. Innymi słowy: zawał, który pojawia się dziś, może być konsekwencją nawyków z wieku 30, 40 czy 50 lat.

70 tysięcy zawałów rocznie. Polska wciąż ma problem

Zawał serca pozostaje jednym z największych wyzwań zdrowotnych w Polsce.

Według danych portalu e-Zdrowie w 2023 roku odnotowano 70,4 tys. przypadków zawału serca oraz 86 tys. ostrych zespołów wieńcowych. Ponad pół miliona żyjących dziś Polaków przeszło co najmniej jeden zawał w ciągu ostatnich kilkunastu lat. Mimo ogromnego postępu w leczeniu choroby układu krążenia wciąż odpowiadają za znaczną część zgonów w Polsce.

Według danych systemu zdrowia i rejestrów kardiologicznych zawał serca w Polsce najczęściej dotyczy osób po 60. roku życia, a ryzyko jego wystąpienia wyraźnie rośnie wraz z wiekiem. Lekarze zwracają uwagę, że mężczyźni zwykle przechodzą zawał około 10 lat wcześniej niż kobiety, które do okresu menopauzy są częściowo chronione przez hormony płciowe. Jednocześnie obserwujemy coraz więcej przypadków wśród osób w wieku 40-50 lat, co wiąże się m.in. z paleniem tytoniu, otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą i wysokim poziomem cholesterolu. W Polsce pacjenci z zawałem są też coraz starsi, co jest efektem starzenia się społeczeństwa i większej liczby osób żyjących z chorobami układu krążenia.

Sześć grzechów głównych, którymi codziennie „dokarmiamy" zawał

● Palenie papierosów
To jeden z najsilniejszych czynników zwiększających ryzyko zawału. Dym tytoniowy uszkadza ściany naczyń krwionośnych, nasila stan zapalny i przyspiesza rozwój miażdżycy.

● Nieleczone nadciśnienie
Przez lata może nie dawać objawów, stąd jego przydomek: „cichy zabójca". Permanentnie podwyższone ciśnienie uszkadza tętnice i zwiększa ryzyko zawału oraz udaru.

● Za wysoki cholesterol
To właśnie cholesterol LDL jest głównym budulcem blaszek miażdżycowych zwężających tętnice wieńcowe. Im dłużej utrzymuje się podwyższony poziom LDL, tym większe ryzyko sercowego incydentu.

● Brak ruchu
Siedzący tryb życia sprzyja otyłości, cukrzycy i zaburzeniom lipidowym. Nawet regularne spacery mogą znacząco zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

● Zła dieta i nadwaga
Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko nadciśnienia, cukrzycy typu 2 i zaburzeń lipidowych, czyli trzech najważniejszych „sprzymierzeńców" zawału.

● Przewlekły stres
Coraz więcej badań wskazuje również na znaczenie przewlekłego stresu, zaburzeń snu i depresji. Długotrwałe napięcie psychiczne wpływa na ciśnienie tętnicze, gospodarkę hormonalną i reakcje zapalne w organizmie. Dlatego współczesna kardiologia coraz częściej mówi nie tylko o diecie i ruchu, ale także o zdrowiu psychicznym.

PORADNIK

Zrób ten 7-dniowy reset jelit i poczuj gigantyczną ulgę

Oprac. Ola Głowacka

Zdrowie jelit stało się jedną z ulubionych obsesji świata zdrowia i wellness. Mamy shoty probiotyczne, proszki, suplementy, wszystko w wersji fermentowanej oraz – dla każdego, kto ma dość ciekawości i wolnych środków – testy obiecujące coraz bardziej intymny portret bakterii żyjących w twoim wnętrzu.

Dla większości z nas zainteresowanie jelitami zaczyna się w momencie kiedy zaczynają nam dokuczać: mamy wzdęcia, niespokojny żołądek czy układ trawienny, który nagle wydaje się mieć własne zdanie.

– Dobre zdrowie często zaczyna się w jelitach – od małych, powtarzalnych wyborów, które wspierają mikrobiom i pomagają ciału czuć się na co dzień bardziej zrównoważonym – mówi dyplomowana dietetyczka Jo Travers. Jednocześnie zaznacza, aby zmiany wprowadzać stopniowo, bo jelita zamiast nagłych radykalnych zmian wolą powolną konsekwencję. A oto jej 7-dniowy przewodnik po zdrowiu:

Dzień 1: Zamień jeden produkt na bardziej bogaty w błonnik

Zacznij od małych kroków, zamiast próbować całkowitej rewolucji w diecie. Zamień biały ryż na brązowy lub inne pełne ziarno, dodaj ciecierzycę do sałatki albo posyp jogurt orzechami i jagodami. Zwiększaj ilość błonnika stopniowo i upewnij się, że pijesz odpowiednio dużo płynów.

Dzień 2: Dodaj więcej koloru

Różne produkty roślinne dostarczają różnych składników odżywczych i rodzajów błonnika, więc różnorodność jest przydatna. Staraj się włączać do posiłków więcej warzyw, owoców, roślin strączkowych, pełnych zbóż, orzechów, nasion, ziół i przypraw – mrożonki i produkty w puszkach również się liczą.

Dzień 3: Nawodnij się, zanim sięgniesz po kofeinę

Płyny wspierają trawienie i pozwalają błonnikowi właściwie spełniać swoją rolę. Travers sugeruje rozpoczęcie dnia od szklanki wody przed herbatą lub kawą oraz trzymanie wody w zasięgu ręki przez cały dzień.

Dzień 4: Idź na spacer

Nawet delikatny ruch może wspomóc przemieszczanie się pokarmu przez układ pokarmowy. Jeśli regularne ćwiczenia wydają się przytłaczające, zacznij od 10-minutowego spaceru po lunchu.

Dzień 5: Postaw na konsekwencję

Wspieranie jelit jest również częścią wspierania prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Travers radzi, by skupić się na codziennych nawykach, a nie na spektakularnych interwencjach, równo-legle ze standardowymi zaleceniami dotyczącymi suplementacji witaminy D jesienią i zimą.

Dzień 6: Zafunduj jelitom spokojniejszy wieczór

Stres, zły sen i nieregularny tryb życia mogą wpływać na trawienie. Wypróbuj jeden prosty nawyk wyciszający – może to być wcześniejsze wyłączenie ekranów, przygotowanie śniadania na kolejny dzień albo poświęcenie kilku minut na rozładowanie napięcia.

Dzień 7: Czas na analizę, które nawyki wprowadzisz na stałe

Celem nie jest „zaliczenie" zdrowia jelit w tydzień, lecz wyłapanie nawyków, które są na tyle realistyczne, że da się je utrzymać. Jak mówi Travers: „Najlepsze nawyki dla jelit to te, które możesz powtarzać".



FOT. GETTY IMAGES

Tydzień wystarczy, by przynieść ulgę jelitom

eprasa.pl 367fce9b76

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Cała prawda o maśle

Masło to element zdrowej diety, ale...

Masło od lat budzi emocje. Jedni nie wyobrażają sobie bez niego kromki chleba, inni zastępują je margaryną lub oliwą. Prawda, jak zwykle, leży pośrodku. Dobrej jakości masło może być elementem zdrowej diety, ale pod jednym warunkiem: trzeba wiedzieć, jak je wybierać, ile go jeść i do czego używać.

Jakie masło jest najlepsze? Sprawdź skład

Najlepsze masło ma bardzo prosty skład. Na etykiecie powinny znaleźć się wyłącznie śmietanka lub mleko oraz ewentualnie kultury bakterii mlekowych. Prawdziwe masło nie zawiera olejów roślinnych, emulgatorów, konserwantów ani sztucznych dodatków. Zgodnie z unijnymi normami klasyczne masło powinno zawierać około 80-90 proc. tłuszczu mlecznego, a najpopularniejsze masło ekstra minimum 82 proc. tłuszczu. Kupując produkt, warto czytać
nie tylko nazwę na froncie opakowania. Określenia typu „miks tłuszczowy", „smarowidło" czy „tłuszcz do pieczywa" oznaczają zwykle dodatek olejów roślinnych i nie są prawdziwym masłem.

Które masło lepiej wyrzucić z diety?

Najmniej korzystnym wyborem są produkty udające masło. Jeśli skład jest długi i zawiera oleje roślinne, emulgatory, stabilizatory czy aromaty, mamy do czynienia z produktem wysoko przetworzonym.
Warto też zachować ostrożność wobec produktów o bardzo niskiej zawartości tłuszczu, które często zawierają więcej wody i dodatków technologicznych poprawiających konsystencję. Dietetycy podkreślają, że lepiej zjeść niewielką ilość prawdziwego masła niż duże ilości produktów tłuszczowych o skomplikowanym składzie.

Jak powstaje dobre masło?

Produkcja tradycyjnego masła rozpoczyna się od śmietanki uzyskanej z mleka. Następnie jest ona pasteryzowana i poddawana procesowi zmaślania, podczas którego kuleczki tłuszczu łączą się, tworząc masło.
W kolejnym etapie oddzielana jest maślanka, a gotowy produkt jest formowany i pakowany. Im krótsza droga od śmietanki do gotowego produktu i im mniej dodatków technologicznych, tym lepsza jakość masła.

Dobre masło to cenne witaminy

Masło dostarcza przede wszystkim tłuszczu mlecznego, ale nie tylko. Znajdują się w nim witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A, D i E, a także beta-karoten nadający produktowi lekko żółtawy kolor. Witamina A wspiera wzrok, odporność i kondycję skóry.
Masło zawiera również naturalne krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, w tym kwas masłowy, który jest jednym ze źródeł energii dla komórek jelita grubego.

Do czego używać masła, a do czego nie?

Masło świetnie sprawdza się do smarowania pieczywa, przygotowywania sosów, puree, warzyw oraz wypieków.
To właśnie ono odpowiada za charakterystyczny smak kruchego ciasta, drożdżówek czy maślanych ciastek.
Nie jest jednak najlepszym wyborem do długiego smażenia w wysokiej temperaturze. Zwykłe masło zawiera wodę i białka mleka, które szybko się przypalają.



FOT. GETTY IMAGS

Do smażenia lepiej nadaje się masło klarowane, z którego usunięto wodę i większość białek mlecznych, dzięki czemu ma znacznie wyższą temperaturę dymienia.

Ile masła można jeść?

Nie istnieje jedna uniwersalna norma dotycząca spożycia masła. Dietetycy zalecają jednak umiar, ponieważ produkt jest bardzo kaloryczny i zawiera znaczną ilość nasyconych kwasów tłuszczowych. W 100 g masła znajduje się około 700-740 kcal.
U zdrowych osób niewielka ilość masła, na przykład kilka lub kilkanaście gramów dziennie, zwykle może być elementem zbilansowanej diety.
Kluczowe znaczenie ma jednak całkowity sposób żywienia, a nie pojedynczy produkt.

Ola Głowacka

SUPLEMENTY

Witamina D3 od września obowiązkowo? Lekarka wyjaśnia, kiedy i komu jest rzeczywiście potrzebna

Jesień zbliża się wielkimi krokami, a wraz z nią wraca coroczna dyskusja o suplementacji witaminy D. Czy każdy powinien zacząć ją przyjmować już we wrześniu? Jak wybrać odpowiedni preparat i czy można ją przedawkować?

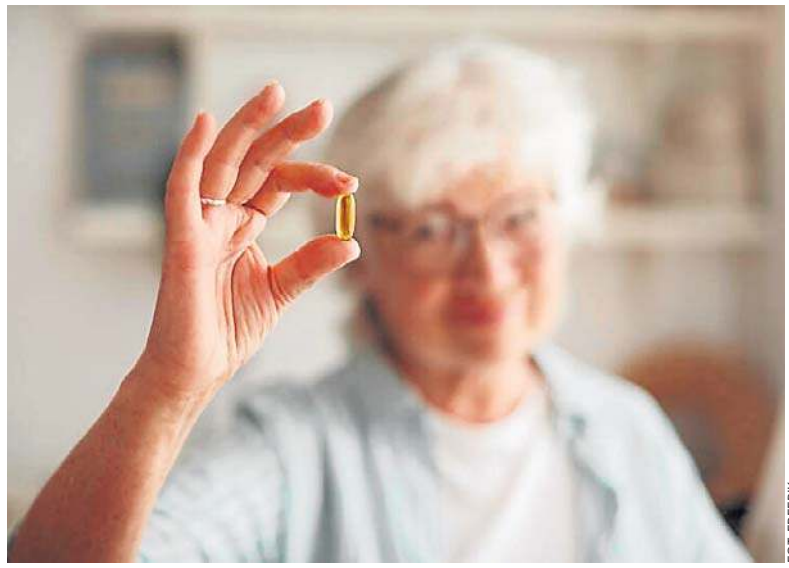
oprac. Ola Głowacka

Wiele osób traktuje początek jesieni jako sygnał do rozpoczęcia suplementacji witaminy D3. Jak podkreśla jednak lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista Grupy LUX MED, nie istnieje jedna, uniwersalna data obowiązująca wszystkich:

– Według polskich zaleceń zdrowy dorosły w wieku 19-65 lat może nie potrzebować suplementacji od maja do końca września, jeśli ma wystarczającą ekspozycję na słońce. Gdy spędza większość dnia w pomieszczeniach lub taka ekspozycja jest nieregularna, zalecane 1000-2000 j.m. dziennie można przyjmować przez cały rok. U osób po 65. roku życia zalecenia przewidują suplementację całoroczną. Wrzesień nie jest zatem sztywną datą rozpoczęcia suplementacji. Jeśli nadal regularnie spędzamy czas na słońcu, organizm może jeszcze wytwarzać witaminę D w skórze.

Witamina D pełni ważną rolę w organizmie

Ekspertka zwraca uwagę, że decyzja o suplementacji powinna być uzależniona przede wszystkim od wieku, stylu życia i rzeczywistej ekspozycji na promieniowanie słoneczne.



FOT. FREEPIK

9 na 10 zdrowych dorosłych Polaków ma niedobór witaminy D. Sama dieta zwykle nie pokrywa zapotrzebowania na tę witaminę

Witamina D odgrywa szczególnie ważną rolę w zdrowiu seniorów, ponieważ pomaga utrzymać mocne kości i zęby, wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni oraz zmniejsza ryzyko upadków i złamań, które wraz z wiekiem stają się coraz większym zagrożeniem. Odpowiedni poziom tej witaminy wspomaga także układ odpornościowy, co może pomóc organizmowi skuteczniej bronić się przed infekcjami. Ponadto witamina D uczestniczy w regulacji wielu procesów zachodzących w organizmie, wpływając m.in. na pracę układu nerwowego i sercowo-naczyniowego.

Na co zwrócić uwagę przy wyborze witaminy D3

Choć witamina D występuje w niektórych produktach spożywczych, takich jak tłuste ryby, jaja czy nabiał, jej odpowiednia podaż wyłącznie z dietą bywa trudna.

– Sama dieta zwykle nie pokrywa zapotrzebowania na witaminę D, nawet jeśli jemy ryby, jaja czy nabiał. Wybierając preparat, warto sprawdzić, czy zawiera witaminę D3, czyli cholekalcyferol, oraz ile jednostek jest w jednej dawce. Ważniejsza od rodzaju oleju w kapsułce jest wiarygodna zawartość witaminy. Jeśli zależy nam na preparacie podlegającym kontroli właściwej dla produktów leczniczych, możemy wybrać witaminę D3 zarejestrowaną jako lek - wyjaśnia lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk.

Zdaniem specjalistki konsumenci często skupiają się na dodatkach lub formie preparatu, podczas gdy kluczowa pozostaje rzeczywista zawartość substancji czynnej i jakość produktu.

Rano czy wieczorem? Największy mit dotyczący witaminy D3

Wokół suplementacji witaminy D narosło wiele mitów. Jednym z najczęściej powtarzanych jest przekonanie, że kapsułkę należy przyjmować o konkretnej porze dnia albo koniecznie wychodzić po niej na słońce.

– Nie trzeba przyjmować jej rano ani wychodzić na słońce po połknięciu kapsułki. Pora dnia nie decyduje o działaniu przyjętej doustnie witaminy D3. Najlepiej wybrać moment, o którym łatwo pamiętać. Warto też sprawdzić skład innych przyjmowanych preparatów, na przykład multiwitamin, żeby nie sumować dawek nieświadomie – podkreśla specjalistka.

Regularność przyjmowania suplementu jest więc ważniejsza niż konkretna godzina jego zażycia. Lekarka zwraca również uwagę na ryzyko przypadkowego dublowania dawek poprzez jednoczesne stosowanie różnych suplementów.

Ile witaminy D3 brać dziennie?

Eksperci od lat podkreślają, że suplementacja powinna być rozsądna i dostosowana do potrzeb organizmu. Dotyczy to zwłaszcza osób, które sięgają po wysokie dawki witaminy D bez konsultacji z lekarzem.

– Zakres 1000-2000 j.m. dotyczy profilaktyki u zdrowych dorosłych, a nie leczenia rozpoznanego niedoboru. U dzieci, seniorów, kobiet w ciąży oraz osób z chorobami wpływającymi na wchłanianie lub metabolizm witaminy D dawkę należy dobrać indywidualnie. Więcej nie znaczy lepiej: długotrwałe przyjmowanie zbyt dużych dawek może prowadzić do przedawkowania. Bez zalecenia lekarza dorosły nie powinien przekraczać 4000 j.m. na dobę to górna granica bezpieczeństwa, nie dawka, do której trzeba dążyć – dodaje lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk.

eprasa.pl 367fce9b76

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Karolina Cytrycka,** Przychodnia Medinap, Jelenia Góra
2. **Klaudia Król-Wawrzyniak,** DSCM, Oborniki Śląskie
3. **Andrzej Kraczko,** NZOZ Medica, Zgorzelec

PEDIATRA ROKU
1. **dr hab. n. med. Henryk Szymański,** Szpital im. św. Jadwigi Śląskiej, Trzebnica
2. **Beata Klonowska,** NZOZ Eskulap, Kamienna Góra
3. **Lidia Zieziula,** Przychodnia Medinap, Jelenia Góra

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Marta Kalicińska-Wróbel,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
2. **Ewa Kita,** Miedziowe Centrum Zdrowia, Lubin
3. **Agnieszka Łuc,** Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **prof. dr hab. n. med. Mieszko Więckiewicz,** Uniwersyteckie Centrum Stomatologiczne oraz Praktyka Dentystyczna Więckiewicz, Wrocław
2. **Maciej Trześniewski,** Dentology, Kłodzko
3. **Irena Chodakowska,** Dr Chodakowska Dental, Bolesławiec

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Renata Wawrzków-Kartowicz,** NZOZ, Jaśkowice Legnickie
2. **Agata Malinowska,** 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Poliklinika, Wrocław
3. **Julia Mazij,** Szpital im. św. Jadwigi Śląskiej, Trzebnica

GINEKOLOG ROKU
1. **Joanna Nestorowicz-Czernianin,** Ginvita Clinic, Wrocław
2. **prof. dr hab. n. med. Mariusz Zimmer,** ZimMed, Wrocław
3. **Michał Jamroga,** DCG Centrum Medyczne, Wrocław

CHIRURG ROKU
1. **Waldemar Wiatr,** CM Wiamed, Świdnica
2. **Bartosz Badeński,** Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego, Wałbrzych
3. **dr n. med. Jacek Rać,** Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka, Wrocław

ORTOPEDA ROKU
1. **Konrad Wodzisławski,** Dolnośląskie Centrum Ortopedyczne, Wrocław
2. **Jacek Kopyś,** Vratislavia Medica, Wrocław
3. **dr n. med. Piotr Wodziński,** Szpital Orthos, Komorowice

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Piotr Dominiak,** Fizjoclinicbydrpiotrdominiak, Wrocław
2. **Krzysztof Tarapata,** Hardy. Fizjoterapia, Wrocław
3. **Krzysztof Decowski,** Pumpitup Studio Treningu i Fizjoterapii, Wrocław

KARDIOLOG ROKU
1. **Joanna Ciszowska-Wiatr,** Centrum Medyczne Wiamed, Świdnica
2. **dr n. med. Marzena Czarnecka,** CM Dobrzyńska, Wrocław
3. **dr Mateusz Malina,** 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Poliklinika, Wrocław

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **dr n. med. Patrik Forszt,** Trzebnickie Centrum Medyczne Zdrój, Trzebnica
2. **Marta Morawska-Zegzdryn,** OVO Medical, Wrocław
3. **dr n. med. Tomasz Tuchendler,** Centrum Medyczne T&T Medical, Wrocław

OKULISTA ROKU
1. **dr n. med. Bartosz Ścieszka,** Lumediko, Lubin
2. **Marta Wodzisławska,** Braniborska Clinic, Wrocław
3. **dr n. med. Marek Szaliński,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego, Wrocław

DERMATOLOG ROKU
1. **Joanna Berny-Moreno,** Dermosfera Gabinet Dermatologii Leczniczej i Estetycznej, Wrocław
2. **Dorota Piątkowska-Wądołkowska,** CM Dobrzyńska, Wrocław

LARYNGOLOG ROKU
1. **Michał Zieziula,** Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra
2. **prof. dr hab. n. med. Tomasz Zatoński,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
3. **Grzegorz Klimczuk,** Miedziowe Centrum Zdrowia, Lubin

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Piotr Urbański,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
2. **Mirosław Rosiński,** 4 Wojskowy Szpital Kliniczny, Wrocław
3. **Aleksandra Kocoń,** Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka, Wrocław

NEUROLOG ROKU
1. **Halina Bielecka,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego, Wrocław
2. **Katarzyna Dymińska,** Przychodnia Medinap, Jelenia Góra
3. **Zdzisław Kusal,** CM Salus, Kłodzko

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Mateusz Harasymowicz,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego, Wrocław
2. **Artur Wilimek,** Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra
3. **Rafał Hanas,** Prywatne Pogotowie Ratunkowe RH Puls, Wrocław

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Renata Stępień,** Apteka Ziko, Legnica
2. **Aneta Kałandziak,** Apteka Millenium, Wrocław
3. **mgr Katarzyna Sala,** Apteka Lege Artis, Wrocław

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Jacek Witkowski,** 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Poliklinika, Wrocław
2. **Patrycja Zapała,** Enel-Med, Wrocław
3. **Piotr Jasak,** Gabinet USG, Legnica

ONKOLOG ROKU
1. **Damian Ślepecki,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
2. **Anna Pilecka,** 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Poliklinika, Wrocław
3. **Anna Nieródkiewicz,** Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego, Wałbrzych

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Magdalena Sadowska,** Centrum Terapii i Mediacji Magdalena Sadowska, Wrocław
2. **Agnieszka Kopciuch,** Gabinet psychologiczno-psychoterapeutyczny Sensis, Świdnica
3. **Robert Błaszczyk,** Psycholog.CLICK Robert Błaszczyk, Wrocław

Z nami w najtrudniejszych momentach życia

Cztery tygodnie głosowania w wielkim Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026 za nami. A przed nami kolejni jego uczestnicy - wspaniali ludzie, którzy tworzą polską ochronę zdrowia. Są wśród nich między innymi ratownicy medyczni. Ich praca zaczyna się często wtedy, gdy ktoś z nas przeżywa jeden z najtrudniejszych momentów życia. Muszą działać szybko, podejmować decyzje i zachować spokój nawet wtedy, gdy komuś wokół wali się cały świat.

- Ale za służbowym strojem, karetką i kolejnymi wyjazdami są konkretni ludzie. Z własną historią, emocjami i życiem poza pracą. O tym także opowiadają nam osoby biorące udział w Plebiscycie Medycznym Hipokrates. To właśnie te historie pokazują, że za nazwami zawodów stoją bardzo różni ludzie - mówi Ewelina Żuberek, która opiekuje się wielkim plebiscytem medycznym od strony redakcyjnej.

Więcej takich ciekawych, ludzkich historii przeczytacie na naszej stronie internetowej. Znajdziecie tam również aktualne wyniki głosowania.

Szczegółów szukajcie na: gazetawroclawska.pl/hipokrates

Jego powołaniem jest niesienie pomocy - z troską i życzliwością

Tomasz Misztur podkreśla, że jego powołaniem jest niesienie pomocy wszystkim tym, którzy w danej chwili jej najbardziej potrzebują. A uśmiech i sumienność to fundamenty jego codziennej pracy. Bo czasem bardziej niż lek pomaga zwykła ludzka obecność, dobre słowo i zapewnienie, że wszystko dobrze się skończy. Bo każdy ratownik medyczny jest przede wszystkim człowiekiem. I czasem taka obecność jest dla pacjenta najlepszą pomocą.

Pan Tomasz na co dzień dba o zdrowie pacjentów w Powiatowym Zespole Szpitali w Oleśnicy, otaczając każdego z nich troską i życzliwością. Swoją zawodową przyszłość i pasję rozwija również w Pogotowiu Ratunkowym we Wrocławiu, gdzie chce stale się spełniać, niosąc pomoc w stanach nagłego zagrożenia życia. Swoją codzienną postawą pokazuje, że ratownictwo medyczne to nie tylko zawód, lecz przede wszystkim misja oparta na trosce o drugiego człowieka i gotowości do działania w najtrudniejszych sytuacjach. Jego przykład pokazuje, że prawdziwe bohaterstwo często kryje się w codziennej, sumiennie wykonywanej pracy, której celem jest ratowanie zdrowia i życia drugiego człowieka.



Szacunek, odpowiedzialność i praca zespołowa - to filary tego zawodu

Rafał Hanas (Prywatne Pogotowie Ratunkowe RH Puls, Wrocław) na co dzień dba o dobro pacjentów, opierając swoje wartości o szacunek, odpowiedzialność i pracę zespołową. Z wykorzystaniem najnowszych osiągnięć medycyny pomaga tym, którzy tej pomocy potrzebują w danej chwili.

W tej pracy niezwykle ważny jest zespół, z którym wspólnie dba się nie tylko o zdrowie, ale i życie pacjentów. Wsparcie i praca zespołowa jest podstawą do tego, aby osiągać zamierzone cele, wie o tym także nasz nominowany w kategorii Ratownik Medyczny/Przedmedyczny Roku w tegorocznej edycji plebiscytu Hipokrates 2026. Wszystko po to, by chronić i służyć drugiemu człowiekowi. Pan Rafał jest pasjonatem medycyny ratunkowej, bo jest to zawód, który daje ogromną satysfakcję, a widok ludzi, którzy dzięki jego pomocy się znów uśmiechają lub czują ulgę, jest najlepszą nagrodą za cały trud, zaangażowanie, poświęcenie i niejednokrotnie także ogromny stres. To właśnie ta możliwość niesienia realnej pomocy oraz świadomość, że od jego wiedzy, doświadczenia i szybkich decyzji często zależy ludzkie zdrowie i życie, sprawiają, że mimo upływu czasu ratownictwo wciąż daje satysfakcję.



PSYCHIATRA ROKU
1. **Maciej Lorenc,** Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego, Wałbrzych
2. **Ewa Kulaszewska,** Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Legnica
3. **Angelina Gruszka,** Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych, Bolesławiec

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Małgorzata Wańkowicz,** Przychodnia Medinap, Jelenia Góra
2. **Izabela Nasiukiewicz,** Szpital im. św. Jadwigi Śląskiej, Trzebnica
3. **Magdalena Puziewicz-Karpiak,** Szpital specjalistyczny im. A. Falkiewicza, Wrocław

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis pharma

eprasa.pl 367fce9b76

PROGRAMOWO



G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Detektywi badają sprawę śmierci 75-letniego Henryka. Sąsiadka denata znalazła jego zwłoki na kanapie u niego w domu. Wychodzi na jaw, że zabójca próbował upozorować, że staruszek zmarł we śnie. Policjanci ustalają też, że doszło do grabieży. Głównym podejrzanym jest bratanek Henryka, który wyłudził od wuja pieniądze, przez co został wykreślony z testamentu. Aneta żegna się ze współpracownikami. Ponieważ jest w ciąży, nie będzie jej co najmniej kilkanaście miesięcy. Razem z Natalią zastanawiają się, kto przejmie jej obowiązki.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Asia Wrońska mówi Łukaszowi o planach wyjazdu na stałe do Kanady. Kaja jest wzburzona ultimatum Wrońskiego. Mówi o wszystkim Wiktorowi, który chce zrezygnować ze stażu. Dr Orłowicz przyjmuje głuchą pacjentkę. Zyta odwiedza Tadeusza, który jest na badaniach, mających pokazać zaawansowanie choroby. Przy okazji Zyta poznaje bliżej Zuzannę. Kaja zwołuje spotkanie przyjaciółek w szpitalnym barku. Przeżywa sytuację z Wiktorem.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Jolka widzi Kingę i Janka w czułym uścisku. Przyłapana Kinga prosi ją, żeby nikomu o tym nie wspominała. Jolka składa jej przysięgę, że nie puści pary. Obietnicę złożyć łatwo, gorzej z jej dotrzymaniem! Jak długo wytrzyma z takim sekretem – oto jest pytanie! Natomiast Bartek ma spędzić dzień z Norbertem. W związku z tym postanawia zabrać ze sobą Ilonę.Zapytana o zgodę Emilka nie robi problemów. Jednak w Wadlewie już nie wszystko idzie tak gładko. Zaczynają się problemy i różne wyzwania. Z kolei Ewa i Reterska spotykają się na kawę. Rozmowa obu kobiet zupełnie się nie klei. W dodatku Łucja odbiera dziwny telefon z Niemiec i wychodzi w środku spotkania. Krystian, zapytany o interesy narzeczonej, nie potrafi zbyt wiele powiedzieć. Ewa zaczyna więc podejrzewać, że Reterska coś ukrywa...



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2



Mariusza pomagając Jance zaniedbuje domowe obowiązki, co irytuje Kasię. Dodatkowo Ksawery odmawia udziału w konsultacji psychiatrycznej. Aldona sądzi, że za internetowym hejtem wymierzonym w Grzelaków stoi pan Bogumił. W obliczu narastających trudności Romeo wpada na pomysł. Hubert, upewniwszy się o nieszczerości Lucyny, potajemnie przeszukujejej sypialnię, ignorując sprzeciw Asi.

G. 20:50

NA DOBRE I NA ZŁE

TVP 2

Do Leśnej Góry trafiają ofiary wypadku motocyklowego – dziewczyna z poważnymi urazami miednicy i pękniętą tętnicą biodrową oraz chłopak z uszkodzeniem aorty. O ich życie walczą wspólnie podczas kolejnych operacji Falkowicz i Wilczewski. Poza pracą profesora coraz bardziej niepokoi związek Matyldy z ratownikiem Darkiem i w końcu lekarz postanawia otwarcie porozmawiać z wybrankiem córki. Spotkanie nie uspokaja go. Przeciwnie – po spotkaniu z nim znów jest bliski paniki! W dodatku podejrzewa, że Matylda... jest w ciąży! Tymczasem Blanka po zniknięciu Niny szaleje z niepokoju. Decyduje się, wbrew radom policji, nagłośnić sprawę. Niedługo później do Maria dzwoni obcy mężczyzna. Tajemniczy rozmówca podaje się za porywacza i żąda sporego okupu. Pytanie brzmi: mówi prawdę czy kłamie?



G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Samotna emerytka, Antonina Madej, zostaje znaleziona martwa w splądrowanym mieszkaniu. Wszystko wskazuje na kolejne z serii włamań. Gutek i Kowalski trafiają na trop szajki włamywaczy. Nabierają przekonania, że ktoś celowo próbuje skierować śledztwo na fałszywy trop. Czy zabójstwo emerytki aby na pewno było skutkiem nieudanego rabunku? Kowalski próbuje wykorzystać Weronikę, by dotrzeć do Mitręgi. Nie zdaje sobie sprawy, że jego przeciwnik jest o krok przed nim.

G. 17:55

Detektywi

TVN

Dwaj bracia wraz z kolegą postanawiają obejrzeć opuszczony dom. Nieruchomośc ma ponurą historię – zaledwie rok wcześniej doszło tam do brutalnego morderstwa. Kilka godzin później okazuje się, że bracia zaginęli. Katarzyna Kowalik i Jakub Nowacki sprawdzają dom, w którym byli chłopcy. Detektyw zostaje zaatakowany przez mężczyznę, który twierdzi, że jest agentem nieruchomości. Podczas przeszukania strychu Jakub Nowacki znajduje ludzki ząb.

eprasa.pl 367fce9b76

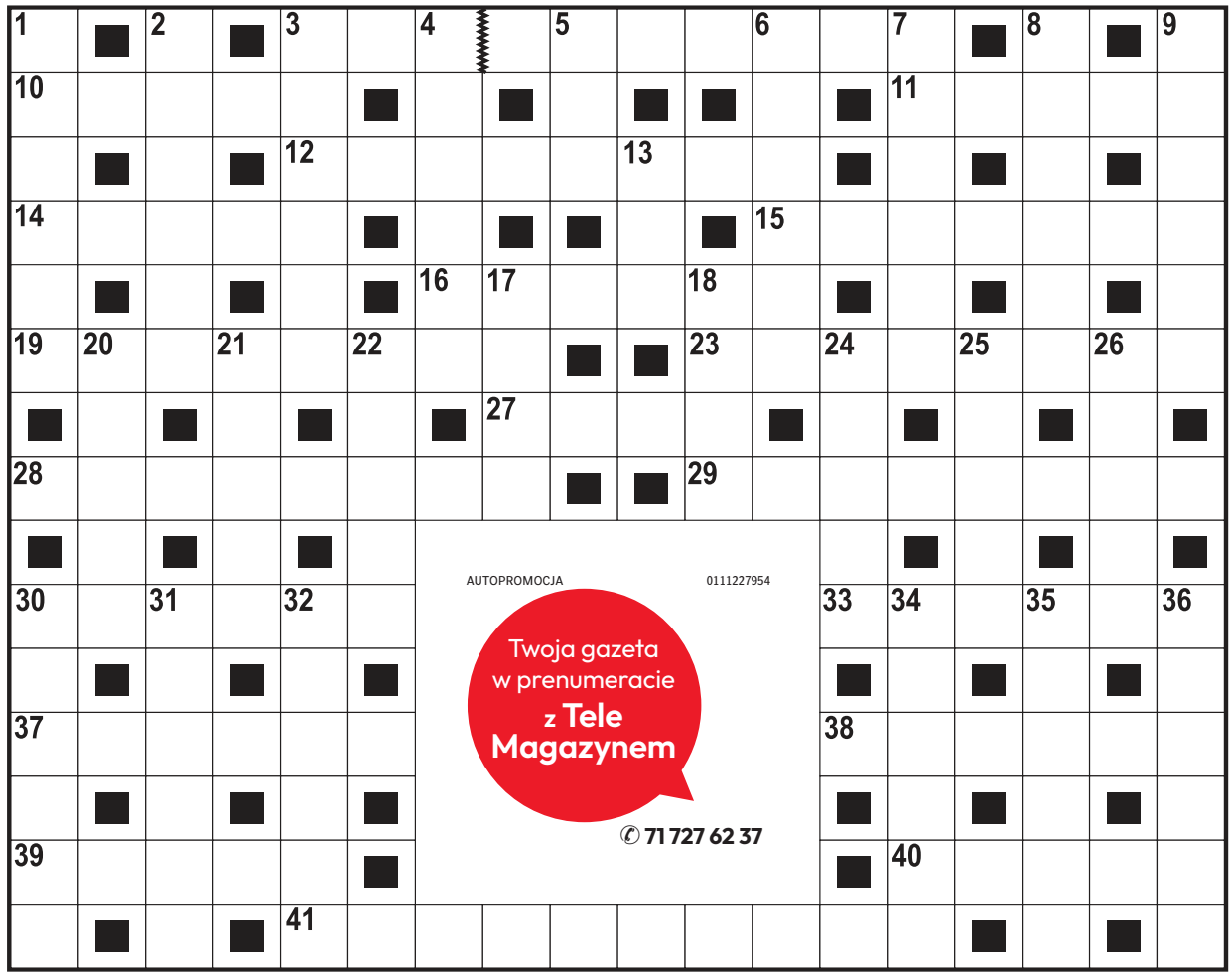
KRZYŻÓWKA NR 151

Poziomo:

3) najludniejsze miasto Kaliforni,
10) musical z Madonną w roli głównej,
11) szeroka ulica włoskich miast,
12) Isadora Duncan lub Loda Halama,
14) przepływa przez gród Przemysława,
15) pozbawienie wolności przez wroga,
16) futerał na pistolet przy siodle,
19) niewielka publikacja w oprawie zeszytowej,
23) wiadukt nad autostradą,
27) gatunek tłustego śledzia,
28) np. Stefan Karwowski z „Czterdziestolatka”,
29) odbywa praktykę w zakładzie pracy,
30) dom Jana Kiepury w Krynicy,
33) rodzaj wyrobu poligraficznego zaliczany do akcydensów,
37) podstawa aparatu fotograficznego,
38) mityczny myśliwy rozszarpany przez psy,
39) zbiór głównych zasad wiary,
40) filmowy przeciwnik Batmana,
41) skórzana torba na dokumenty noszona przez wojskowych.

Pionowo:

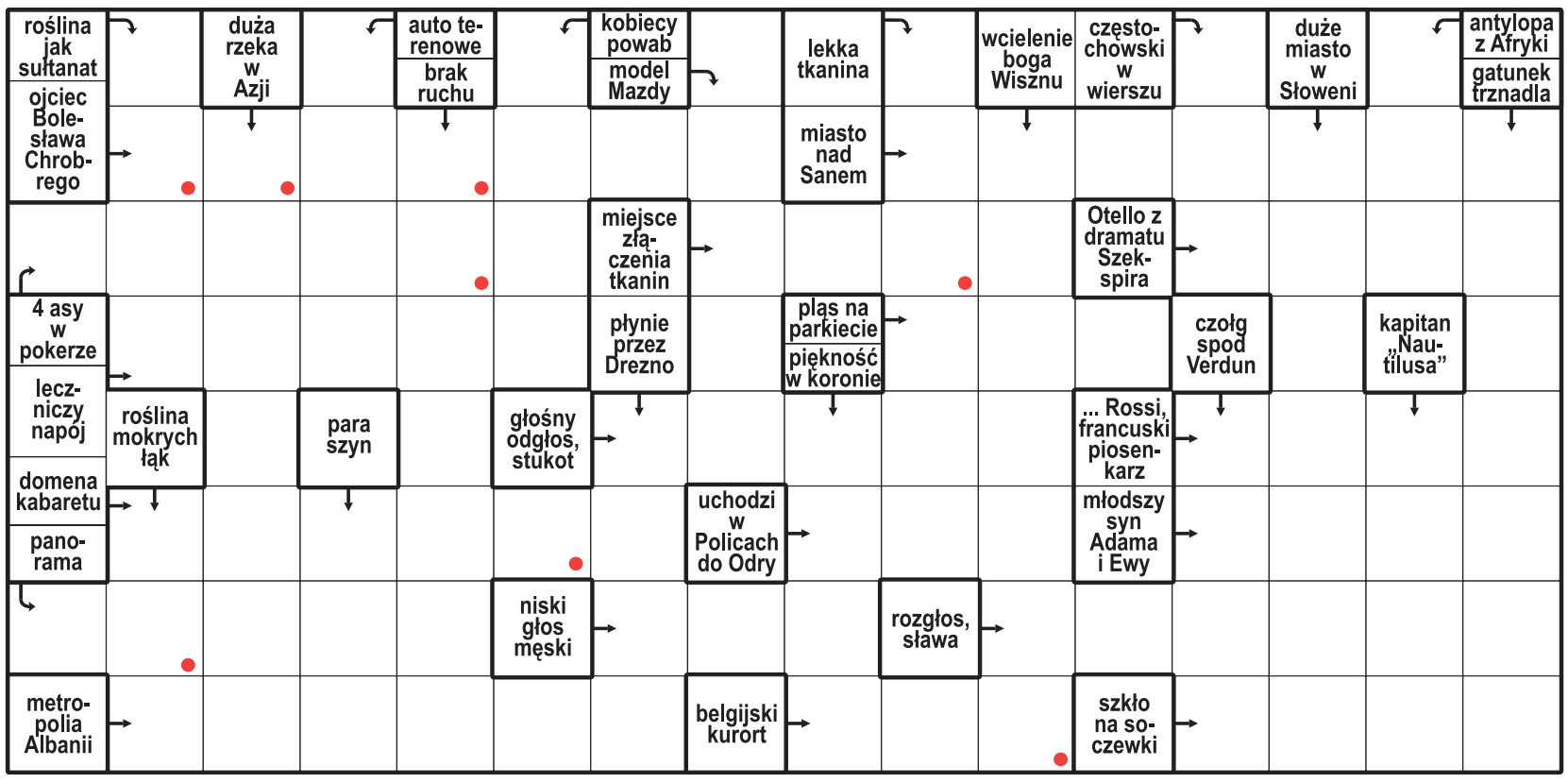
1) delikatna tkanina na apaszki,
2) katolicki program dla młodzieży w TVP,
3) trójkątny żagiel przedni,
4) Irena, wykonawczyni przeboju „Tych lat nie odda nikt”,
5) „…: Wybrany przez Boga”,
6) trawiasta formacja roślina w Ameryce Południowej,
7) ma węża w kieszeni, dusigrosz,
8) drzewo liściaste o białej korze,
9) podniosły nastrój, majestat,
13) rysunek wykonany rylcem,
17) wieńczy skronie zwycięzcy,
18) rasa królików futerkowych,
20) stopień służbowy w armii,
21) łamany przez kryptologów,
22) Krakowskie Przedmieście w stolicy,
24) lubi wędrówki po kraju,
25) łódź rzeczna o płaskim dnie,
26) chroniona przez oponę,
30) brak zajęć lub niemożność działania,
31) myśliwy z lasów Ameryki Północnej,
32) Jan … Sztaudynger, fraszkopisarz,
34) w szkole trwa 45 minut,
35) potocznie o kobiecej sukience,
36) arktyczna formacja roślinna.



ROZWIĄZANIE NR 150

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: MISTERIA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz nie spiesz się. Horoskop dzienny mówi, że spokojna rozmowa wiele wyjaśni.

Ryby (19.02 - 20.03)
Czeka Cię spokojny dzień i dobra wiadomość. Horoskop na dziś radzi zaufać intuicji, ale trzymać się planu.

Baran (21.03 - 19.04)
Spotkanie może przynieść ciekawy pomysł. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać i pytać bez obaw.

Byk (20.04 - 20.05)
Dziś zadbaj o swoje granice. Horoskop dzienny wróży, że szczera rozmowa poprawi relację i przyniesie Ci ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją twórczo i unikać sporów.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobne sprawy mogą wymagać uwagi. Horoskop dzienny na środę sugeruje uporządkować je krok po kroku.

Lew (23.07 - 22.08)
Szukaj równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny mówi, że bliska osoba poprawi Ci humor.

Panna (23.08 - 22.09)
Nie zdradzaj wszystkich planów. Horoskop na dziś wróży, że cierpliwość pomoże Ci dostrzec właściwy moment.

Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja nauce. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by odważyć się spróbować czegoś nowego.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny radzi nie przejmować się opóźnieniami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Ciekawy pomysł może otworzyć nowe drzwi. Horoskop na dziś sugeruje zapisać go i wrócić do niego wieczorem.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop dzienny na środę radzi poszukiwać ciszy.

eprasa.pl 367fce9b76

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ do wynajęcia, osobne wejście, wspólna kuchnia i łazienka. Opłata miesięczna 1000 zł. Tel. 737-137-418.

DOMY - KUPIĘ

DOM blisko Wrocławia 500-185-254.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z remonty, itp. Tel. 663-933-639.

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

DACHY, naprawy, itp. 663-933-639.

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

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

MALARSKIE, itp. Tel. 663-933-639.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

OKNA, drzwi, naprawy itp. 663933639.

PODŁOGI, naprawy itp. 663933639.

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

INSTALACYJNE

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

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

Matrymonialne

PANI pozna starszego, samotnego Pana. Tel. 519-849-507.

Różne

DOBRAWRÓŻKA we Wrocławiu - tel. 724-558-986, www.wrozby.pop.pl

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

REKLAMA 0011589736

Rada Nadzorcza Spółdzielni Mieszkaniowej „Przylesie”

z siedzibą w Lubinie przy ul. Prymasa Polski Stefana Wyszyńskiego 10,

zaprasza uprawnione firmy audytorskie

do składania ofert na badanie sprawozdania finansowego za 2026 r. i 2027 r.

Warunki przeprowadzenia badania:

1. miejsce przeprowadzenia badania: siedziba Spółdzielni,
2. biegły rewident zobowiązany jest do co najmniej 2-krotnej osobistej wizyty w siedzibie Spółdzielni w trakcie badania każdego sprawozdania finansowego, celem dokonania na miejscu weryfikacji dokumentacji, przeprowadzenia czynności kontrolnych oraz omówienia ustaleń z Zarządem i pracownikami Spółdzielni w terminach uzgodnionych ze Spółdzielnią,
3. badanie nie może być przeprowadzone wyłącznie w formie zdalnej,
4. sporządzenie pisemnego sprawozdania o tym, czy sprawozdanie finansowe jednostki jest prawidłowe oraz rzetelne i jasno przedstawia sytuację majątkową i finansową, jak też wynik finansowy Spółdzielni,
5. uczestnictwo biegłego rewidenta w posiedzeniach Rady Nadzorczej celem zaprezentowania i omówienia przeprowadzonego badania i jego wyników oraz gotowość do udziału w sprawozdawczym Walnym Zgromadzeniu Członków.

Oferta określająca całkowity koszt przeprowadzenia badania musi zawierać:

1. informację o formie prowadzenia działalności, zaświadczenie o wpisie na listę podmiotów uprawnionych do przeprowadzania badania sprawozdań finansowych oraz aktualny odpis z właściwego rejestru biegłych rewidentów,
2. określenie składu osobowego biegłych rewidentów przeprowadzających badanie,
3. oświadczenie o spełnieniu przez biegłego rewidenta ustawowo określonych warunków do wyrażenia bezstronnej i niezależnej opinii o badanym sprawozdaniu finansowym,
4. wykaz badanych podmiotów w okresie ostatnich 3 lat,
5. wskazanie metod i harmonogramu przebiegu badania,
6. projekt umowy na przeprowadzenie badania z zastrzeżeniem kar umownych w przypadku niedotrzymania terminów przeprowadzenia badania wyłącznie z przyczyn leżących po stronie Podmiotu Badającego.

Termin zakończenia badania sprawozdania finansowego określa się na:

- **12 kwietnia 2027 r. (poniedziałek)** – za 2026 r.
- **11 kwietnia 2028 r. (wtorek) –** za 2027 r.

Informacji dodatkowych udziela Zastępca Prezesa – tel. 76 749 79 00.

Oferty należy składać w zamkniętych kopertach na adres Spółdzielni:
59-300 Lubin, ul. Prymasa Polski Stefana Wyszyńskiego 10 w terminie do dnia **31 października 2026 r.**

Prezydium Rady Nadzorczej dokona otwarcia ofert do dnia **27 listopada 2026 r.**

Wybór oferenta przeprowadzającego badanie przez Radę Nadzorczą nastąpi do dnia **27 listopada 2026 r.**

Rada Nadzorcza Spółdzielni Mieszkaniowej „Przylesie” w Lubinie zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferty, przedłużenia terminu składania ofert, negocjacji warunków umowy oraz odstąpienia od wyboru oferty bez podania przyczyny i ponoszenia jakichkolwiek skutków prawnych i finansowych.

REKLAMA 0011589671

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Zgodnie z Zarządzeniem nr 134.2026 z dnia 8 lipca 2026 r. w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości przeznaczonych do zbycia w trybie przetargu ustnego nieograniczonego oraz Rozporządzenia RM z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2021 poz. 2213)

Wójt Gminy Grębocice

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 7 w budynku Czerńczyce nr 14A:

Położenie nieruchomości	Nr działki	Pow. [ha]	Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie i sposób jej zagospodarowania	Cena wywoławcza [zł]	Wadium [zł]
Czerńczyce nr 14A/7 obręb Czerńczyce	Udział 41/1000 do działki 14/19	0,4765 (B) Lokal mieszkalny o pow. 28,50 m², piwnica 2,50 m², pomieszczenie w budynku gospodarczym 16,50 m²	**zabudowa mieszkaniowa wielorodzinna z usługami, zagospodarowana jako mieszkaniowa lokal zlokalizowany na II piętrze składający się z 1 pokoju, kuchni, łazienki i przedpokoju wraz z przynależną piwnicą i pomieszczeniem w budynku gospodarczym**	**111 000,00** *(sto jedenaście tysięcy)*	**11 100,00**

Termin i miejsce przetargu

Przetarg odbędzie się w siedzibie Urzędu Gminy w Grębocicach - sala narad pok. nr 14 - **w dniu 4 listopada 2026 r. o godzinie 10.00.**

Wadium

Wadium w pieniądzu należy wpłacić na konto Urzędu Gminy Grębocice nr konta **22 8669 0001 2017 0170 0002 0106** w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 30 października 2026 r.**, w tytule podać: **„wadium Czerńczyce 14A/7”**. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek bankowy Urzędu Gminy Grębocice.

Szczegółowe informacje udzielane są w Urzędzie Gminy Grębocice pok. nr 6, tel. 76 83 25 308. Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej www.grebocice.com.pl oraz w BIP-ie, a także na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy i tablicach sołeckich w miejscowości Bucze oraz Czerńczyce.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011590061

SYNDYK SPRZEDA

lokal użytkowy w Kłodzku, ul. Wojska Polskiego 15 o powierzchni 256,51 m²

Syndyk sprzeda z wolnej ręki samodzielny lokal użytkowy nr 1 o powierzchni 256,51 m², położony w Kłodzku przy ul. Wojska Polskiego 15, na działce gruntu nr 56, AM-1, obręb Centrum (KW nieruchomości gruntowej: SW1K/00045824/8), dla którego to lokalu nie jest prowadzona księga wieczysta za cenę nie niższą niż 819 000,00 zł netto (transakcja podlega zwolnieniu z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy o VAT).

Termin składania ofert i zapłaty wadium: 28.10.2026 r.; Termin rozpoznania ofert: 30.10.2026 r. godz. 14:30,
mail: kancelaria@syndycy.info.; tel. 693 034 043, 884 186 683.
Warunki postępowania dostępne są na stronie www.syndycy.info w zakładce „ogłoszenia”.

eprasa.pl 367fce9b76

PIŁKA NOŻNA

Bolesna porażka ze Szwecją. Momenty to o wiele za mało

Adam Godlewski

Po przegranej 1:3 ze Szwecją zrobiło się naprawdę smutno. Wnioski są bardzo przykre, bo od marca Skandynawowie zrobili zauważalny postęp, natomiast Biało-Czerwoni zanotowali wyraźny regres.



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

W spotkaniu ze Szwecją, zwłaszcza na początku i w całej 2. połowie, reprezentanci Polski sprawiali wrażenie mocno zdezorientowanych...

Niestety, nie tylko nie wzięliśmy rewanżu na Szwedach za przegrany baraż o mundial, ale dystans między Skandynawami a reprezentacją Polski jeszcze wzrósł. Gospodarze dzięki występowi w finałach mistrzostw świata zwiększyli pewność siebie i rozwinęli praktycznie wszystkie aspekty gry. Natomiast Biało-Czerwonych stać jedynie na dobre momenty. A to zdecydowanie za mało, aby rzucić rękawicę nawet takiemu solidnemu europejskiemu średniakowi.

Owszem, długimi fragmentami – przez ponad 20 minut – w drugiej części pierwszej połowy drużyna Jana Urbana dawała koncert gry, ale efektem był tylko jeden gol. Potem (wcześniej zresztą też) brakowało stabilizacji na porównywalnym poziomie, zabrakło powtarzalności. A prezentując nawet satysfakcjonujący styl zaledwie przez ćwierć meczu, trudno choćby marzyć o dobrych wynikach.

Realnie patrząc, o wygraniu grupy w Dywizji B Ligi Narodów trzeba już zapomnieć. Bo nie tylko reprezentacja Polski musiałaby się wznieść na poziom, który prezentuje jedynie chwilami, ale z tonu wyraźnie musieliby spuścić Szwedzi. A na jedno i drugie zwyczajnie się nie zanosi.

Skandynawowie będą teraz w spokoju szlifować grę w obronie i czekać na powrót do zdrowia napastnika Liverpoolu Alexandra Isaka, natomiast polskich kibiców czeka nerwówka w dwóch październikowych spotkaniach Ligi Narodów. I niepewność, czy Urban zdecyduje się na ustawienie z trzema, czy może z czterema obrońcami. Niezależnie jednak od tego, który schemat selekcjoner wybierze – i tak nie unikniemy chaosu, ponieważ grę w jednym i drugim ustawieniu mamy przećwiczoną niedostatecznie. Ba, defensorzy mają problemy nawet z komunikacją...

Naszym reprezentantom brakuje pewności siebie, pod własną bramką podejmują dziwne, częst niezrozumiałe decyzje. W efekcie po indywidualnych błędach straciliśmy w Solnie aż trzy gole. Wszystkie brzemienne w skutki pomyłki mają konkretnych autorów, w przypadku goli numer dwa i trzy dla Szwedów – co najmniej po dwóch.

O utratę pierwszej bramki pretensje można mieć do łamiącego linię spalonego Jakuba Kiwiora, przy drugiej nie popisali się Sebastian Szymański i Mateusz Żukowski, trzecia to efekt braku porozumienia między Przemkiem Wiśniewskim i Mattym Cashem.

Cóż, za nieobecność na mundialu i brak kontaktu ze światową czołówką płacimy teraz bardzo wysoką cenę. Czy posadą za niemoc naszego zespołu posadą zapłaci trener Urban? O tym przekonamy się po meczach z Rumunią (2.10 w Warszawie) i Bośnią (5.10 w Zenicy).

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B

SZWECJA - POLSKA 3:1

Bramki: Nyrgren 8, Ayari 63, Gyökeres 72 - Szymański 43

Szwecja: Johansson - Svensson, Starfelt, Lindelof, Gudmundsson - Walemark (80 Bernhardsson), Bergvall, Ayari, Zeneli (62 Nanasi) - Nygren (80 Larsson), Gyökeres (89 Karlström).

Polska: Bułka - Wiśniewski (88 Lewandowski), Bednarek, Kiwior - Cash (76 Skóraś), Zieliński (76 Urbański), Nowak, Puchacz (65 Frankowski) - Szymański (76 Świderski), Zalewski - Żukowski.

Żółte kartki: Svensson - Puchacz, Zieliński, Lewandowski.

Sędziował: Rojas (Hiszpania). **Widzów:** 24 637.

PIŁKA NOŻNA

W nich ostatnia nadzieja? Młodzieżówka zagra w Katowicach ze Szwecją

Bartosz Głąb

Młodzieżowa reprezentacja Polski jest na finiszu eliminacji mistrzostw Europy do lat 21. Zespół prowadzony przez selekcjonera Jerzego Brzęczka zmierzy się w środowy wieczór na „Arena Katowice" ze Szwecją. Zwycięstwo może nawet przypieczętować już awans na przyszłoroczny turniej.

„Biało-Czerwoni" idą, jak burza w eliminacjach do młodzieżowego Euro 2027, które odbędzie się w Albanii i Serbii. Reprezentacja Polski z kompletem ośmiu zwycięstw przewodzi w tabeli swojej grupy, ale wielce prawdopodobne, że kwestia bezpośredniego awansu rozstrzygnie się za kilka dni w wyjazdowym meczu z Włochami.

Jednak zanim to, już w środę o godz. 18.00 podopieczni Jerzego Brzeczka zmierzą się ze Szwecją, która szans na awans już nie ma, ale potrafi być nieprzyjemna i ciężka do ograna. Co prawda jesienią ubiegłego roku Polacy rozbili Szwedów na wyjeździe aż 6:0, ale wynik nie odzwierciedla tego, co działo się na boisku.

Ponadto selekcjoner Jerzy Brzęczek stracił m.in. bramkarza Sławomira Abramowicza i pomocnika Marcela Regułę, którzy zostali dowołani do seniorskiej kadry narodowej.

Jeśli Polacy ograją reprezentację Szwecji, a Włosi dzień później sensacyjnie potkną się na wyjeździe z Armenią, „Biało-Czerwoni" już teraz będą mogli świętować awans na przyszłoroczny turniej, który równocześnie jest kwalifikacjami na Igrzyska XXXIV Olimpiady w Los Angeles w 2028 roku.

Wszystko wskazuje jednak na to, że o awansie na młodzieżowe mistrzostwa Europy zdecyduje bezpośredni mecz Polski z Włochami, który zostanie rozegrany w poniedziałek, 5 października w Pescarze.

Transmisję z meczu Polska–Szwecja będzie można oglądać na kanale TVP Sport. Stream w interencie również będzie dostępny bez opłat na stronie sport.tvp.pl.



FOT. SYLWESTER SZYMCZAK

Młodzieżowa reprezentacja Polski jest liderem swojej grupy eliminacji mistrzostw Europy, ale przed nią dwa trudne mecze

PIŁKA NOŻNA

Rumuńskie media po klęsce z Bośnią i Hercegowiną: Wstyd i hańba!

Paweł Wiśniewski

W meczu 2. kolejki grupy 4 dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów, który odbył się na Arena Nationala w Bukareszcie, Rumunia uległa reprezentacji Bośni i Hercegowiny 2:4 (1:3).

W najbliższy piątek, 2 października br. (godz. 20.45), podopieczni trenera Gheorghe Hagiego zmierzą się w Warszawie na PGE Narodowym z naszą drużyną narodową.

W Bukareszcie bramki strzelali dla Rumunii: Daniel Birligea (28. minuta) i Alexandru Cicaldau (62), a dla Bośni i Hercegowiny: Armin Gigović (12), Tarik Muharemović (19), Haris Tabaković (40) oraz Ermin Mahmić (55).

Według bukareszteńskiej telewizji Antena 1 „haniebna" porażka w sercu Rumunii z uważaną za europejskiego średniaka drużyną Bośni i Hercegowiny stawia w bardzo złym świetle zespół kierowany przez „Maradonę Karpat".

Media odnotowują i cytują krytykę ze strony byłych graczy reprezentacji oraz kilku trenerów piłkarskich.

– Dla zespołu Hagiego to jednak jeszcze nie koniec. Decydujący dla dalszej sytuacji kadry w Lidze Narodów będzie piątkowy pojedynek w Warszawie. Polacy są tuż przed nami i mają zaledwie 1 punkt – napisał portal telewizji „Digi Sport".

Odnotował, że goście mogli w Bukareszcie wygrać znacznie wyżej, gdyż zaprzepaścili kilka dogodnych okazji do strzelenia bramek.

– Drużyna, która strzeliła nam cztery gole i zmarnowała kilka dodatkowych okazji do zdobycia bramek, była zdecydowanie lepiej przygotowana do meczu niż my – kontynuował „Digi Sport".

„Musimy wyciągnąć wnioski z tej porażki. Błędów było zbyt wiele, m.in. to, że w ofensywie graliśmy bez klasycznych skrzydłowych, zaś wszyscy nasi atakujący bramkę rywala zawodnicy tłoczyli się w środku pola" – napisała z kolei bukareszteńska „Gazeta Sporturilor". „Byliśmy całkowicie zdani na łaskę dominującego rywala...".

Rumuńkie media radzą zapomnieć o tej porażce i podnieść głowę przed piątkowym meczem z Polską.

LIGA NARODÓW 2026-2027

Dywizja B, grupa 4: Polska - Bośnia i Hercegowina 0:0, Szwecja - Rumunia 2:1, Szwecja - Polska 3:1, Rumunia - Bośnia i Hercegowina 2:4.

1. Szwecja	2	6	5-2
2. BiH	2	4	4-2
3. Polska	2	1	1-3
4. Rumunia	2	0	3-6

eprasa.pl 367fce9b76

SPORT

• **Hubert Hurkacz** przegrał z Hiszpanem Alejandro Davidovichem Fokiną 4:6, 6:7 (7-9) w finale tenisowego turnieju ATP w Chengdu

ŻUŻEL

Siedmiu Spartan i siedemnaście medali Grand Prix

Dawid Foltyniewicz

Brady Kurtz zakończył Grand Prix 2026 z brązowym medalem. To już 17. krążek indywidualnych mistrzostw świata zdobyty przez żużlowca reprezentującego w danym sezonie Spartę Wrocław.



FOT. FIM SPEEDWAY GRAND PRIX

Brady Kurtz zakończył zmagania w Grand Prix na trzecim miejscu. W poprzednim sezonie miał srebro

W Toruniu Australijczyk do ostatniego wyścigu liczył się w walce o mistrzostwo. Finał zakończył na drugim miejscu, ale w klasyfikacji całego cyklu znalazł się za Robertem Lambertem i Bartoszem Zmarzlikiem. Do ubiegłorocznego srebra dołożył brąz. Dwa sezony w Grand Prix, dwa medale – Kurtz szybko zaznaczył swoją obecność w światowej elicie.

Z wrocławskiej perspektywy jego sukces powiększa kolekcję do sześciu złotych, czterech srebrnych i siedmiu brązowych medali. To bilans seniorskiej rywalizacji z uwzględnieniem klubowej przynależności w roku sukcesu. Dlatego nie ma w nim choćby brązu Tommy'ego Knudsena z 1981 roku – Duńczyk do Sparty trafił dopiero w 1992.

Medalową historię otworzył Greg Hancock w 2004 roku. Amerykanin trafił do Wrocławia sześć lat wcześniej jako aktualny mistrz świata, co było transferową sensacją: zdecydował się na klub występujący na drugim poziomie rozgrywek. Spędził tutaj siedem sezonów. Z dziewięciu medali IMŚ, które zgromadził w całej karierze, na wrocławski okres przypadł jeden – właśnie brąz z 2004 roku.

Prawdziwą serię rozpoczął Jason Crump. W latach 2006–2010, podczas swojego kolejnego pobytu we Wrocławiu, ani razu nie zszedł z podium mistrzostw świata. Zdobył złoto w 2006 i 2009 roku, srebro w 2008 oraz brąz w 2007 i 2010. Pięć sezonów, pięć medali. W 2006 roku połączył indywidualne mistrzostwo świata z drużynowym mistrzostwem Polski dla wrocławskiego klubu. Był pierwszym żużlowcem, który sięgnął po światowy tytuł jako zawodnik Sparty.

Jeszcze bogatszy dorobek zostawił Tai Woffinden. Brytyjczyk, reprezentujący Spartę w latach 2012–2024, wszystkie swoje medale IMŚ wywalczył w tym okresie. Trzykrotnie został mistrzem świata: w 2013, 2015 i 2018 roku. Do tego dołożył srebro w 2016 i 2020 oraz brąz w 2017. Sześć krążków daje mu pierwsze miejsce w klubowym zestawieniu. Woffinden i Crump zgromadzili wspólnie aż 11 z 17 medali oraz pięć z sześciu mistrzowskich tytułów.

Szóste złoto dopisał Artiom Łaguta w 2021 roku. Zrobił to już w pierwszym sezonie po przenosinach do Sparty, kończąc cykl o trzy punkty przed Zmarzlikiem. Podobnie jak Crump piętnaście lat wcześniej, w jednym roku świętował indywidualne mistrzostwo świata i ligowy triumf z Wrocławianami. Dołączył do Australijczyka i Woffindena jako trzeci mistrz świata z wrocławskiego zespołu.

Rok później szczególne powody do radości dał kibicom Maciej Janowski. Po wcześniejszych miejscach tuż za podium wreszcie wywalczył brąz. Rozstrzygnięcie przyniosła ostatnia runda w Toruniu, gdzie awans do finału zapewnił mu upragniony medal. „Magic" został pierwszym Polakiem, który zdobył medal seniorskich IMŚ jako zawodnik Sparty. W dodatku był wychowankiem klubu, więc ten sukces miał dla Wrocławia wyjątkową wartość.

W 2025 roku grono medalistów powiększyli Kurtz i Daniel Bewley. Australijczyk zdobył srebro, Brytyjczyk brąz, a Sparta po raz pierwszy miała dwóch zawodników na końcowym podium tego samego cyklu. Tegoroczny sukces Kurtza oznacza, że jako trzeci Spartanin – po Woffindenie i Crumpie – ma więcej niż jeden medal zdobyty podczas startów dla wrocławskiego klubu. Do dwóch wielkich poprzedników wciąż mu daleko, ale początek ma znakomity.

KOSZYKÓWKA

Maciej Zieliński wraca na trybuny Śląska! „Będzie dużo emocji"

Jakub Guder, DF

Maciej Zieliński wraca na trybuny podczas meczów koszykarskiego Śląska Wrocław. Zapowiedział, że dziś pojawi się w Orbicie na spotkaniu z Budućnostią Podgorica w EuroCupie (g. 19, Polsat Sport2).

Nieobecność legendy Śląska Macieja Zielińskiego na meczach koszykarzy to pokłosie konfliktu z 2021 roku. W skrócie - wówczas to prawa do klubu rościły sobie dwie fundacje: „Waleczne Serce", której prezesem był Michał Lizak oraz fundacja „Kosynierka", która 15 marca wybrała na prezesa klubu Macieja Zielińskiego. Lizak i jego ekipa uważali te działania za nielegalne. 17 marca ludzie działający z upoważnienia Zielińskiego weszli do pomieszczeń klubowych. Ich oponenci twierdzili, że wyłamali zamki. Na miejsce wezwano policję. Ostatecznie Zieliński po tygodniu zrezygnował z funkcji prezesa, a Michał Lizak kierował klubem do lipca 2025 roku. Dziś prezesem koszykarzy jest Michał Mazur.

„Dziękuję za kawę Panie Prezesie! Dobre spotkanie z Michałem Mazurem. Środa, widzimy się na meczychu w Orbicie!" - napisał Zieliński na portalu X.

- Pod koniec poprzedniego sezonu Piotr Waśniewski i Waldemar Łuczak (koordynator ds. sportowych w Śląsku Wrocław – przyp. red.) podczas rozmowy z Kamilem Chanasem mówili, że zapraszają mnie na mecze, ale nie poszły za tym żadne konkrety. Teraz nowy prezes Michał Mazur skontaktował się ze mną i powiedział, że chce o tym porozmawiać. Spotkaliśmy się, wypiliśmy pyszną kawę i koniec końców wracam na trybuny - powiedział Gazecie Wrocławskiej Maciej Zieliński, który barwy Śląska reprezentował przez 16 sezonów.



FOT. WOJTEK WILCZYŃSKI

Rok 2005 - Maciej Zieliński w barwach Śląska Wrocław. Bilety na dzisiejszy mecz można kupić na stronie: wks-slask.eu/kup-bilet/

- Próbowałem sobie przypomnieć, kiedy ostatni raz byłem na meczu Śląska, ale proszę zaufać, naprawdę nie pamiętam. Myślę, że na spotkaniu z Budućnostią Podgorica będzie dużo emocji, zarówno dla mnie, jak i kibiców - dodał.

- O Maćku Zielińskim mówił już szef rady nadzorczej klubu Piotr Waśniewski podczas wywiadu u Kamila Chanasa. To zostało zapowiedziane, a moim zadaniem było to zrealizować. Spotkaliśmy się z Maćkiem, porozmawialiśmy sobie, napiliśmy się kawy. Mam tę przewagę nad innymi osobami, że nie jestem jakoś emocjonalnie związany z wydarzeniami sprzed lat. Wykorzystaliśmy to. Maciek zapowiedział, że skorzysta z zaproszenia. Cieszę się, że ten trudny temat w jakiś sposób zamykamy - mówi Michał Mazur.

- Jeśli chodzi o względy sportowe, spodziewam się trudnego meczu dla Śląska. Budućnost to utytułowany klub, ma doświadczonych graczy, a dodatkowo początki sezonu nigdy nie są łatwe. Drużyna potrzebuje zgrania - analizuje Zieliński.

eprasa.pl 367fce9b76