

Nowy zarząd Poczty Polskiej  
wykrył nieprawidłowości na 113 mln zł **str. 6**



FOT. ARCHIWUM PP

To tylko chrypka i kaszel?  
Pierwsze objawy raka płuca  
łatwo zignorować **Str. 8**

STRONA  
ZDROWIA

Środa  
13.11.2024  
Nr 264

www.gazetawroclawska.pl  
Cena 4,80 zł  
(w tym 8% VAT)

# Gazeta WROCLAWSKA

## Rozmowa

Eksperymenty  
z muchomorami  
mogą skończyć się  
dla nas źle **str. 2**



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

## Złotoryja

Zapowiedzieli bicie  
rekordu Guinnessa  
w ozdabianiu choinki  
bombkami **str. 4**

## Przemków

Dąb Chrobry koło  
Przemkowa ma  
klona, stworzonego  
metodą in vitro **str. 3**



FOT. GMINA PRZEMKÓW

**INWESTYCJE** TO OBIETNICA JACKA SUTRYKA I DONALDA TUSKA

# Tramwaj na Jagodno pod okiem Brukseli

Konrad Bałajewicz  
Wrocław

**Jacek Sutryk wskazuje na kolejową spółkę, a ta na brak przepisów. Czy szansę stworzy rozporządzenie, które ma dopuścić możliwość krzyżowania się torów kolejowych z tramwajowymi? Sprawą zajmuje się... Komisja Europejska.**

Mieszkańcy Jagodna nie zapomnieli o obiecany tramwaju, który mógłby dowieźć ich do centrum, omijając korki na Buforowej i Bardzkiej. Mówią, że temat budowy linii nagle przycichł, a nowych przepisów, jak nie było, tak nie ma. Sprawdziliśmy, że projekt rozporządzenia wszedł w tryby maszyny urzędniczej w Brukseli.

### Obiecanki cacanki

Mieszkańcy jednego z najszybciej rozwijających się osiedli we Wrocławiu nie kryją zirytowania i zniecierpliwienia brakiem obiecanej linii tramwajowej.

- Co dalej z tramwajem na Jagodno? Temat ucichł, a przepisów, jak nie było, tak nie ma. Prosimy o zbadanie tematu - napisał do nas pan Krzysztof, mieszkaniec Jagodna.

Chociaż o projekcie zaczął mówić Rafał Dutkiewicz, linię tramwajową obiecał podczas kampanii wyborczej w 2018 r. ówczesny kandydat na prezydenta - Jacek Sutryk.

Jednakże po wyborach okazało się, że tramwaj nie powstanie z powodu problematycznego skrzyżowania torowiska tramwajowego z kolejowym, przecinającym ul. Bardzką. Na takie rozwiązanie nie zgadzała się spółka PKP PLK, wskazując na brak przepisów.



FOT. ARCHIWUM PP

**Linia tramwajowa musiałaby się przeciąć z istniejącym torowiskiem kolejowym**

W podjęciu właściwej decyzji mają pomóc przepisy, które obiecał w trakcie ostatniej kampanii Donald Tusk. Okazuje się, że są procedowane, ale ich treść nadal pozostawia PKP PLK duże pole manewru. Kolejowa spółka wcale nie musi zgodzić się na krzyżowanie obu torowisk.

### Tylko jako wyjątek

W projekcie czytamy, że skrzyżowanie w takiej formie może funkcjonować jedynie jako wyjątek, odstępstwo od reguły. Przede wszystkim tam, gdzie torowisko kolejowe jest boczną, z niskim natężeniem ruchu.

Niestety, te przebiegające przez ul. Bardzką takim nie jest. Obsługuje pasażerską linię kolejową nr 285, czyli przewoży osobowe na trasie Wrocław - Świdnica. W takim przy-

padku priorytetem powinna być budowa skrzyżowania bezkolizyjnego.

Dlatego spółka PKP PLK zaproponowała wyniesienie torów kolejowych na wiadukt biegnący ponad ulicą w ramach przebudowy wrocławskiego węzła kolejowego. Kiedy miałyby to nastąpić? Na pewno nie w najbliższych latach, bo kolejarze mają własne priorytety.

Ogłoszono przetarg na projekt tej przebudowy, lecz na wykonanie dokumentacji liczącej tysiące stron wykonawca będzie mieć prawie cztery lata. O ile uda się go wyłonić. Potem jeszcze przetarg na budowę i sama budowa wiaduktu. Na dodatek przebudowa węzła spadła w Krajowym Programie Kolejowym do 2030 roku na listę rezerwową, co oznacza, że nie ma gwarancji, iż w ogóle zostanie zrealizowana w przewidywalnej przyszłości.

### W ratuszu mają nadzieję

Czy to wszystko oznacza, że mamy zapomnieć o pomysle tramwaju na Jagodno? Urzędnicy z wrocławskiego ratusza zapewniają, że taki finał wcale nie jest jeszcze przesądzony.

Do PKP PLK wysłano pismo z propozycją zastosowania tymczasowego skrzyżowania torowiska tramwajowego z kolejowym, do czasu budowy wiaduktu.

- Wciąż prowadzone są rozmowy w sprawie wprowadzenia skrzyżowania bezkolizyjnego, poprzez wyniesienie linii 285 na wiadukt, co w znaczący sposób poprawiłoby przepustowość całego układu drogowego w tym miejscu - mówi nam Joanna Urbańska-Jaworska z Urzędu Miejskiego Wrocławia.

Czytaj dalej - str. 5



**NOWI TRENERZY ŚLĄSKA**

**Michał Hetel i Marcin Dymkowski**

**str. 16**

**TRENER**

FOT. FB

**Koszty energii dla biznesu w dobie transformacji energetycznej str. 7**

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011206105

**W 2025 ROKU POLSKA  
OBEJMIJE PREZYDENCJĘ  
W RADZIE UNII EUROPEJSKIEJ.**

**Co to oznacza dla naszego kraju i jakie są  
kluczowe wyzwania i priorytety polskiej  
prezydencji?**

Więcej w ŚRODKU wydania

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W czasie okupacji palącą kwestią stała się sprawa wymierzania sprawiedliwości tym, którzy nazbyt gorliwie dawali się we znaki ludności polskiej.

Radosław  
Patroniak



## ŚMIESZNE WALKI ZBYT POPULARNE?

O tym, że Polacy lubią się bić, a przynajmniej niektórzy z nas, wiadomo nie od dziś. W ostatnich latach bijatyki pseudokibiców z końca minionego wieku w dużej mierze zostały zastąpione galami MMA, które najpierw były ekscytującą nowością, a potem przekształciły się w całkowicie zawodowe organizacje na czele z KSW.

Sam pamiętam, że chociażby w Poznaniu było kilka ośrodków, które chciały podważyć jej monopol, ale kończyło się wszystko na pogroźkach i bezpodstawnych zapowiedziach. W ostatnich latach organizatorzy gal spod szyldu freak fightów zaczęli jednak mocno rosnąć w siłę i tym samym zagrażać interesom tych, którzy - bardziej niż na show - stawiają na sport.

Myślę, że to są właśnie przyczyny ostatniej fali krytyki (głównie w Polsce) wszelkiej maści patocelebrytów, influencerów i byłych sportowców.

Sprawa dotyczy młodego pokolenia, choć nie wyłącznie dzieci i nastolatków, bo w swojej redakcji też znalazłem dwie osoby dość regularnie oglądające wspomniane widowiska. Niektórych bardziej niż wyzwiska, którymi obrzucają się „bohaterowie” śmiesznych pojedynków, bulwersują stawki, za które toczą pojedynki. Sięgają bowiem one setek tysięcy złotych.

Z drugiej strony wojownicy MMA też nie wchodzą do klatki za darmo, ale ktoś może powiedzieć, że to co innego, bo to ich zawód.

Tak czy inaczej trudno mi znaleźć sposób na uspołecznienie freak fightów. No bo przecież patocelebryci nie zaczęli do siebie mówić ładnym językiem. Chyba się zgodzimy, że wtedy nikt nie będzie chciał ich oglądać.

Są kraje, między innymi Niemcy, Norwegia, Grecja czy Chiny, które problem (a może raczej zjawisko) zlikwidowały w radykalny sposób, czyli zakazując walk MMA. U nas przy okazji dyskusji w mediach nie było o tym mowy, co potwierdza tezę, że w branży MMA mocno iskrzy...

”

*Nie jestem po stronie Rosji, ale niestety rzeczywistość jest taka, że wojna w Ukrainie zakończy się negocjacjami*

Marco Rubio, kandydat na sekretarza stanu USA

## Eksperymenty z muchomorami mogą skończyć się dla nas źle

Mira Suchodolska, PAP  
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z mykologiem  
dr hab. Martą Wrzosek, prof.  
Uniwersytetu Warszawskiego.

**Muchomory czerwone, kiedyś stosowane głównie w szamańskich rytuałach, stały się modne: są sprzedawane na targowiskach, ich ceny rosną, a ludzie w sieci dzielą się przepisami na ich przyrządzanie...**

Przygotowując się do naszej rozmowy, przejrzałam najnowsze doniesienia w internecie i byłam zadziwiona popularnością tego tematu - nie tylko w Polsce, ale też w USA. Dlatego chcę jasno powiedzieć, że te piękne, czerwone grzyby, z kapeluszami w białe plamy - czyli A. muscaria - zawierają wiele związków, a niektóre z nich są po prostu toksyczne. Wśród nich na pierwszy plan wysuwa się kwas ibotenowy. Muskarina, której obecność zaznaczona jest nawet w łacińskiej nazwie grzyba, jest jedynie domieszką i ma zwykle niewielki wpływ na zdrowie, choć gdyby jej produkcja uległa zwiększeniu, substancja ta mogłaby prowadzić do poważnych zaburzeń działania układu nerwowego przywspółczulnego. Ponadto w muchomorach wykryjemy muscimol i muskazon, które mają własności halucynogenne.

Warto podkreślić, że muchomory rosną w różnych miejscach, na różnych glebach, w różnych temperaturach, będą zawierały mieszaninę składników psychoaktywnych w różnych proporcjach. Dlatego objawy po ich spożyciu - zaburzenia jelitowe, halucynacje, lęk, drżenie, psychozy czy zaburzenia widzenia - mogą występować w różnym nasileniu. Ale są tam też różne związki barwne, więc działanie tego koktajlu na ustrój człowieka może być bardzo zróżnicowane. Nie jesteśmy w stanie sprawdzić, czy muchomor, którego podnosimy, ma więcej muscimolu, czyli tego związku halucynogennego, o który większości zbieraczy chodzi, czy też kwasu ibotenowego, który wywołuje niepokój i może prowadzić do psychoz, drżenia, wymiotów i innych



FOT. UNIWERSYTET WARSZAWSKI

nieprzyjemnych reakcji. Wobec tego stosowanie muchomorów, kiedy nie wiemy, co jest w ich środku i w jakich stężeniach, jest niebezpieczne. Lekarze ze szpitala w Białej Podlaskiej napisali kilka lat temu doniesienie do prasy medycznej o przypadku hospitalizacji osoby po spożyciu dwóch kapeluszy grzyba, czyli ilości niezbyt dużej.

**Co się stanie, kiedy skonsumujemy takiego grzybka?**

Objawy zażycia muchomora pojawiają się dość szybko. Jeżeli jest w nim większa dawka muskaryny - choć zazwyczaj w tych grzybach jej za wiele nie ma (około 0,003 proc. ma-sy) - to pojawiają się objawy ze strony układu przywspółczulnego: zwężenie źrenic, ślinotok, bardzo intensywne ruchy robaczkowe jelit, zwiększone ciśnienie i potliwość. Jednak te objawy dość szybko mijają, ponieważ zaczynają się pojawiać w krwi, a potem szybko przekraczają barierę krew-mózg kolejne związki, czyli kwas ibotenowy i muscimol. Kwas ibotenowy to związek, który jest prekursorem muscimolu, ale już on sam może powodować nieprzyjemne sensacje i omamy, natomiast jeżeli zostanie przekształcony w muscimol, to będzie miał działanie głównie halucynogenne. Zaburzenia przewodzenia w mózgu czynią z niego neurotoksynę, która w większych dawkach może uszkadzać mózg.

Natomiast tym, co - jak mi się wydaje - najbardziej ludzi interesuje, jest działanie przeciw-bólów muchomora, gdyż muscimol rzeczywiście może działać na pewne odmiany bólu. Z literatury przedmiotu dotyczącej tego, co naprawdę wiemy o wpływie tych zwią-

ków na organizm, wynika, że jeżeli ludzie cierpią na dolegliwości typu nadwrażliwości bólowej albo termicznej, to po podaniu muscimolu bezpośrednio do krwi objawy ustępują lub się zmniejszają. Ale pamiętajmy, że to nie jest to samo, co zjedzenie muchomora, a testy, które przeprowadzono, bazywały przede wszystkim na zwierzętach doświadczalnych, a nie - ludziach.

**Czy można podać muchomora zewnątrznie w taki sposób, żeby wykorzystać jego działanie przeciwbólowe, a nie narażać się na inne „atrakcje”?**

Są w obiegu różnego rodzaju maści, zresztą tego typu specyfiki od dawna były wykorzystywane w leczeniu różnego rodzaju bólu, np. reumatycznych czy stawowych i mięśniowych, ale w tym przypadku mamy barierę przenikania, jaką jest skóra. Dodawane do maści substancje, które przyspieszą przyswajanie muscimolu, bywają uczulające. Dlatego radziłabym, żeby poczekać na wyniki badań naukowych, które trwają, zamiast ryzykować, bo to, co może nam się przydarzyć po skonsumowaniu muchomora czerwonego, może być groźne.

**Także „przeczesałam” internet i znalazłam w nim wiele przepisów na przygotowanie muchomorów. Najczęstszą radą jest co najmniej dwukrotne ich obgotowanie - za każdym razem należy odlać wodę.**

Też znam osoby, które twierdzą, że jeżeli muchomory zostaną obgotowane, to substancje toksyczne zostaną z nich usunięte, a bodaj najważniejsze jest usunięcie czerwonego zabarwienia, które pochodzi z kapeluszy. Mam także znajomego naukowca, który po długotrwałej obróbce termicznej je te grzyby, choć osobiście nie polecam - właściwości smakowych nie mają wtedy już żadnych, innych także niewiele, natomiast bierzemy na siebie ryzyko. Pamiętajmy, że zdarzają się zatrucia muchomorem czerwonym, wprawdzie te śmiertelne są rzadkie, ale kto z nas chciałby mieć gwałtowne wymioty, drgawki i intensywne skoki ciśnienia?

Już wspominałam o pracy napisanej przez lekarzy szpitala w Białej Podlaskiej. Opisują oni m.in. przypadek osoby, która przyjęła rekreacyjnie surowe muchomory i popiła je piwem. Trafiła do szpitala z ostrymi objawami paranoi, lęku i innymi sensacjami. Po kilku dniach osoba ta wróciła do domu, ale hospitalizacje się zdarzają i to coraz częściej. Niektóre nie mają szczęśliwego zakończenia - pewien młody mężczyzna najadł się muchomorów i wpadł na pomysł, że spaceruje się po torach kolejowych. Maszynista nie miał szans, żeby wyhamować, a mężczyzna najwyraźniej wyobrażał sobie, iż powstrzyma rozpędzony pociąg wyciągnięciem palca. Nie udało się.

**Powiedziała pani, że ludzie najbardziej pociągają działanie przeciwbólowe muchomora, ja jednak odnoszę wrażenie, że - zwłaszcza młodzi ludzie - szukają w nich „przeżyć duchowych”, jakie mają być związane z przeżywanymi poich zjedzeniu halucynacjami.**

To prawda. Niektórzy bardzo pozytywnie przeżywają hipnagogiczne sny pojawiające się pod wpływem muscimolu, ale amatorzy mocnych przeżyć nie zawsze zdają sobie sprawę, że po spożyciu muchomora może włączyć się agresja, a rośnie też agresja seksualna, co może prowadzić do nieszczęść. To nie jest grzyb obojętny dla naszego nastroju, osobowości.

**Skąd tyle rad, żeby suszyć muchomory, bo wtedy dają ponoć najlepszy efekt?**

Po to, żeby kwas ibotenowy, o którym mówiłam, że jest prekursorem muscimolu, przekształcił się w muscimol. Podczas suszenia ulega on dekarboksylacji, wówczas kapelusz muchomora jest po prostu bezpieczniejszy. Spożywając muchomora na surowo, przyjmujemy więcej kwasu ibotenowego, który jest odpowiedzialny za większość nieprzyjemnych, tudzież groźnych dla naszego organizmu sensacji. Jeszcze jedna uwaga: łączenie muchomora z alkoholem czy jakąkolwiek inną substancją psychoaktywną może skończyć się bardzo źle.

# nasz REGION

**BOGUSZÓW-GORCE**  
90-letnia kobieta zginęła, a druga trafiła do szpitala z objawami zatrucia na skutek pożaru na pierwszym piętrze budynku wielorodzinnego. Być może zawinił grzejnik elektryczny umieszczony przy łóżku.

**JELENIA GÓRA**  
Policja zatrzymała dwie osoby, które pomagały zacierać ślady zabójstwa z użyciem noża. To 17-letnia dziewczyna oraz 48-letni mężczyzna. Przypomnijmy, że 17-latek zadał ponad 40 ciosów 24-latkowi.



**LEGNICA**  
Rekonstrukcja historyczna „Cud nad Wisłą” była jedną z atrakcji podczas poniedziałkowych obchodów Święta Niepodległości w Legnicy. W żołnierzy wcieliła się młodzież z Harcerskiej Organizacji „Perspektywa”.

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

## Spalony dąb Chrobry ma klona z in vitro

Grażyna Szyszka  
Przemków

**Drzewo z Piotrowic koło Przemkowa ma swoją genetyczną kopię. Ta została właśnie posadzona tuż obok.**

Naukowcy z Instytutu Dendrologii Polskiej Akademii Nauk w Kurniku odtworzyli jedno z najstarszych drzew w Polsce. Chodzi o dąb Chrobry w lesie koło Przemkowa, który 10 lat temu został podpalony i zniszczony.

Pomnik przyrody został sklonowany, a młoda sadzonka ma wszystkie genetyczne cechy swojego 760-letniego pierwowzoru. Nowe drzewko posadzono oficjalnie 7 listopada, w wydarzeniu wzięli udział m.in. Jerzy Łokietko, Regionalny Dyrektor Lasów Państwowych w Zielonej Górze.

nej Górze, prof. Paweł Chmielarz z Instytutu Dendrologii Polskiej Akademii Nauk w Kurniku oraz Dariusz Chełski, nadleśniczy Nadleśnictwa Szprotawa. Byli też przedstawiciele przemkowskiego samorządu.

- Jeszcze 20 lat temu byłoby to niemożliwe do odtworzenia. Jak widać nauka tak poszła do przodu, także w dziedzinie dendrologii, w genetyce leśnej, że są możliwości, by wyhodować takiego następcę - przyznał na uroczystości posadzenia Jerzy Łokietko, Regionalny Dyrektor Lasów Państwowych w Zielonej Górze.

Klon starego dębu Chrobry to dzieło dendrologa prof. Pawła Chmielarza i jego zespołu. Naukowiec wyjaśnił, że tradycyjne metody namnażania wegetatywnego (poprzez



FOT. GMINA PRZEMKÓW

**Posadzone drzewko ma wszystkie cechy 760-letniego pierwowzoru**

ukorzenianie pędów) w przypadku kilkusetletnich dębów nie przynosi efektów. Ponadto rozmnażanie z nasion (tzw. generatywne) nie po-

zwala na uzyskanie rośliny identycznej genetycznie. Dlatego wybrano in vitro.

Profesor przyznał, że miał rok przed jego pożarem - zaznaczył profesor.

- Cały genotyp został ocalony, a sadzonka jest wierną kopią pędu i korzenia. Genetyczne kopie pamiętają swój genetyczny wiek. Trudność dotycząca dębów Chrobry polegała na tym, że o ile pędy innych dębów pomnikowych łatwiej się namnażały w kulturach in vitro, to Chrobry był bardzo krnąbrny - dodał Paweł Chmielarz.

Z pobranego materiału udało się wyhodować tylko dwie sadzonki. Jedna została posadzona w Dziekanowicach koło Gniezna, przy muzeum pierwszych Piastów, a druga właśnie przy drzewie matecznym koło Piotrowic.

- Mielśmy też szczęście, bo materiał w postaci zdrewniałych pędów dębu Chrobry po-  
braliśmy w 2013 roku, czyli rok przed jego pożarem - zaznaczył profesor.

Nowy dąb ma około 9 lat. Jak zaznacza prof. Chmielarz, wszystko wskazuje na to, że kształt i kolor żołędzi nowej sadzonki będzie identyczny z drzewem-matką.

Chrobry to jeden z najstarszych dębów w Polsce. Jak szacują przyrodnicy, zaczął kiełkować ok. 1250 roku. Nazwa wzięła się z legendy, jakoby koło niego mieli się spotkać cesarz Otton III i Bolesław Chrobry.

W 2014 r. nieznany sprawca podłożył ogień i drzewo prawie doszczętnie spłonęło. Przez kilka lat leśnicy mieli nadzieję, że dąb się odrodzi, drzewo było ratowane - często je podlewano, przede wszystkim w okresie suszy. Poza tym dąb został poddany zabiegom pielęgnacyjnym. To jednak nie wystarczyło. Ostatecznie cztery lata temu dendrolodzy stwierdzili, że jest martwy.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

## Polska Prezydencja w Radzie Unii Europejskiej

## ABC polskiej prezydencji w Radzie UE. Kluczowe wyzwania i priorytety

**Już 1 stycznia 2025 roku Polska obejmie prezydencję w Radzie Unii Europejskiej. Przez pół roku to Warszawa będzie przewodniczyć posiedzeniom unijnej instytucji. Jak polska prezydencja może wpłynąć na sytuację w kraju i jakie ma znaczenie dla mieszkańców państw członkowskich? Oto najważniejsze informacje na temat tego, czym jest prezydencja w Radzie UE i jakie wyzwania czekają Polskę.**

W ciągu 18 miesięcy trzy państwa będą sprawować przewodnictwo w Radzie UE, po pół roku każde. Polska, analogicznie jak w latach 2011-2012, jest w tej grupie z Danią i Cyprem. Zasada o trzech współpracujących ze sobą państwach została wprowadzona w 2009 roku przez Traktat Lizboński.

### Główne zadania prezydencji

Prezydencja w Radzie Unii Europejskiej opiera się na:

- Planowaniu i prowadzeniu posiedzeń Rady oraz jej organów przygotowawczych,

- Reprezentowaniu Rady w kontaktach z innymi instytucjami UE (np. Parlamentem Europejskim, Komisją Europejską).

Kluczowe procesy decyzyjne na poziomie unijnym realizowane są z inicjatywy Komisji Europejskiej. W kolejnym kroku unijne przepisy zazwyczaj są przyjmowane przez dwie instytucje: Parlament Europejski i Radę Unii Europejskiej. Prezydencja w Radzie pozwala zatem bezpośrednio uczestniczyć w procesie tworzenia prawa, które ma bezpośrednie przełożenie na sytuację wszystkich krajów, w tym Polski.

### Historia i funkcje prezydencji Polski w Radzie UE

Poprzedni i jedyny raz, Polska sprawowała prezydencję w Radzie Unii Europejskiej w okresie od 1 lipca do 31 grudnia 2011 roku. Choć trudno mówić o bezpośrednim wpływie prezydencji na kraj, który ją sprawuje (pełni on rolę bezstronnego arbitra), może eksponować sprawy istotne i priorytetowe z jego



punktu widzenia. Te z kolei, przekładając się na formalne decyzje, mogą bezpośrednio oddziaływać na wszystkie kraje członkowskie i ich obywateli, w tym Polskę i Polaków.

### Kluczowe obszary bezpieczeństwa w 2025 roku

W czerwcu 2024 miały miejsce wybory do Parlamentu Europejskiego, a to właśnie w nadchodzących miesiącach rozpocznie prace nowa Komisja Europejska, której proces wyboru nadal trwa. Rozpoczyna się zatem 5-letni cykl działań nowych instytucji

unijnych, dzięki czemu Polska, jako kraj przewodniczący, może podnosić na forum unijnym ważne dla regionu sprawy.

Polska prezydencja będzie przebiegała pod hasłem bezpieczeństwa:

- **militarnego;**
- **energetycznego;**
- **żywnościowego;**
- **ekonomicznego;**
- **zdrowotnego;**
- **informacyjnego;**
- **cywilnego.**

Bezpieczeństwo militarne będzie jednym z ważniejszych tematów nie tylko nadchodzą-

cego półroczu. Polskie władze chcą między innymi wykorzystać ten okres do pozyskania unijnych środków na budowę tzw. Tarczy Wschód, mającej chronić wschodnią granicę UE przed rosyjskim zagrożeniem.

### Stały i tani dostęp do prądu

Ważnym tematem, na który Polska zwrócić ma uwagę podczas sprawowania prezydencji, będzie również bezpieczeństwo żywnościowe oraz energetyczne. Rządzący chcą ochronić rolników przez zwiększonymi normami bioróżnorodności, natomiast

przemysł przed rosnącymi kosztami energii.

Bezpieczeństwo energetyczne wiąże się z zapotrzebowaniem odbiorców na paliwo i energię. Zdolność do ciągłego i niedrogiego dostarczania energii jest jednym z podstawowym warunków, zapewniających społeczeństwu wzrost gospodarczy i dobrobyt. Energia musi być łatwo osiągalna i tania, a system jej dostarczania odporny na nieprzewidywalne zakłócenia, które mogą zagrozić stałemu przepływowi lub nagłemu wzrostowi jej cen. Postulaty dotyczące transformacji i bezpieczeństwa energetycznego propagują m.in. spółki energetyczne jak ORLEN, który w Brukseli jest stale aktywny, za pośrednictwem swojego przedstawicielstwa.

W kwestii bezpieczeństwa ekonomicznego, polska prezydencja chce zachowania bardzo ważnego elementu unijnego budżetu, czyli polityki spójności. Unię czeka długa dyskusja na temat priorytetów budżetu na lata 2028-2034.

## W Złotoryi będą bić rekord w wieszaniu bombek choinkowych

Piotr Krzyżanowski  
Złotoryja

**Wczoraj, w Światowym Dniu Bicia Rekordów, zapowiedziano ustanowienie go w „największej sztafecie ozdabiania choinki”. Próba już 7 grudnia podczas Franciszkańskiego Jarmarku.**

Inicjatorem bicia próby we współpracy z miastem jest złotoryjski VITBIS – największy polski producent bombek i jeden z liderów tej branży w Europie. Firma z dużymi tradycjami (istnieją od 1953 roku), znana jest jednocześnie z wielu inicjatyw lokalnych.

- Otwieramy nową kartę współpracy z VITBIS-em. Bicie rekordu to nasza wspólna inicjatywa, która ma zintegrować mieszkańców, ale też zintensyfikować działania na linii przedsiębiorca-samorząd. Bardzo za tę otwartość w podejmowaniu działań społecznie odpowiedzialnych panu prezesowi dziękuję – powiedział wczoraj Paweł Kulig, burmistrz Złotoryi.

Oto scenariusz bicia rekordu. - Planujemy produkcję specjalnie zaprojektowanych na ten rekord bombek (przeźroczystych). Trafia tam życzenia od mieszkańców wypisane na kartkach. Bombki zawisną na wielkiej żywej choince. Jesteśmy zdeterminowani, aby ustanowić rekord! A już za rok, mamy pomysł na kolejne rekordy w Księdze Guinnessa – zapowiada Błażej Prus, prezes VITBIS-u.

Jak dodał, firma podejmowała kiedyś próbę bicia rekordu na największą szklaną bombkę. Było to w grudniu... 24 lata temu.

Franciszkański Jarmark będzie trwał trzy dni – od 6 do 8 grudnia. Miasto zaprasza do udziału w nim lokalnych wytwórców i rękodzielników, kupców oraz gastronomów.

6 grudnia zaplanowano wspólnie odpalenie iluminacji miejskich i wieczór mikołajkowej zabawy dla mieszkańców. 7 grudnia około godz. 13 odbędzie się próba bicia rekordu Guinnessa. A 8 grudnia wielkie święto kupców.

## Kiedy znikną worki zalegające po powodzi wzdłuż Bystrzycy?

Konrad Bałajewicz  
Wrocław

**Od odwołania alarmu przeciwpowodziowego na Bystrzycy we Wrocławiu minął ponad miesiąc. Otrzymaliśmy sygnały od mieszkańców w tej sprawie.**

Worki leżą na wałach wzdłuż Bystrzycy przy ul. Marszowieckiej. Zostały ułożone zaraz po ogłoszeniu alarmu powodziowego na rzece Bystrzycy we Wrocławiu, w pierwszej połowie września. Worki na wałach układało kilkaset osób – wojska WOT, straż pożarna oraz mieszkańcy Marszowic. Ta akcja powodziowa była koordynowana przez Centrum Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego Wrocławia w porozumieniu z Wodami Polskimi.

- Wały zostały uszczelnione folią i dociążone workami z piaskiem celem zabezpieczenia obwałowań przed możliwymi przesiąkami od strony rzeki. Korona wałów została podwyższona workami z piaskiem oraz rękawami napełnianymi wodą,



FOT. CZYTELNIK

**Czytelnicy pytają o los prowizorycznych zabezpieczeń wałów. Być może worki zostaną usunięte na wiosnę. Albo dopiero po modernizacji obwałowań**

aby nie dopuścić do przelania się wód wezbraniowych – opisuje Jarosław Garbacz, rzecznik prasowy Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej we Wrocławiu.

Zapytaliśmy go, czy worki z wałów zostaną usunięte. Od-

powiedź nie jest jednak jednoznaczna.

-Zuwagi na zakres wykonanych prac zabezpieczających na wałach oraz zbliżający się okres zimowy, zabezpieczenia ułożone na wałach powinny

tam pozostać co najmniej do czasu wiosennych wezbrań na Bystrzycy. Potem zapadnie decyzja o ich usunięciu bądź pozostawieniu do czasu modernizacji obwałowań – mówi nam rzecznik Wód Polskich.

REKLAMA

0210707709

0011210057

### ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

● „ANUBIS” – kompleksowe usługi pogrzebowe – profesjonalnie – bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłódnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01

całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

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

● „Bożena Witwicka” – Usługi Pogrzebowe, Producent Trumien.

Całodobowy przewóz zmarłych. Bezgotówkowo – rozliczamy ZUS w zakładzie. Własna chłódnia. Kompleksowo. Solidnie! Borowska 254, Wrocław – naprzeciw Akademii Medycznej, 71/336-12-65, Kościuszki 67/1a (róg Gwarnej) Wrocław 691-220-203, Krzyżowice ul. Główna 14, 71/311-84-40, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

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

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

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

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

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

#### Dziś pożegnamy

Pogrzeby 13.11

#### ● GRABISZYN

Marianna Stankiewicz, g. 10  
Zofia Jeśka, 11  
Zbigniew Pyka, 12

#### ● JERZMANOWO

Małgorzata Czarniecka, g. 12

#### ● OSOBOWICE

Bożena Socha, g. 9.20  
Leokadia Elżbieta Walczak, 12  
Dariusz Starus, 12.40

Marian Zdzisław Kieza, 13.20  
Jan Stanisław Musiał, 14.40

#### ● LEŚNICA

Zdzisława Kawecka, g. 13  
Zarząd Cmentarzy Komunalnych,  
pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

### Nekrologi

zamówisz tutaj:

Wrocław, ul. św. Antoniego 2/4,  
71 374 82 49  
reklama.wroclaw@polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

#### Kondolencje i nekrologi

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

**ibo.polskapress.pl**

## Tramwaj na Jagodno. Nowe przepisy są teraz sprawdzone w Brukseli

Konrad Bałajewicz  
Wrocław

**Tekst nowego rozporządzenia, które dopuszcza skrzyżowanie torów kolejowych z tramwajowymi, przechodzi tzw. notyfikację. Co to oznacza i jak bardzo spowolni wprowadzenie przepisów w życie?**

Ciąg dalszy ze str. 1

Pomimo braku odpowiedzi z PKP PLK na propozycje wrocławskiego ratusza w tej sprawie, miejscy urzędnicy ogłosili przetarg na zaprojektowanie tramwaju na Jagodno. Tutaj też wszystko stoi w miejscu.

Zdołaliśmy ustalić, że zostanie rozstrzygnięty dopiero po oficjalnym opublikowaniu przepisów określających krzyżowanie się linii kolejowych z tramwajowymi. Bez nich nie wiadomo, jak dokładnie zaprojektować skrzyżowanie i jakie warunki ma przy tworzeniu dokumentów spełnić wybrany wykonawca.

Zgodnie z deklaracją wiceministra infrastruktury Piotra Malepszaka, nowe przepisy te mają zostać opublikowane w grudniu bieżącego roku. Bez tych przepisów projektowanie i tak utknęłoby w martwym punkcie - mówi Joanna Urbańska-Jaworska.

Na jakim etapie się znajdują nowe przepisy? Projekt rozporządzenia określającego warunki techniczne skrzyżowania linii kolejowych i tramwajowych jest gotowy. Obecnie znajduje się na etapie notyfikacji w Komisji Europejskiej.

W przypadku przepisów technicznych to obowiązkowa procedura polegająca na informowaniu europejskich urzędników o wprowadzanych zmianach w prawie krajowym.

Po przesłaniu projektu i wniosku notyfikacyjnego do Komisji Europejskiej, wyznaczony jest trzymiesięczny okres obowiązkowego wstrzymania prac legislacyjnych (tzw. standstill), liczony od następnego dnia po zgłoszeniu. W tym okresie do projektu mogą być zgłaszane komentarze lub opinie szczegółowe przez Komisję Europejską lub inne państwa członkowskie - tłumaczy nam prof. Michał Bernaczyk z Katedry Prawa Konstytucyjnego, Wydziału Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego.

W trakcie notyfikacji uwagi do projektu mogą zgłaszać także podmioty gospodarcze, na przykład przedsiębiorcy, których dotkną nowe przepisy. Jeśli takie uwagi wpłyną, Polska musi je przeanalizować i może się do nich zastosować, zmieniając treść projektu rozporządzenia. Ale takiego obowiązku nie ma.



FOT. ARCHIWUM PP

Jeden wiadukt już tu jest. Kolej mówi teraz o drugim

AUTOPROMOCJA

0011203196

**Przy sobocie...  
odkrywam  
na nowo  
znane twarze**

Nowe wydanie sobotnie  
„Gazety Wrocławskiej”  
już 16 listopada.  
Zapraszamy do lektury.

## Jeden zabił, dwójka pomogła zacierać ślady

Alina Gierak  
Jelenia Góra

**Trzy osoby zostały zatrzymane w sprawie zabójstwa 24-letniego mężczyzny na terenie Jeleniej Góry. Głównym podejrzanym jest 17-latek. Twierdzi, że jest niewinny.**

Jeleniogórscy śledczy ustalili, że 8 listopada 2024 roku, w godzinach wieczornych, w Jeleniej Górze Sobieszowie, 17-letni mężczyzna, zadał po-

krzywdzonemu dwa ciosy nożem w szyję, a następnie ponad 40 razy, uderzył go tym narzędziem w różne części ciała, powodując u pokrzywdzonego rozległe obrażenia, skutkujące jego zgonem.

Sprawca został zatrzymany. Po doprowadzeniu, do Prokuratury Rejonowej, usłyszał zarzut zabójstwa. Czyn ten kwalifikowany jest z art. 148§1i zagrożony karą na czas nie krótszy od 10 lat pozbawienia wolności, albo karą dożywotniego pozbawienia

wolności - informuje Ewa Węglarowicz-Makowska, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze.

Podejrzanego nie przyznał się do popełnienia zarzucanej mu zbrodni. Złożył wyjaśnienia, których treści śledczy jednak nie zdradzają, argumentując to dobrem trwającego śledztwa. 17-latek został aresztowany na 3 miesiące.

Zatrzymane zostały również dwie inne osoby. To 17-letnia dziewczyna oraz 48-letni mężczyzna. Tym osobom pro-

kurator zarzucił popełnienie przestępstwa poplecznictwa, to jest utrudnianie postępowania karnego, w celu uniknięcia odpowiedzialności karnej przez sprawcę, poprzez zacieranie śladów. Oboje przyznali się do popełnienia zarzucanego im występku. Jednocześnie zastosowano wobec nich dozór policji, zakaz opuszczania kraju oraz zakazu kontaktowania się pomiędzy podejrzanymi.

Śledztwo trwa. Do sprawy będziemy wracać.

REKLAMA

0011209531



Złota  
Setka  
Dolnośląskiego

# ZOSTAŃ LIDEREM

## SPOŁECZNEJ ODPOWIEDZIALNOŚCI BIZNESU W REGIONIE!

- Jeśli Twoja firma:
- wspiera lokalne inicjatywy
- pomaga potrzebującym
- dba o ekologię
- tworzy programy pracownicze
- lub w inny sposób wspiera lokalne społeczności

Zgłoś ją w kategorii **lider społecznej odpowiedzialności biznesu**  
- jednego z rankingów Złotej Setki Dolnośląskiego 2023

Więcej szczegółów na [www.gazetawroclawska.pl/zlota100](http://www.gazetawroclawska.pl/zlota100)  
Formularz zgłoszeniowy na [www.gazetawroclawska.pl/zlotasetka](http://www.gazetawroclawska.pl/zlotasetka)  
Na zgłoszenia czekamy do 15 listopada 2024 r.

Organizator

Partner ogólnopolski

Partnerzy główni:

Gazeta  
WROCLAWSKA

100 BGK  
POLSKI BANK  
ROZWOJU



# POLSKA i ŚWIAT

## KRÓTKO

### WARSZAWA

## Ile osób maszerowało w stolicy? „Organizatorzy zawsze zawyżają”

W poniedziałek przez Warszawę przeszedł Marsz Niepodległości. Według szacunków organizatorów wzięło w nim udział co najmniej 250 tys. osób. Stołeczny ratusz oszacował natomiast, że uczestniczyło w nim 90 tys. osób.

– Organizatorzy Marszu Niepodległości zawsze podają więcej. My mamy ten sam sposób liczenia uczestników demonstracji i podajemy liczbę 90 tys. – powiedział pre-

zydent Warszawy Rafał Trzaskowski w RMF FM.

Trzaskowski przyznał jednak, że w tym roku na marszu było zdecydowanie więcej ludzi niż w roku poprzednim. Jego zdaniem może to wynikać z tego, że „przynajmniej przez ostatnie trzy, cztery lata jest trochę spokojniej”.

– Nasze stanowisko jest zawsze twarde. Pilnujemy tego, żeby był porządek na ulicach miast – powiedział.

Oprac. Anna Nagel | PAP

### REDZIKOWO

## Dziś otwarcie bazy w Redzikowie



Dzisiaj nastąpi oficjalne otwarcie amerykańskiej bazy antyrakietowej w Redzikowie (woj. pomorskie). W wydarzeniu będzie brał udział prezydent Andrzej Duda wraz z wicepremierem, ministrem obrony narodowej Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem oraz przedstawicielami Sojuszu Północnoatlantyckiego. | PAP

### PIASECZNO

## Posel KO miał wypadek

Posel Piotr Kandyba (Koalicja Obywatelska), jak sam przyznał, na długo zapamięta Święto Niepodległości 2024. Polityk miał wypadek drogowy w podwarszawskim Piasecznie. W jego samochód wjechała taksówka, która nie ustąpiła posłowi pierwszeństwa.

„To mój pierwszy tak poważny wypadek i emocje z nim związane. Ani mnie, ani

sprawcy nic poważnego się nie stało, samochód, rzecz nabyta, a ja teraz mogę tylko wyrazić wielką wdzięczność służbom” – napisał poseł na Facebooku.

Policja potwierdziła, że poseł jechał zgodnie z przepisami. Kierowca taksówki był trzeźwy, otrzymał mandat w wysokości 2,5 tysiąca złotych i 10 punktów karnych. Oprac. Adam Kiełar | PAP

### WARSZAWA

– Edukacja zdrowotna będzie obowiązkowym przedmiotem szkolnym bez względu na opinie jednej czy drugiej organizacji – powiedziała szefowa MEN Barbara Nowacka w TVN24. Podkreśliła, że każde dziecko powinno dostawać ten sam zakres informacji „opartych na wiedzy, a nie na przesądach i zabobonach”. Dodała, że program jest tworzony wspólnie z Ministerstwem Zdrowia i Ministerstwem Sportu. | PAP



*Edukacja zdrowotna będzie obowiązkowym przedmiotem szkolnym. Zastąpi wychowanie do życia w rodzinie*

Barbara Nowacka szefowa Ministerstwa Edukacji Narodowej

# Nieprawidłowości w Poczcie Polskiej na 113 milionów złotych

Oprac. Anna Nagel  
Warszawa

**Nieprawidłowości w Poczcie Polskiej na ponad 113 mln zł stwierdziła Najwyższa Izba Kontroli, która kontrolowała inwestycje spółki w latach 2020-2023. NIK zapowiada wniosek do prokuratury.**

Jak wynika z opublikowanego we wtorek raportu NIK, sposób realizacji części skontrolowanych umów naraził spółkę na koszty i był działaniem niegospodarnym; chodzi m.in. o opóźnienia i nienakładanie kar umownych. Według NIK, narodowy operator miał też nie radzić sobie z wyzwaniem związanym z transformacją cyfrową.

Kontrola NIK ws. realizacji przez Poczta Polską działalności inwestycyjnej objęła m.in.: zakup 2 tys. szt. automatów paczkowych, budowę nowej strony internetowej, wytworzenie systemu wspomagającego zarządzanie procesami transportowymi, logistycznymi oraz dystrybucyjnymi, rozbudowę dwóch węzłów ekspedycyjno-rozdzielczych oraz zakup maszyn do sortowania przesyłek.

„Łączna ich wartość przekraczała 500 mln zł, a stwierdzone w toku kontroli nieprawidłowości przekroczyły 113 mln zł” – przekazała Izba. Niegospodarności miały polegać na niewykorzystywaniu przez zarząd Poczty Polskiej przysługujących mu uprawnień zawartych w umo-



**Poczta Polska to największy operator pocztowy w kraju. Spółka zatrudnia ponad 66 tys. pracowników**

wach z wykonawcami, m.in. w zakresie nakładania kar umownych (w projekcie wytworzenia systemu TMS oraz projekcie automatów paczkowych).

Dodano, że zarząd poczty miał dopuścić do powstania opóźnień w realizacji projektów.

„W szczególności, w projekcie uruchomienia do końca 2022 r. dwóch tys. automatów paczkowych popełniono wiele błędów skutkujących m.in. opóźnieniami, powstaniem nieuzasadnionych kosztów, utratą prawa do naliczenia kar umownych oraz nieosiągnięciem zakładanych korzyści” – podkre-

śliła NIK. Według Izby miały one już miejsce na etapie postępowania przetargowego, gdzie operator nie określił warunków udziału w przetargu.

Przypomniano, że pierwotny termin dostawy i instalacji tychże automatów został przesunięty z lutego 2023 r. na koniec 2024 r., a na koniec czerwca br. zainstalowano 243 maszyny, lecz bez funkcji użytkowych dla klientów. Zarząd - posiadając wiedzę o naruszeniach umowy przez wykonawcę nie skorzystał z prawa do wypowiedzenia umowy i naliczania kar umow-

nych z tytułu zwłoki. NIK wskazała, że podpisano niekorzystne dla spółki aneksy i porozumienia dot. wydłużenia terminu i rezygnacji z kar.

Podobne nieprawidłowości NIK stwierdziła w przypadku wytworzenia systemu TMS.

Zwrócono uwagę na projekt nowej strony internetowej Poczty Polskiej, który był „nie-realny już na starcie”. Wykonanie zaplanowano na trzy etapy, z czego I miał zostać ukończony w 2022 r., a pozostałe dwa w 2023 r. Spółka po ośmiomiesięcznych negocjacjach ustaliła nowy termin oddania strony na październik 2023 r. Ponadto stan prac na lipiec 2023 r. „nie gwarantował dochowania terminów, tym razem już zmienionych”. W tym przypadku również nie naliczono kar umownych.

„W związku z ustaleniami kontroli, NIK przygotowała zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa niedopełnienia ciążącego obowiązku i wyrządzenia znacznej szkody majątkowej Spółce” – podkreślono. Dodano, że pismo sygnałne skierowano do Centralnego Biura Antykorupcyjnego.

Poczta Polska to spółka Skarbu Państwa, największy operator pocztowy na rynku krajowym. Zatrudnia ponad 66 tys. pracowników, a jej sieć obejmuje 7,6 tys. placówek, filii i agencji pocztowych w całej Polsce. PAP

## Spotkanie Duda – Trump. Polskie MSZ przekaze prezydentowi swoje wskazania dotyczące polityki

Oprac. Anna Nagel  
Warszawa

**– Już w trakcie kampanii wyborczej w USA polskie MSZ zachęcało prezydenta Andrzeja Dudę do kontaktów z Donaldem Trumpem – przekazał rzecznik MSZ Paweł Wroński.**

Prezydent Andrzej Duda poinformował, że w poniedziałek rozmawiał telefonicznie z prezydentem elektem USA Donal-

dem Trumpem, który złożył Polakom życzenia z okazji rocznicy odzyskania przez nasz kraj niepodległości.

– Ustaliliśmy, że spotkamy się jeszcze przed jego zaprzysiężeniem w styczniu – przekazał wówczas prezydent.

Wroński został zapytany we wtorek przez dziennikarzy o zapowiedź spotkania Dudy z Trumpem i czy polski prezydent będzie miał w tej sprawie wsparcie ze strony polskiego MSZ.

– Oczywiście, ponieważ prezydent – jak dobrze wiemy z racji naszej konstytucji – jest najwyższym reprezentantem Rzeczypospolitej – odparł rzecznik resortu spraw zagranicznych. – Ale zarazem – jak dodał – „to rząd prowadzi politykę zagraniczną i rząd bardzo często przygotowuje stanowisko dla prezydenta”.

– Tutaj mamy sytuację trochę taką, powiedzmy, „szarą”, ponieważ jeszcze Donald Trump nie jest urzędującym

prezydentem, a ta wizyta, to spotkanie jest zapowiedziane. Natomiast już wcześniej minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski podkreślał, że w trakcie kampanii wyborczej nawet MSZ zachęcało naszego prezydenta do kontaktów również z Donaldem Trumpem. Sądę więc, że pewne wskazania dotyczące polskiej polityki zostaną panu prezydentowi przekazane – zaznaczył Wroński. PAP

# Koszty energii dla biznesu w dobie transformacji energetycznej

Marek Knitter

**Ceny energii dla mikro, małych i średnich przedsiębiorstw do końca roku są zamrożone na określonym poziomie. Niestety, w dobie transformacji energetycznej firmy będą ponosiły coraz wyższe koszty ich zakupu. Są jednak pewne możliwości na obniżenie miesięcznych rachunków za energię.**

Zgodnie z decyzją rządu ceny prądu od lipca 2024 roku pozostają na poziomie 693 zł/MWh netto bez akcyzy dla jednostek samorządu terytorialnego, podmiotów użyteczności publicznej (takich jak szkoły, żłobki, szpitale) oraz mikro, małych i średnich przedsiębiorców. Na stronach rządowych można znaleźć przykład, z którego wynika, że jeśli firma wykorzystuje 50 MWh energii kwartalnie przy cenie 693 zł/MWh, to roczny wydatek na prąd wyniesie 138 600 zł. Te regulacje mają na celu przede wszystkim zapewnienie przewidywalności kosztów dla przedsiębiorców i jednostek samorządowych, co jest szczególnie istotne w okresach niestabilnych cen na rynku energii.

Jednocześnie należy zauważyć, że dla firm nastąpiło odmrożenie opłaty za dystrybucję energii co również dodatkowo obciąża miesięczne rachunki.

## Ceny energii w Polsce

Analitycy zwracają uwagę, że o ile ceny dla gospodarstw domowych są regulowane, to dla firm, które szukają oszczędności, pozostają ceny hurtowe lub inwestycje w odnawialne źródła energii. - W Polsce mamy ceny hurtowe jedne z wyższych w Europie z uwagi na miks energetyczny, czyli duży udział węgla i wysoką emisyjność. Ten miks energetyczny powoduje, że staje się to głównym wyzwaniem dla firm, jeżeli chodzi o koszty i konkurencyjność na rynku - powiedział portalowi Strefa Biznesu starszy analityk ING Banku Śląskiego.

Analitik zwrócił także uwagę, że część firm, szczególnie tych dużych, ma w swoich strategiach zapisy dotyczące celów ESG, gdzie zobowiązują się do używa-

nia „zielonej energii”. Skrót ESG oznacza Environmental, Social, Governance, czyli fundamenty tej koncepcji: środowiskowy, społeczny i ład korporacyjny - Niektóre firmy obchodzą problem naszego miksu poprzez inwestycje we własne źródła energii - powiedział Adam Antoniuk.

## Niezbędne inwestycje w energetyce

Część firm podobnie jak gospodarstwa domowe zetknęła się z kłopotami z dostępem do sieci, a jest to główna bariera jeżeli chodzi o rozwój zielonej energii. Sieć wymaga bowiem dodatkowych nakładów. Największe spółki energetyczne w Polsce szacują łączne wydatki na modernizację około 130 mld zł do 2030 roku. Z kolei Polskie Sieci Elektroenergetyczne zadeklarowały, że jej nakłady między innymi na infrastrukturę najwyższych napięć wyniosą do 2034 roku 64 mld zł. W przypadku PSE spółka musi połączyć planowaną elektrownię jądrową w Polsce z pozostałymi odbiorcami, stąd wyższe nakłady. Dodatkowo firma planuje postawienie 28 nowych i 110 zmodernizowanych stacji energetycznych. Będzie to największy program inwestycyjny w historii tego operatora.

Niedawno w Sejmie pełnomocnik rządu ds. strategicznej infrastruktury energetycznej Maciej Bando poinformował, jaki będzie szacunkowy koszt elektrowni jądrowej na Pomorzu. Koszty budowy tej inwestycji szacowane są na 115 mld zł. Jest to koszt techniczny. 35 mld zł to szacunek kosztów towarzyszących. Planowane wyłanie pierwszego betonu na budowie elektrowni jądrowej ma nastąpić w 2028 roku. Z kolei jej uruchomienie - prawdopodobnie w 2040 roku.

## Cena energii „zamrożona” a cena hurtowa

Warto zauważyć, że ceny hurtowe na rynku giełdowym są obecnie niższe niż ten poziom zaproponowany i zamrożony przez rząd. Na Towarowej Giełdzie Energii w lipcu tego roku na rynku SPOT, czyli na tzw. Rynku Dnia Następnego średnio ważona z cen indeksów TGe24



FOT. 123RF/RIDO

## Małe i średnie firmy muszą być gotowe na rosnące koszty energii

kształtowała się na poziomie 485,53 zł/MWh. Jest to więc dużo niższa stawka niż zaproponowana przez rząd, a którą utrzymują spółki energetyczne w relacjach z klientami z MŚP.

Jeżeli firma chce skorzystać z niższych cen energii to pozostają mu negocjacje z dostawcą energii, albo skorzystanie z pośredników, którzy wprowadzą firmę na rynek hurtowy. W tym ostatnim przypadku nadal będzie obowiązywała umowa ze spółką energetyczną, ale już po cenie za prąd, jaka obowiązuje na TGE.

## Korzyści i zagrożenia korzystania z hurtowych cen energii

Firma im jest większa i zużycie prądu jest duże, tym większe korzyści będzie mogła osiągnąć z hurtowych cen energii. Dlatego ważne jest przeprowadzenie choćby wstępnej analizy. Jeżeli przedsiębiorca będzie w stanie dostosować swoje zużycie energii do godzin o niższych cenach, to rynek SPOT może przynieść znaczące oszczędności. Poza tym przy optymalizacji kosztów z pewnością pomoże możliwość reagowania na zmiany cen w czasie rzeczywistym. Do zalet można również zaliczyć fakt, że ceny na rynku giełdowym są jawne i dostępne dla wszystkich uczestników, co zapewnia większą przejrzystość transakcji.

Ekspert z firmy DGE zwraca jednak uwagę, że rynek giełdowy charakteryzuje się dużą

zmiennością cen. Może to w zależności od sytuacji geopolitycznej prowadzić do nieprzewidywalnych wzrostów kosztów w krótkim okresie.

## Ceny energii będą rosły

Polskie firmy potrzebują, podobnie jak gospodarstwa domowe, stabilnego źródła energii. Budowa jednej elektrowni jądrowej jeszcze nie rozwiązuje tego problemu. Przez wiele lat tzw. miks energetyczny będzie niekorzystny dla odbiorców prądu w Polsce. Inwestycje związane z transformacją energetyczną w naszym kraju potrwać wiele lat, a ich koszt będzie ogromny. Jeżeli inwestycje nie będą dostatecznie wspierane przez rząd, choćby poprzez odpowiednie programy związane ze środkami unijnymi, to firmy energetyczne koszty związane z tymi inwestycjami przerzucą na końcowego klienta. Generalnie im więcej w miksie będzie energii pochodzącej z odnawialnych źródeł energii bądź elektrowni jądrowej, tym będzie ona tańsza na rynku hurtowym.

Należy również pamiętać, że cena energii została zamrożona tylko do końca roku. Na razie nie wiadomo, czy będzie działał podobny mechanizm dla MŚP w przyszłym roku. Firmy mogą jeszcze starać się obniżyć cenę energii poprzez inwestycje w „zieloną energię”, o której wspominał analityk ING Banku Śląskiego.

## ZŁOTA SETKA DOLNOSŁĄSKIEGO

Po raz drugi przy udziale ekspertów nagrodzimy firmy z Dolnego Śląska za najlepsze wyniki finansowe oraz dzięki Państwa zgłoszeniom wybierzemy „Lidera społecznej odpowiedzialności biznesu”. Laureatów poznamy podczas listopadowej gali. „Gazeta Wrocławska” we współpracy z partnerem merytorycznym, firmą Dun&Bradstreet, stworzyły specjalny ranking gospodarczy. Ranking „Złota Setka Dolnośląskiego” opiera się wyłącznie na ogólnodostępnych danych ekonomicznych. Do oceny firm wykorzystaliśmy informacje zawarte w ich najaktualniejszych sprawozdaniach finansowych za rok 2023. Chcemy, żeby nasz ranking był ważnym źródłem informacji o kondycji i rozwoju podmiotów gospodarczych naszego regionu. Do „Złotej Setki”, prestiżowego zastawienia trafią najlepsi z najlepszych. Będą to te przedsiębiorstwa, które wyróżniają się na rynku lokalnym, krajowym i zagranicznym. Dziękuję i rządzą, nie tylko w dolnośląskim, choć z dolnośląskiego pochodzą. Szczegóły na: [www.gazetawroclawska.pl/zlota100](http://www.gazetawroclawska.pl/zlota100)

## Inwestycje w „zieloną energię”

Ministerstwo Klimatu i Środowiska przygotowało specjalny poradnik dotyczący tego, jak firma może zostać prosumentem i skorzystać tym samym z niższych cen energii dla swojej organizacji.

Przedsiębiorca może być prosumentem, jeżeli wytwarza energię elektryczną w mikroinstalacji, wyłącznie z odnawialnych źródeł energii i na własne potrzeby. Firma musi być również odbiorcą końcowym, a więc nie wykorzystuje wytworzonej przez mikroinstalację energii do produkcji, przesyłania lub dystrybucji energii elektrycznej a wytwarzanie w mikroinstalacji energii elektrycznej nie stanowi dla niego przeważającego przedmiotu prowadzonej działalności gospodarczej. W 2021 roku wprowadzono znaczące zmiany do systemu prosumenckiego. W związku z tym trzeba rozróżnić dwa podsystemy dotyczące prosumentów, którzy złożyli wniosek o przyłączenie instalacji PV do sieci elektroenergetycznej przed 1 kwietnia 2022 roku.

„W tym systemie nadwyżki energii wprowadzone do sieci elektrycznej są oddawane do wirtualnego magazynu prosumenckiego i służą do pokrywania energii pobieranej z sieci” - podaje resort klimatu. Z kolei prosumenci, którzy złożyli wnioski o przyłączenie do sieci od 1 kwietnia 2022 roku, określane są jako net-billing. „Net-billing to metoda rozlicze-

nia energii z odnawialnych źródeł energii, takich jak fotowoltaika czy instalacje wiatrowe o mocy do 50 kW, opierająca się na wartości wyprodukowanego prądu. Ważną cechą net-billingu jest to, że energia oddawana do sieci i energia pobierana z sieci są mierzone osobno i mają różną cenę. W net-billingu nadwyżki energii elektrycznej wyprodukowane przez mikroinstalację są wprowadzane do sieci i wyceniane przez wybranego sprzedawcę po cenie rynkowej” - czytamy także.

Warto wiedzieć, że od 1 lipca 2024 roku, po wprowadzeniu Centralnego Systemu Informacji Rynku Energii, do obliczenia wartości energii w net-billingu służy cena godzinowa energii z TGE.

Ustalona wartość z energii wpływa na specjalne konto prosumenckie i stanowi depozyt prosumencki, czyli pewnego rodzaju fundusz, z którego będą pobierane środki na pokrycie kosztów energii pobranej z sieci. Energia pobierana z sieci jest wyceniana zgodnie z taryfą sprzedawcy. Okres rozliczeniowy w tak skonstruowanym modelu net-billingu wynosi 12 miesięcy.

„Oznacza to, że wartość z energii oddanej do sieci będzie można wykorzystać przez rok od momentu przypisania jej do konta. Jeśli depozyt prosumencki nie zostanie w pełni wykorzystany, 20% pozostałej wartości energii wprowadzonej w danym miesiącu będzie zwracana do końca 13 miesiąca” - tłumaczy także resort.

REKLAMA

PARTNER  
GŁÓWNY  
OGÓLNOPOLSKI100 BGK  
POLSKI BANK  
ROZWOJUPARTNERZY  
GŁÓWNIPARTNER  
MERYTORYCZNY

dun &amp; bradstreet

PARTNERZY



Q404473738A

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE:

### Zmiany w bezpłatnych lekach dla seniorów i dzieci

Bezpłatne leki dla seniorów 65 plus i dla dzieci są dostępne od ponad roku, jednak do tej pory nie wszyscy leka-

rze mogli wystawiać takie recepty. Rząd przyjął jednak projekt nowelizacji ustawy, która zwiększa dostępność darmowych leków. Recepty na bezpłatne leki będą mogli wystawiać wszyscy lekarze oraz pielęgniarki, położne czy felczerzy

## ZA TYDZIEŃ:

- Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie w organizmie. Objawy wskazujące na rozwój choroby
- Dwuskładnikowy napój, który zapewni ci najlepszy sen w życiu



FOT. PIXABAY

# To tylko chrypka i kaszel? Pierwsze objawy raka płuca łatwo zignorować

## Redakcja

redakcja@stronazdrowia.pl

**Rak płuca jest najczęściej występującym i jednym z najgorzej rokujących nowotworów złośliwych w Polsce. Jest podstępny, bo rozwija się wolno, początkowo nie dając wyraźnych objawów.**

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

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

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

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

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

Pierwsze objawy raka płuca mogą być trudne do rozpoznania. Oto one:



FOT. FREEPIK

**Nawet u 85 proc. osób rak płuca rozpoznawany jest dopiero w stanie zaawansowanym, gdy szanse na przeżycie pięciu lat ma tylko 15 proc. z nich**

### ● Niewyjaśniona utrata masy ciała

Jednym z pierwszych objawów każdego nowotworu, w tym raka płuc, jest niewyjaśniona utrata masy ciała. Szacuje się, że 40 proc. osób, u których zdiagnozowano raka, doświadczyło niewyjaśnionej utraty wagi.

Dzieje się tak m.in. przez zmiany w układzie odpornościowym, zmiany hormonalne i metaboliczne, a także przez brak apetytu oraz trudności z połykaniem.

### ● Ochrypnięty głos

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

### ● Uczucie zmęczenia lub osłabienia

O ile uczucie zmęczenia może mieć wiele, często niegroźnych przyczyn, o tyle osłabienie u palacza powinno być dla niego sygnałem ostrzegawczym. Rak płuc może bowiem powodować spadek liczby czerwonych krwinek w organizmie. Medycznym określeniem tego problemu jest niedokrwistość, czyli anemia. Schorzenie to powoduje osłabienie, gdyż organizm nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu do zaspokojenia swoich podstawowych potrzeb.

**Rak płuca dotyczy nie tylko palaczy. To najczęściej występujący nowotwór złośliwy w Polsce. Zwykle wykrywany jest przypadkiem**

### ● Świszczący oddech i duszności

Duszności i świszczący, „ciężki” oddech pojawiają się u większości palaczy i również mogą być wczesnymi objawami raka płuc. Rozrastający się guz może bowiem blokować światło oskrzeli.

### ● Uporczywy lub nasilający się kaszel

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

### ● Kaszel z krwią

Odkrztuszanie plwociny z krwią (krwioplucie) jest bardzo niepokojące i może sugerować raka. Występuje u około jednej piątej pacjentów z nowotworem płuc, czasami jako pierwszy objaw tej choroby. Krwioplucie jest symptomem, który może bardzo szybko stać się poważny. Odkrztuszanie nawet 2 łyżeczek krwawej plwociny jest uważane za nagły przypadek medyczny.

### ● Ból w klatce piersiowej, plecach lub ramionach

Tego typu dolegliwość nasila się zwykle podczas kaszlu, śmiechu lub głębokiego oddychania. Większość osób z rakiem płuc nie odczuwa bólu ani innych objawów we wczesnych stadiach. Jest tak, ponieważ same płuca nie mają nerwów czuciowych. Te znajdują się natomiast w otaczających je tkan-

kach. Ból może wystąpić, gdy rak płuca zaatakuję ścianę klatki piersiowej, żebra, kręgi lub niektóre nerwy.

### ● Przewlekłe zapalenie oskrzeli lub zapalenie płuc

Zdarza się, że rak płuc diagnozowany jest przypadkowo podczas leczenia nawracających epizodów zapalenia oskrzeli lub zapalenia płuc.

Jeśli guz znajduje się w pobliżu dróg oddechowych, może powodować ich niedrożność, co z kolei przyczynia się do powstawania nawracających infekcji.

Przy podejrzeniu raka płuca należy wykonać RTG klatki piersiowej, tomografię komputerową, pozytonową tomografię emisyjną (PET), badania krwi i moczu oraz stężenie markerów nowotworowych (CAE, SCC-Ag, CYFRA 21-1), bronchoskopię, cytologię plwociny.

# Czego nie jeść i nie pić, gdy boli gardło? Lista zakazanych produktów jest dość długa

Redakcja  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Znasz to? Boli cię gardło, a pieczenie i dyskomfort utrudniają jedzenie i picie? Są produkty, które mogą jeszcze wzmacniać ból gardła.**

Ból gardła pojawia się jako wczesny objaw choroby i często towarzyszy jej przez wiele dni. I – co tu dużo mówić (albo pisać) – jest bardzo uciążliwy. Nikt nie lubi tego drapiącego uczucia, dlatego szukamy ulgi w tabletkach do ssania, syropach i innych sposobach. Ale są też produkty, które mogą pogarszać ból gardła i lepiej wtedy trzymać się od nich z dala. Czego unikać przy podrażnionym gardle? Staraj się nie sięgać po produkty, które mogą podrażniać gardło lub są trudne do przełknięcia.

## Tych produktów lepiej unikać

Pokarmy i napoje, których lepiej unikać przy bólu gardła, to m.in.:

- chipsy,
- krakersy,
- orzechy,
- suche płatki zbożowe,
- surowe warzywa,
- chrupkie pieczywo,
- pikantne przyprawy i sosy,
- napoje gazowane,
- bardzo gorące potrawy lub napoje,
- alkohol,
- kwaśne owoce (np. pomarańcze, cytryny, limonki, pomidory i grejpfruty lub soki z nich),
- nabiał (mleko, ser, twaróg, lody – wyjątkiem jest jogurt).



Jeśli ból gardła nie ustępuje lub zaczyna towarzyszyć mu gorączka, trzeba iść do lekarza

Wszystkie suche lub twarde produkty, takie jak herbatniki, chipsy czy chrupkie pieczywo, powinny być poza listą spożywanych produktów, jeśli chodzi o ból gardła. Napoje gazowane lub pikantne potrawy mogą pogorszyć stan błony śluzowej gardła, powodując jeszcze większy ból. Gardło może podrażniać też nabiał (niektórzy wymieniają tutaj też czekoladę). Produkty mleczne powlekają gardło, umożliwiając gromadzenie się śluzu. Prowadzi to do częstszych epizodów kaszlu, a w rezultacie do większego uszkodzenia gardła i dyskomfortu.

## Co najlepiej jeść, gdy boli gardło?

Niektóre pokarmy i napoje mogą podrażniać chore gardło, inne zaś przyniosą ci ulgę. Ciepłe napoje i pokarmy mogą pomóc złagodzić ból gardła. Wybierając miękkie i łatwe do przełknięcia pokarmy, możesz zapobiec dodatkowym podrażnieniom. Ulgę mogą ci przynieść też chłodne produkty, ciepłe zupy lub herbata z cytryną, a także płukanie gardła domowymi płukankami.

Produkty, które mogą przynieść ulgę podrażnionemu gardłu, to m.in.:

- ciepłe napoje (np. herbatka z rumianku),
- miód,
- imbir,
- ciepły, ugotowany makaron,
- ciepłe płatki owsiane, gotowane płatki zbożowe lub grysik,
- jogurt,
- gotowane warzywa,

- koktajle owocowe lub warzywne,
- puree ziemniaczane,
- rosół i ciepłe zupy,
- jajka,
- lody na patyku.

Jedzenie idealne na bolące gardło to takie, które jest łatwe do spożycia. Świetnym wyborem są zupy i koktajle, ponieważ nie tylko bez problemu je połkniesz, ale często są pełne witamin i minerałów, których organizm potrzebuje do zwalczania wszelkich infekcji.

Paradoksalnie pomocne mogą być też zimne napoje lub lody, które mogą pomóc zmniejszyć ból gardła i złagodzić część dyskomfortu.

Ból gardła, podobnie jak gorączka, jest sposobem organizmu na powiedzenie „walcz z infekcją”. Kiedy cię dopadnie, pamiętaj, jakich produktów lepiej unikać, co warto jeść i pić, a także dużo odpoczywaj, pij i dbaj o dietę bogatą w składniki odżywcze.

## Domowe sposoby na bolące gardło

Przy wyborze odpowiedniej rośliny leczniczej istotna jest przede wszystkim przyczyna bólu gardła. Jeśli winny jest stan zapalny, należy użyć ziół o działaniu antyseptycznym – przeciwbakteryjnym lub przeciwwirusowym.

Jeżeli dolegliwości spowodowane są nadmiernym wysuszeniem śluzówki, warto sięgnąć po napary nawilżające i chroniące błonę śluzową, np. z siemienia lnianego.

Zioła można stosować jako płukanki, ale także w większości przypadków, jako ciepłe herbatki z dodatkiem miodu i syropu z malin. Dostępne są także naturalne tabletki do ssania, np. z tymiankiem i podbiałem.

Gdy dopada nas przeziębienie, często towarzyszy mu ból gardła. W pierwszej kolejności możemy spróbować załagodzić go domowymi sposobami.

Najpopularniejszą metodą jest przygotowanie płukanki z wody z solą (1 płaska łyżeczka soli na 1/3 szklanki letniej wody, do płukania 3-4 razy dziennie). Działa ona przeciwbakteryjnie, zmniejsza obrzęk i pomaga skrócić czas infekcji.

Inne babcięce receptury mówią o płukaniu gardła wodą utlenioną (1 łyżeczka 3 proc. wody utlenionej na 1/2 szklanki letniej wody, do płukania kilka razy dziennie) lub roztworem sody oczyszczonej (1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej na 1 szklankę letniej wody, do płukania 3-4 razy dziennie).

Wśród sprawdzonych naturalnych produktów, które pomagają zmniejszyć ból i obrzęk gardła, znajdują się także cebula i czosnek. Są one częstymi składnikami domowych syropów, które pomagają zwalczać bakterie i wspierają układ odpornościowy.

Ulgę w bólu gardła może przynieść picie letnich napojów – najlepiej z dodatkiem miodu. Jeśli ból nie ustępuje lub zaczyna towarzyszyć mu wysoka temperatura ciała, należy koniecznie skonsultować się z lekarzem.



Teraz recepty na bezpłatne leki będą mogli wystawiać wszyscy lekarze oraz pielęgniarki, położne czy felczerzy

## Zmiany w bezpłatnych lekach dla seniorów i dzieci

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

**Rząd przyjął projekt nowelizacji ustawy, która zwiększa dostępność darmowych leków, a także umożliwia seniorom szczepienie się w aptekach bez żadnych opłat.**

Obecnie recepty na bezpłatne leki dla seniorów po 65. roku życia oraz dla dzieci i młodzieży do 18. roku życia może wystawiać jedynie lekarz, który zawarł umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia na ściśle określony zakres świadczeń zdrowotnych. Uprawnienie takie ma także tzw. lekarz emeryt, który wystawia receptę dla siebie albo swoich najbliższych, a ponadto część pielęgniarek.

Brak możliwości przepisывania leków z listy „S” i „Dz” przez lekarzy bez kontraktu NFZ jest istotnym ograniczeniem dla pacjentów, dlatego we wtorek, 5 listopada, rząd przyjął projekt odpowiedniej nowelizacji ustawy. Nowe przepisy, które wejdą w życie po 14 dniach od ogłoszenia w Dzienniku Ustaw, zmieniają listę uprawnionych medyków.

Teraz recepty na bezpłatne leki, ale także środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyroby medyczne, które przysługują seniorom

i dzieciom, będą mogli wystawiać wszyscy lekarze oraz pielęgniarki, położne czy felczerzy w takim zakresie, w jakim mają prawo do wystawiania recept.

Jak podano w rządowym komunikacie, rozwiązanie to będzie niezależne od zakresu, w jakim udzielane jest świadczenie, w ramach którego wystawiana jest recepta, oraz niezależne od posiadania umowy z NFZ.

Refundowane recepty farmaceutyczne na zalecane szczepionki dostępne w aptece będą mogli wystawiać farmaceuci. Choć obecnie są oni uprawnieni do wystawienia recepty na szczepionkę, nie jest ona refundowana. W celu otrzymania refundacji pacjent nie będzie więc musiał już udawać się po receptę do przychodni.

„Dzięki rozwiązaniu podczas jednej wizyty w aptece pacjent otrzyma receptę na szczepionkę (z przysługującą mu refundacją) oraz będzie mógł się zaszczepić. Dla seniorów oznacza to, że jeszcze w sezonie 2024/2025 będą mogli bezpłatnie zaszczepić się przeciw grypie w aptece” – czytamy w rządowym komunikacie.

Rozwiązanie to ma pozwolić na wykorzystanie potencjału farmaceutów i odciążenie przedstawicieli innych zawodów medycznych, którzy działają w systemie ochrony zdrowia.



Podczas wizyty w aptece pacjent otrzyma receptę na szczepionkę (z refundacją) i może się zaszczepić

## Problemy z oczami mogą być skutkiem smogu. Możesz chronić wzrok przed zanieczyszczeniami

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka@polskapress.pl

**Wraz z jesienno-zimowym zanieczyszczeniem powietrza pojawiają się problemy z oczami. Zaczerwienienie, pieczenie, suchość czy piasek pod powiekami to częste skutki smogu.**

Smog ma szkodliwy wpływ nie tylko na układ oddechowy, sprzyjając jego chorobom i nasilając przebieg tych istniejących, czy też na układ krwionośny. Poszkodowane są też oczy.

Obecne w powietrzu kurz i pył, a także węglowodory aromatyczne, metale ciężkie, a także związki azotu i siarki, które w kontakcie z wilgocią zamieniają się w kwasy, powodują wiele dokuczliwych symptomów. Objawy działania smogu na oczy to zwłaszcza podrażnienie, wysychanie, zaczerwienienie, pieczenie, swędzenie, łzawienie, ból, problemy z widzeniem, nadwrażliwość na światło, wiatr czy dym, wysychanie filmu łzowego, uczucie piasku pod oczami, gromadzenie się w oczach wydzieliny ropnej, częstsze infekcje i nasilenie lub rozwój objawów alergicznych.

Konsekwencją narażenia oczu na wysoki poziom zanieczyszczeń powietrza są też trudniejsze do leczenia problemy zdrowotne, jak zapalenie spojówek, zespół suchego oka, zapalenie powierzchni oka, dysfunkcja gruczołów Meiboma, które zapewniają „smar” pod powiekami, a także zapalenie brzegów powiek, gdy powstaje jęczmień lub gradówka. Nieleczony stan zapalny może nawet przyczynić się do zaburzeń widzenia kolorów lub ostrości. Rośnie także ryzyko rozwoju zaćmy i raka oka.

W celu ograniczenia działania smogu, gdy nie można go uniknąć, jest używanie okularów (również przeciwsłonecznych), a także szkieł kontaktowych. To

drugie rozwiązanie bywa przy tym odradzane, bo wymaga drobiazgowego zachowania higieny. - Choć nie możemy wiele zrobić na zewnątrz, by chronić się przed zanieczyszczeniami powietrza, będąc w mieszkaniu, możemy go nie wietrzyć w godzinach szczytu zanieczyszczeń i nie wychodzić wtedy z domu, jeśli nie jest to konieczne. Warto też zamknąć okno w samochodzie i wybrać środek transportu z klimatyzacją zamiast z przewiewem.

W przypadku wystąpienia objawów podrażnienia oczu nie wolno trzeć, a zamiast wodą, która silnie podrażnia, do przemywania należy wybrać sól fizjologiczną (ta w ampułkach po 5 ml jest dostępna bez recepty). Można też wkroplić tzw. sztuczne łzy, choć zdecydowanie lepsze jest wlanie do każdego zawartości ampułki.

Oczy dobrze jest oczyścić od razu po przyjeździe do domu, najlepiej za pomocą wacika nasączonego solą fizjologiczną, a potem przepłukać nią oczy, odchylając nieco powiekę. Objawy podrażnienia i zapalenia złagodzi także zimny kompres na oczy, najlepiej suchy (np. owinięty czystą chusteczką wkład żelowy z lodówki, ale nie z zamrażarki).

Zaleca się także picie zwiększonych ilości wody, by zwiększyć nawodnienie organizmu i co za tym idzie - produkcję płynu łzowego. Przydatne akcesorium w pomieszczeniach to natomiast urządzenia oczyszczające powietrze, a także nawilżacz powietrza. Ważne ponadto, by uzupełniać w organizmie poziom składników, które chronią tkanki oczu przed stresem oksydacyjnym i stanem zapalnym. To przede wszystkim związki karotenowe obecne w żółtopomarańczowych i zielonych owocach i warzywach, antocyjany z produktów niebieskofioletowych czy kwasy omega-3 z orzechów włoskich czy tłustych ryb morskich.



To nie tylko wada kosmetyczna. Czerwone oczy stanowią częsty objaw niedomagań

# Kaszel. Przeziębienie, COVID-19, czy śmiertelna choroba?

Gabriela Fedyk  
gabriela.fedyk@polskapress.pl

**Sezon jesienno-zimowy obfituje w infekcje. Co krok spotykamy kaszlącą osobę. Kaszel to naturalna reakcja organizmu na wszelkie podrażnienia dróg oddechowych, ale jaką chorobę może oznaczać?**

Choroby sezonowe dają się nam we znaki szczególnie jesienią i zimą. Przeziębienie, COVID-19, grypa, RSV, zapalenie płuc... Lista infekcji, którym towarzyszy kaszel, jest naprawdę długa. Jak rozpoznać przyczynę kaszlu? Ekspert wyjaśnia, jak odróżnić niektóre rodzaje kaszlu i co może je powodować.

- Jeśli kaszel trwa trzy tygodnie lub dłużej, należy zarezerwować wizytę u lekarza pierwszego kontaktu. Standardowy kaszel, który często jest „nieszkodliwy”, ustępuje samoistnie w ciągu kilku tygodni - mówi dr Malathy Munisamy, lekarka prowadząca badania kliniczne w MAC Clinical Research.

- Kaszel jest po prostu naturalną reakcją organizmu na wszelkie podrażnienia dróg oddechowych. Kaszel można podzielić na trzy grupy: ostry, podostry i przewlekły - wyjaśnia ekspertka.

Jak dodaje, każdy kaszel, któremu towarzyszą niepokojące lub poważne objawy (takie jak: odkrztuszanie krwi, chrypka, duszność, gorączka, utrata masy ciała, trudności w połykaniu lub wymioty), powinien być natychmiast oceniony przez lekarza.

Kaszel, który występuje przy przeziębieniu lub grypie, na początku zwykle jest suchy, a z czasem przechodzi w mokry. Może mu towarzyszyć żółta flegma. Inne dolegliwości charakterystyczne dla przeziębienia i grypy to:

- ból głowy,
- ból mięśni,
- kichanie,
- gorączka lub podwyższona temperatura.

- Kaszel ten jest spowodowany wirusem, dlatego odpoczynek, nawodnienie, paracetamol, ibuprofen lub leki łagodzące przeziębienie są zwykle skutecznymi metodami leczenia. Jeśli przyjmujesz antybiotyki na wirusy, nie będą one działać i mogą prowadzić do oporności bakterii na antybiotyki - mówi dr Munisamy.

Infekcje dróg oddechowych to jedno z najczęstszych dolegliwości, które mogą Cię dopaść szczególnie jesienią i zimą. Uporczywy kaszel to jeden z objawów, jakie im towarzyszą.

Inne symptomy infekcji dróg oddechowych to m.in.:



Każdy kaszel, któremu towarzyszą niepokojące lub poważne objawy (takie jak np. odkrztuszanie krwi, duszność, gorączka), powinien być oceniony przez lekarza

- świszczący oddech,
- duszność i ból w klatce piersiowej,
- wysoka temperatura,
- bóle mięśni,
- zmęczenie,
- bóle głowy,
- ciemnożółty lub zielony śluz.

- Infekcje dróg oddechowych mogą mieć podłoże wirusowe lub bakteryjne, a w obu przypadkach stosuje się różne leki - tłumaczy dr Munisamy. - Oprócz zwykłej porady dotyczącej od-

poczynku, paracetamolu i nawodnienia można przepisać lek przeciwwirusowy lub antybiotyk - dodaje.

Kaszel covidowy, czyli kaszel, który towarzyszy COVID-19, jest jednym z podstawowych objawów choroby. Zwykle jest to kaszel suchy i ciągły, co oznacza, że kaszlesz dużo przez ponad godzinę lub masz trzy lub więcej epizodów kaszlu w ciągu 24 godzin. Czasami zmienia się na kaszel mokry, co jest spowodowane silnym nieżytem lub zapaleniem płuc. Kaszel covidowy może się utrzymywać nawet kilka miesięcy po przechorowaniu koronawirusa.

Inne objawy COVID-19 to:

- wysoka temperatura,
- utrata lub zmiana zmysłu węchu lub smaku,
- duszność,
- ból gardła,
- zmęczenie,
- katar,
- biegunka.

- Chociaż istnieją szczepienia zapobiegające wystąpieniu ciężkich objawów Covid, leczenie jest w większości takie samo, jak w przypadku przeziębienia lub grypy; nawodnienie, dużo snu i paracetamol, gdy czujesz się niekomfortowo - wymienia lekarka.

Zapalenie płuc to jedna z najpoważniejszych konsekwencji infekcji górnych dróg oddechowych. Charakterystyczne objawy zapalenia płuc obejmują:

- mokry kaszel (czasami z cuchnącym zielonym lub żółtym śluzem),
- duszność,

- ból w klatce piersiowej,
- świszczący oddech,
- wysoka temperatura,
- intensywny ból w klatce piersiowej,
- uczucie zmęczenia,
- utrata apetytu.

W celu leczenia zapalenia płuc zaleca się nawadnianie i przyjmowanie leków, takich jak antybiotyki i leki przeciwbólowe. W przypadku osób zagrożonych poważną chorobą, konieczna może być hospitalizacja.

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) charakteryzuje się stopniowym zmniejszaniem się przepływu powietrza przez drogi oddechowe. Główną przyczyną POChP jest długotrwałe narażenie na szkodliwe czynniki drażniące. Objawy choroby są nieswoiste - często przypominają astmę lub zapalenie oskrzeli. POChP należy do kategorii chorób przewlekłych i oprócz uporczywego kaszlu może obejmować inne objawy, takie jak:

- duszność,
- świszczący oddech,
- ucisk w klatce piersiowej,
- zmęczenie,
- częste infekcje dróg oddechowych,
- zwiększoną ilość śluzu (zwykle koloru brązowego).

Obecnie nie ma lekarstwa na tę postępującą chorobę, ale istnieją zmiany w stylu życia, które mogą pomóc złagodzić objawy i dążyć do wydłużenia życia. Obejmują one rzucenie palenia, leki rozszerzające oskrzela, wzięcie kortykosteroidy, rehabilitację płucną i tlenoterapię.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

### DNA MOCZANOWA, CZYLI PODAGRA

#### Jakie są objawy dny moczanowej?

Dna moczanowa, inaczej nazywana podagrą lub artretyzmem, to powszechnie schorzenie, które kiedyś nazywane było „chorobą królów i bogaczy”. Często jest ona spowodowana nieprawidłową dietą. Zapadały na nią głównie osoby spożywające ogromne ilości mięsa i pijące dużo wysoko-procentowego alkoholu. Szacuje się, że obecnie w Polsce na podagrę choruje ponad 400 tys. osób, z czego największy odsetek stanowią mężczyźni powyżej 60. roku życia. Jej objawy to ból i obrzęk stawów, szczególnie kolanowego i nadgarstka, guzki dnawe, gorączka i dreszcze, zaczerwienienie skóry i wzrost ciepłoty ciała w okolicy kciuka i dużego palca u stopy, ból stawów pod-

czas poruszania się. Dnę moczanową rozpoznaje się, gdy stężenie kwasu moczowego we krwi jest wyższe niż 7,0 mg/dl, jednak w momencie ataku podagry jego poziom może być nawet kilka razy wyższy. Objawami dny moczanowej jest silny ból stawów, który nasila się po zjedzeniu np. szpinaku lub szczawiu.

#### Jakich produktów unikać przy dnie moczanowej?

1. Wywarów mięsnych i kostnych oraz dużych ilości mięsa. W przypadku dny moczanowej należy spożywać produkty o niskiej zawartości puryn. Dlatego w diecie chorego na podagrę należy ograniczyć do minimum (maksymalnie 50 g dziennie) produkty zwiększające poziom moczuanów. Są to: kielbasy, podroby, boczki i słonina, baranina, dzi-

czynna, wołowina, tłuste kawałki wieprzowiny, a także konserwy mięsne i wywary kostne.

Można natomiast spożywać umiarkowane ilości (100 g dziennie) wędlin drobiowych, mięsa kurczaka, indyka oraz królika i kawałki wieprzowiny bez widocznych pasm tłuszczu. Zamiast gotować zupę na kościach lub tłustym mięsie, warto postawić na wywary warzywne.

2. Niektórych ryb i owoców morza.

Niektóre gatunki ryb są szczególnie bogate w puryny, które podnoszą stężenie kwasu moczowego we krwi. Dlatego osoby z artretyzmem powinny unikać przede wszystkim śledzi, sardynek, łososia, pstrąga,

tuńczyka, szprotów, krewetek i małży – dozwolona ilość nie powinna przekraczać porcji 50 g. Dodatkowo całkowicie

powinno wyeliminować się ryby wędzone i marynowane oraz konserwy rybne.

3. Warzyw bogatych w szczawiany.

Niestety, w przypadku dny moczanowej nie powinno się spożywać również produktów bogatych w szczawiany, ponieważ mogą one wywołać atak dny. Chorzy na artretyzm powinni zatem unikać szczawiu, szpinaku i rabarbaru. Dodatkowo należy unikać papryki, kalafiora, brukselki, pora i kukurydzy.

4. Tłustych i smażonych potraw.



Tłuszcz utrudnia usuwanie z organizmu kwasu moczowego, dlatego smażone i tłuste potrawy nie powinny być spożywane przez osoby chore na podagrę. Dlatego należy wyeliminować: produkty typu fast food, słoninę, boczki, margaryny miękkie, a także wszystkie słodzone na bazie mascarpone i słodkiej śmietanki.

5. Alkoholu.

Alkohol podnosi stężenie kwasu moczowego we krwi, co w przypadku osób z dną może powodować pojawienie się silnego bólu, szczególnie w okolicy nadgarstka i dużego palca u stopy. Wykazano, że alkoholem, który najmocniej i najszybciej podnosi poziom moczuanów we krwi, jest piwo. Wystarczy jedno piwo dziennie, aby zwiększyć ryzyko odkładania się kryształów moczuanowych w stawach.

6. Powinno się unikać rabarbaru i wszystkich przetworów z jego dodatkiem. Najbardziej niebezpieczny może okazać się kompot rabarbarowy, ponieważ w niewielkiej ilości zawiera znaczną ilość puryn.

#### Co można jeść przy dnie moczanowej?

Dozwolone są produkty, które nie powodują nagłego zwiększenia kwasu moczowego we krwi.

Należą do nich produkty zbożowe, owoce, chude mięso, warzywa o niskiej zawartości puryn (pomidory i ogórki, sałata, cukinia, dynia, ziemniaki i bataty, marchew, kapusta włoska i pekińska, czosnek i cebula, zielone oliwki), tłuszcze roślinne, orzechy i nasiona, chudy nabiał i jaja, chude mięso ryb, zupy na wywarach warzywnych, napary ziołowe.

# Jakie owoce najlepiej jeść zimą?

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

**Owoce, podobnie jak warzywa, stanowią fundament zdrowej i zrównoważonej diety. Latem i jesienią łatwo dostępne, zimą mogą stanowić wyzwanie. Podpowiadamy, jakie owoce jeść zimą.**

Dieta bogata w warzywa i owoce pomaga zmniejszyć ryzyko zachorowania na wiele przewlekłych chorób, w tym sercowo-naczyniowych i nowotworowych. Dlatego nie należy lekceważyć roli, jaką owoce odgrywają w naszym jadłospisie i zadbać o to, aby niezależnie od pory roku w codziennym menu znalazły się przynajmniej dwie porcje owoców.

#### Jakie owoce jeść zimą? Świeże!

Owoce najlepiej kupować lokalnie i sezonowo, aby mieć pewność, że są świeże i pełnowartościowe. Zimą nie jest to jednak proste, dlatego wtedy najlepiej sięgać po te produkty, które pokonały na nasze stoły najkrótszą drogą i zostały możliwie późno zebrane, czyli po jabłka i gruszki.

Jabłka doceniane są jako m.in. źródło witaminy C, potasu, błonnika, pektyn oraz antyoksydantów, które chronią przed rozwojem raka piersi, płuc i jelita grubego. Dostarczają średnio ok. 100 kcal w sztuce, ponieważ w ponad 80 procentach składają się z wody.

Gruszki są natomiast świetnym źródłem jodu i boru, a tym



**Nie należy lekceważyć roli, jaką owoce odgrywają w naszym jadłospisie i zadbać o to, aby niezależnie od pory roku w codziennym menu znalazły się przynajmniej dwie porcje owoców**

samym wspierają pracę tarczycy i mózgu. Gruszki polecane są osobom, które mają problemy trawienne. Podobnie jak jabłka nie są kaloryczne (57 kcal w 100 g) i zawierają spore ilości pektyn, które zapewniają na długo uczucie sytości.

Owoce egzotyczne są dobrym urozmaicheniem zimowego jadłospisu. W tym czasie warto sięgnąć w szczególności po cytrusy, które doceniane są jako źródło witaminy C, która wzmacnia odporność organizmu – najwięcej znajdziemy jej

w pomelo (61 mg) oraz w pomarańczach (54 mg). Ponadto cytrusy są źródłem błonnika, który wspomaga trawienie i pomaga obniżyć zły cholesterol.

#### Czy owoce mrożone są zdrowe?

Najlepszym sposobem na przechowywanie sezonowych owoców jest ich zamrażanie. W tym procesie tracą niewiele właściwości odżywczych i w odpowiedniej temperaturze (poniżej 18 st. C.) mogą być przechowywane nawet do pół roku.

Owoce należy przed zamrożeniem umyć i osuszyć, wyjątek stanowią maliny i jeżyny, które nie powinny przed mrożeniem mieć kontaktu z wodą. Można zamrażać owoce w całości lub np. po zmiksowaniu. Warto wówczas zastanowić się, do czego będziemy je wykorzystywać i np. wydrylować wiśnie bądź pokroić śliwki.

Gotowe porcje mrożonych truskawek czy jagód są świetną bazą do koktajli przygotowywanych zimą, mogą być też dodatkiem do śniadań lub deserów.

Równie wartościowe są mrożonki kupowane w sklepach – najlepiej sięgać po te, które zawierają jeden rodzaj owoców.

#### Czy warto jeść suszone owoce?

Suszone owoce cenione są jako źródło przeciwutleniaczy, witamin, minerałów oraz błonnika – zawierają go do 3,5 raza więcej niż surowe owoce. W poszczególnych owocach znajdziemy się obok antyoksydantów m.in. magnez, potas i żelazo oraz witaminy A, witamina C i witamina K.

Zimą są doskonałą przekąską oraz dodatkiem do śniadań i sałatek. Należy jednak uważać, bo większość suszonych owoców jest bardzo kaloryczna – suszone morele mogą mieć nawet do 300 kcal w 100 g. Dlatego warto sięgać po nie z umiarem i mieć świadomość, ile kalorii zawierają.

#### Tych owoców lepiej nie jeść w zimie

Wiele osób obawia się jedzenia owoców poza sezonem ze względu na pestycydy. Ich obecność rzeczywiście może budzić obawy, ale dokładnie umyty produkt powinien być bezpieczny dla zdrowia. W okresie zimowym można dodatkowo obierać te owoce, których na co dzień nie pozbawiamy skórki.

Zimą warto zrezygnować z owoców, które pokonują do nas długą drogę z odległych zakątków świata, np. arbuzów, bo właśnie one są w szczególności narażone na działanie chemikaliów przedłużających przydatność, używanych w trakcie podróży.

Nie warto też sięgać po owoce, które ucieszą oko, ale rozczarują nas smakiem, np. truskawki czy borówki. Nie mają one wiele wspólnego z tymi, które dojrzewają na słońcu w środku lata.

Niektórzy eksperci odradzają też spożywanie zimą owoców, które przez dużą zawartość wody – melon, arbuzy, cytrusy – w naturalny sposób schładzają organizm. Jednak nie należy wykluczać ich ze swojej diety, ale ograniczyć spożycie przed wyjściem z domu na mróz.

### WAŻNE

#### Warto jeść jabłka

Jabłka są niskokaloryczne, ponieważ w ponad 80 proc. składają się z wody. W 100 gramach zawierają 52 kcal, 12 g węglowodanów (w tym 5,4 g fruktozy), 2,4 g błonnika, 0,4 g białka i 0,4 g tłuszczu. Najkorzystniej jadać je na surowo i w skórce. To właśnie pod nią jest najwięcej witamin, składników mineralnych i związków o działaniu antyoksydacyjnym. Zawarty w jabłkach błonnik to w przeważającej mierze rozpuszczalne w wodzie pektyny, które tworzą żele. Ich działanie na organizm człowieka jest bardzo korzystne. Pektyny są łagodne dla żołądka, a ponadto pomagają na zaparcia i wysoki cholesterol.

REKLAMA

0011210162

STAROSTA LUBIŃSKI

Lubin, dnia 8 listopada 2024 r.

59-300 Lubin, ul. Jana Kilińskiego 12b

DAN.673.51.2024

OBWIESZCZENIE STAROSTY LUBIŃSKIEGO z dnia 8.11.2024 r.

Na podstawie art. 11a ust. 1, art. 11d ust. 5 i ust. 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz. 162 ze zm.) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 572),  
**zawiadamiam,**  
o wszczęciu postępowania administracyjnego na wniosek złożony w dniu 26.08.2024 r. przez Pawła Brucko-Stempkowskiego, występującą w imieniu zarządcy drogi gminnej – Burmistrza Ścinawy, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zamierzenia budowlanego pod nazwą: **Budowa i rozbudowa drogi gminnej ul. Dominikańskiej (droga klasy D) od km 0+191,82 do ul. Klasztornej w Ścinawie.** Wnioskowana inwestycja realizowana będzie na działkach o niżej wymienionych numerach ewidencyjnych gruntów, wymienionych w tabelach nr 1, 2:

Tabela nr 1 Nieruchomości zajęte dla celów budowy i rozbudowy drogi gminnej:

| Lp. | Obręb      | AM | Nr działki      |                            | Powierzchnia zajęcia stałego działki przeznaczonej pod inwestycję [ha] | Właściciel/Użytkownik wieczysty/Zarządca Nieruchomości wg ewidencji                                                |
|-----|------------|----|-----------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |            |    | Przed podziałem | Po podziale pod inwestycję |                                                                        |                                                                                                                    |
|     | Nr i nazwa |    |                 |                            |                                                                        | Imię i Nazwisko / Nazwa i siedziba podmiotu                                                                        |
| 1   | 0002       | 14 | 239/3           | 239/7                      | 0,0049                                                                 | Gmina Ścinawa<br>Czerniawski Lech,<br>Czerniawska Agnieszka, Sempik Wojciech                                       |
| 2   | 0002       | 14 | 251             | -                          | 0,0894                                                                 | Gmina Ścinawa<br>Władający: Burmistrz Miasta i Gminy Ścinawa<br>ul. Rynek 17, 59-330 Ścinawa                       |
| 3   | 0002       | 14 | 256/15          | -                          | 0,0042                                                                 | Gmina Ścinawa<br>Władający: Burmistrz Miasta i Gminy Ścinawa<br>ul. Rynek 17, 59-330 Ścinawa                       |
| 4   | 0002       | 14 | 239/4           | -                          | 0,0156                                                                 | Gmina Ścinawa<br>Czerniawski Lech, Czerniawska Agnieszka, Sempik Wojciech                                          |
| 5   | 0002       | 14 | 256/6           | -                          | 0,0041                                                                 | Gmina Ścinawa<br>Władający: Burmistrz Miasta i Gminy Ścinawa<br>ul. Rynek 17, 59-330 Ścinawa                       |
| 6   | 0002       | 14 | 241/2           | -                          | 0,019                                                                  | Gmina Ścinawa<br>Władający: Burmistrz Miasta i Gminy Ścinawa<br>ul. Rynek 17, 59-330 Ścinawa                       |
| 7   | 0002       | 14 | 254/1           | -                          | 0,0060                                                                 | Gmina Ścinawa<br>Władający: Burmistrz Miasta i Gminy Ścinawa<br>ul. Rynek 17, 59-330 Ścinawa, Chwiłkowska Krystyna |
| 8   | 0002       | 14 | 255/1           | -                          | 0,0064                                                                 | Gmina Ścinawa<br>Władający: Burmistrz Miasta i Gminy Ścinawa<br>ul. Rynek 17, 59-330 Ścinawa                       |

Tabela nr 2 Nieruchomości stanowiące istniejący pas drogowy drogi gminnej:

| Lp.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obręb      | Arkusz mapy | Nr działki      |                            | Powierzchnia zajęcia stałego działki przeznaczonej pod inwestycję [ha] | Właściciel/ Użytkownik wieczysty/ Zarządca Nieruchomości wg ewidencji |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-----------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |             | przed podziałem | po podziale pod inwestycję |                                                                        |                                                                       |
| Nieruchomości, na których prace budowlane będą realizowane na postawie oświadczenia o posiadanyam prawie do dysponowania nieruchomością na cele budowlane, o którym mowa w art. 33 ust. 2 pkt 2 ustawy z dnia 7 lipca 1994 r.– Prawo budowlane w zw. z art. 11i ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych: |            |             |                 |                            |                                                                        |                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nr i nazwa |             |                 |                            |                                                                        | Imię i Nazwisko / Nazwa i siedziba podmiotu                           |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0002       | 14          | 256/15          | brak podziałów             | brak podziałów                                                         | Gmina Ścinawa, Nul.<br>Rynek 17, 59-330 Ścinawa                       |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0002       | 14          | 241/2           | brak podziałów             | brak podziałów                                                         | Gmina Ścinawa<br>ul. Rynek 17, 59-330 Ścinawa                         |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0002       | 14          | 255/1           | brak podziałów             | brak podziałów                                                         | Gmina Ścinawa<br>ul. Rynek 17, 59-330 Ścinawa                         |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0002       | 14          | 251             | brak podziałów             | brak podziałów                                                         | Gmina Ścinawa<br>ul. Rynek 17, 59-330 Ścinawa                         |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0002       | 14          | 256/6           | brak podziałów             | brak podziałów                                                         | Gmina Ścinawa<br>ul. Rynek 17, 59-330 Ścinawa                         |

Zgodnie z art. 49 § 2 Kodeksu postępowania administracyjnego, wskazuję dzień 13.11.2024 r. – data ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Lubinie, Urzędu Miasta i Gminy Ścinawa w urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej tych urzędów oraz w prasie lokalnej, jako ten, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie. Zawiadomienie niniejsze po upływie czternastu dni od wskazanego powyżej terminu uważa się za dokonane ze skutkiem prawnym z dniem 27.11.2024 r.

Informuję, iż zgodnie z przepisem art. 10 § 1 w związku z art. 73 § 1 Kodeksu postępowania administracyjnego strony postępowania uprawnione są do zapoznania się ze zgromadzonym materiałem dowodowym, składania wszelkich dodatkowych wyjaśnień i dokumentów mogących mieć znaczenie dla sprawy w siedzibie Starostwa Powiatowego w Lubinie, ul. Jana Kilińskiego 12b, Referat Administracji Budowlanej, Departament Architektury i Nieruchomości, pokój 234, w godzinach pracy urzędu, tj. 7<sup>30</sup> – 15<sup>30</sup> – w terminie 7 dni od dnia zawiadomienia w drodze publicznego obwieszczenia.

Gazeta Wrocławska

Środa, 13.11.2024

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?  
Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](#)

Biurow ogłoszeń: ul. św. Antoniego 2/4, **50-073 Wrocław**, tel. 71 37-48-249, 71 37-48-132

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ 2-3 pokoje. 500-185-254.

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

Handlowe

ANTYKI

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

Motoryzacja

OSOBEW KUPIĘ

Kupię każde auto i motocykle, tel. 723-035-022.

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Praca

ZATRUDNIĘ

OSOBY do sprzątania terenów wokół budynków mieszkalnych, tel. 515-144-576.

PRACA - sprzątanie klatek schodowych i posesji, tel. 515-144-576.

PRACA dla osób umiejących robić na drutach. Wykonywanie odzieży dzianej z powierzonego surowca. Wrocław 604-413-300.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - [www.kudzu.pl](#) 71/347-91-54

NEUROLOGIA

NEUROLOG Ewa Gruszka. Rejestracja telefoniczna: 606-984-197.

STOMATOLOGIA

Ekspresowa naprawa protez - 507-650-105.

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA lodówki, zamrażarki, lady, montaż klimatyzacji, 792-016-323.

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

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

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe 606-697-554.

DRZWI tel. 71/341-83-03.

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

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

Hydraulik, Elektryk 505-087-474.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772

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

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

REMONT express! 576-843-659

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

INSTALACYJNE

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

ELEKTRYK, hydraulik 601-482-365.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

HYDRAULIK junkers, 603-925-230.

Hydraulik natychmiast 500323373

HYDRAULIK, Cito 606-986-618.

OGRODNICZE

OGRODY, drzewa, 576-843-659.

PORZĄDKOWE

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

ŁUPANIE/RĄBANIE drewna - Góra i okolice. 601589468

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIEZAJĄCE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus Sylwestrowo / Noworoczny, pyszne, tradycyjne wyżyw. 1000 zł. Tel.: 501-642-492

Matrymonialne

POZNAM Panią (gadulę) z Wrocławia. Znajdę Cię - Darek 42 l. 889-634-973.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

SEXI girl 787-846-722.

Usługi kamieniarskie

KAMIENIARSTWO. Pomniki granitowe. Całkowity koszt z montażem 2.500 zł. 691-883-105.

REKLAMA

0011209607



BURMISTRZ GMINY TRZEBNICA

pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego 1, 55-100 Trzebnica  
[trzebnica.pl](#) | [facebook.com/trzebnica](#)

Burmistrz Gminy Trzebnica

podaje do publicznej wiadomości

informację o wywieszeniu wykazu nr GGN/36/2024 nieruchomości komunalnych przeznaczonych do oddania w dzierżawę (okres: 8.11.2024 r.-29.11.2024 r.). Wykazem objęte są nieruchomości komunalne:

Trzebnica, cz. dz. 47/2 AM-15, 23 AM-17, cz. dz. 269 AM-7

Wykaz wywieszony jest w siedzibie Urzędu Miejskiego w Trzebnicy Pl. Piłsudskiego 1. Dodatkowych informacji udziela Wydział Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami tel. 71 312-06-11 wew. 253.

AUTOPROMOCJA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

[ibo.polskapress.pl](#)

REKLAMA

0011156796



# POCZUJ PEŁNIĘ SMAKU w każdym kęsie!



**LUBIN**  
ul. Krupińskiego 131a  
**511 743 434**

**LEGNICA**  
ul. Staffa 4  
**511 740 540**

**WTOREK - NIEDZIELA 11:00 - 21:00**  
**CZWARTEK - NIEDZIELA 11:00 - 21:00**  
**ZAPRASZAMY!**  
dania tylko na wynos z odbiorem lub dostawą  
**www.mangosushiwok.com**

REKLAMA

REKLAMA

0011209574



## BURMISTRZ BOLKOWA

informuje,

że w dniu 13 listopada 2024 roku został podany do publicznej wiadomości wykaz, stanowiących własność Gminy Bolków, nieruchomości przeznaczonych do zbycia lub oddania w użytkowanie, najem, dzierżawę lub użyczenie, poprzez wywieszenie na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Miejskiego w Bolkowie oraz zamieszczenie na stronach internetowych [www.bolkow.pl](http://www.bolkow.pl) i [umbolkow.bip.net.pl](http://umbolkow.bip.net.pl).

AUTOPROMOCJA

**Gazeta  
WROCŁAWSKA**

Nie przegap  
piątku

Kup dziennik  
z dodatkiem  
TeleMagazyn

[gazetawroclawska.pl](http://gazetawroclawska.pl)

AUTOPROMOCJA

0011203197

## Przy sobocie... dbam o swoje zdrowie i dobre samopoczucie

Nowe wydanie sobotnie  
„Gazety Wrocławskiej”  
już 16 listopada.  
Zapraszamy do lektury.

REKLAMA

0011210158

Jakub Bujalski syndyk masy upadłości Ewy Stranc (postępowanie prowadzone przed Sądem Rejonowym w Legnicy pod sygnaturą LE1L/GUP-s/329/2023) – oferuje do sprzedaży prawo własności lokalu mieszkalnego nr 2 o powierzchni użytkowej 68,20 mkw zlokalizowanego w obrębie Lubiel 72B, województwo dolnośląskie, powiat górski, gmina Wąsosz kw nr LE1G/00099441/4, ujętego w spisie inwentarza pod nr 2.2, stanowiące przedmiot operatu szacunkowego sporządzonego 11 grudnia 2023 r. przez rzeczoznawcę majątkowego Małgorzatę Olejniczak – za cenę nie mniejszą niż 79 000,00 złotych.  
Regulamin sprzedaży dostępny w biurze syndyka: 93-008 Łódź, ul. Rzgowska 33C/8 po uprzednim telefonicznym (nr 698363725) umówieniu terminu. Istnieje również możliwość przesłania regulaminu mailem.

REKLAMA

0011206326

## BURMISTRZ SZKLARSKIEJ PORĘBY

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Szklarskiej Porębie przy ul. Granitowej 2 (parter) oraz na stronie internetowej pod adresem [www.szklarskaporeba.bip.net.pl](http://www.szklarskaporeba.bip.net.pl) (w zakładce Miasto/Gospodarka nieruchomości - wykazy) zostały wywieszone na okres od dnia 13 listopada 2024 r. do dnia 4 grudnia 2024 r. wykazy nieruchomości położonych w Szklarskiej Porębie przeznaczonych do sprzedaży, oddania w użytkowanie wieczyste, w najem, dzierżawę i użyczenie. Szczegółowych informacji udziela Referat Rozwoju, Planowania Przestrzennego i Nieruchomości tut. Urzędu, pokój nr 15 lub telefonicznie (75) 75 47 710, (75) 75 47 726.

0011203690

# AKTYWNY RODZIC

## – RODZINA I PRACA MOGĄ IŚĆ W PARZE!

Sponsoringowy Materiał Informacyjny

**1 października br. ruszył nabór wniosków o świadczenia z programu, który wesprze rodziców małych dzieci w aktywności zawodowej i wychowaniu dziecka.**

Aktywny rodzic to nowy rządowy program, kierowany do rodziców wszystkich dzieci w wieku od 12 do 35 miesiąca życia. Program jest elementem kompleksowej reformy systemu wsparcia opieki nad dziećmi do lat 3. Do jego najważniejszych celów należy wspomaganie rodziców podejmujących zatrudnienie albo powracających na rynek pracy po urlopie macierzyńskim lub rodzicielskim, jak również tych, którzy małym dzieckiem opiekują się w domu i pozostają nieaktywni zawodowo. Aktywny rodzic daje rodzicom możliwość wyboru takiej formy wsparcia, która najlepiej odpowiada ich potrzebom. Aby przejść z jednego świadczenia na inne, wystarczy złożyć nowy wniosek.

**Aby skorzystać ze świadczenia nie trzeba spełnić żadnego kryterium dochodowego.**



Rodzice mogą wybierać spośród trzech świadczeń:



**AKTYWNI RODZICE W PRACY** – dla aktywnych zawodowo rodziców małych dzieci, które nie uczęszczają do żłobka, klubu dziecięcego lub dziennego opiekuna.

Ustawa definiuje aktywność zawodową, której poziom/rodzaj uprawnia do pobierania świadczenia. Aktywni rodzice w pracy przysługują w wysokości 1500 zł miesięcznie przez okres 24 miesięcy od 12 do 35 miesiąca życia dziecka. W przypadku dzieci legitymujących się orzeczeniem niepełnosprawności (wraz z odpowiednimi wskazaniem), kwota świadczenia zostaje podniesiona do 1900 zł miesięcznie. Pieniądże trafiają na konto rodziców.



**AKTYWNI W ŻŁOBKU** – dla rodziców dzieci uczęszczających do żłobka, klubu dziecięcego lub korzystających z usług dziennego opiekuna. Kwota świadczenia wynosi w tym wypadku do 1500 zł miesięcznie na dziecko lub do 1900 zł na dziecko z niepełnosprawnością i odpowiednimi wskazaniem

w orzeczeniu niepełnosprawności. Pieniądże trafiają bezpośrednio do placówki.

– dla rodziców, którzy pozostają nieaktywni zawodowo lub ich dziecko nie uczęszcza do instytucji opieki. Świadczenie w wysokości 500 zł miesięcznie przysługuje nie każde dziecko w rodzinie w wieku od 12. do 35. miesiąca życia. Pieniądże trafiają na konto rodziców.

**Wnioski można składać** przez Internet, za pośrednictwem: Platformy PUE ZUS, Aplikacji mobilnej mZUS, bankowości elektronicznej i Portalu Emp@tia, prowadzonego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. System jest prosty w użyciu i przyjazny dla użytkownika.

Więcej informacji znaleźć można na stronie internetowej Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. W razie wątpliwości zachęcamy do kontaktu pod numerem telefonu (22) 560 16 00. Infolinia ZUS jest dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 7-18.



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

# To był jeden z najtrudniejszych momentów mojego życia

Sylvia Grzeszczak o rozstaniu ze swoim byłym mężem – raperem Liberem Fot. Krystian Dobuszyński



## Z ŻYCIA GWIAZD

## W TELEWIZJI

## KRZYŻÓWKA NR 175

### Marcin Hakiel

#### nie ma żadnego kontaktu

Znany tancerz gościł niedawno na kanapie „Dzień Dobry TVN”. Tematem porannej rozmowy w śniadaniówce było rozstanie rodziców i opieka na-przemieniana nad dziećmi. Hakiel wspominał o relacjach z Katarzyną Cichopek, jego byłą żoną. – Nie mamy ze sobą żadnego kontaktu – powiedział.



### Paulina Sykut-Jeżyna

#### nie jest do siebie podobna

Celebrytka prowadzi od końca wakacji z Krzysztofem Ibisem magazyn poranny „Halo, tu Polsat”. W mediach społecznościowych pojawiło się ostatnio jej zakulisowe zdjęcie. Internauci nie mogli jednak poznać prezenterki. „Pani Sykut już nie jest do siebie podobna” – zawirowano.

### Karolina Korwin-Piotrowska

#### wkurzyła się na TVN

Dziennikarka związana była z TVN-em. Stacja zerwała z nią umowę po tym, jak zrezygnowała z jurorowania w „Top Model”. W najnowszym wywiadzie z „Elle” Korwin-Piotrowska opowiedziała o tarapatach finansowych, w które wówczas popadła. – Nagle zerwali, a to były comiesięczne pieniądze w ramach rocznej umowy, które spłacały mi kredyt. No bo jak każdy w Polsce jestem na kredycie – wyznała. I podsumowała: I ja się wtedy, delikatnie mówiąc, wkurzyłam.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



### Para z sąsiedztwa

#### Canal+ Premium, 21:00

Evie (Eleanor Tomlinson) i Pete (Alfred Enoch) przenoszą się do ekskluzywnej dzielnicy i nawiązują znajomość z sąsiadami: Dannym (Sam Heughan) i Becką (Jessica De Gouw). Wkrótce dochodzi do zdarzeń, które połączą ich płataniną kłamstw, zdrad i pożądania.

### Ojcowie i córki

#### TVN 7, 21:00

Pisarz Jake Davis (Russell Crowe), przechodzi załamanie nerwowe po śmierci żony. Stan zdrowia Jake'a nie pozwala, by zajmował się 5-letnią córeczką. Opiekę nad dziewczynką przejmują rodzina. Po latach Katie (Amanda Seyfried) chce odbudować więź z ojcem.

### Blitz

#### TVP 1, 21:05

Detektyw Tom Brant (Jason Statham) oraz jego partner prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa, którego ofiarą padli policjanci.

Kilkakrotnie byli bliscy ujęcia sprawcy, lecz ten za każdym razem zdołał się wymknąć...

### Najpotężniejszy książę świata

#### BBC Brit, 22:00

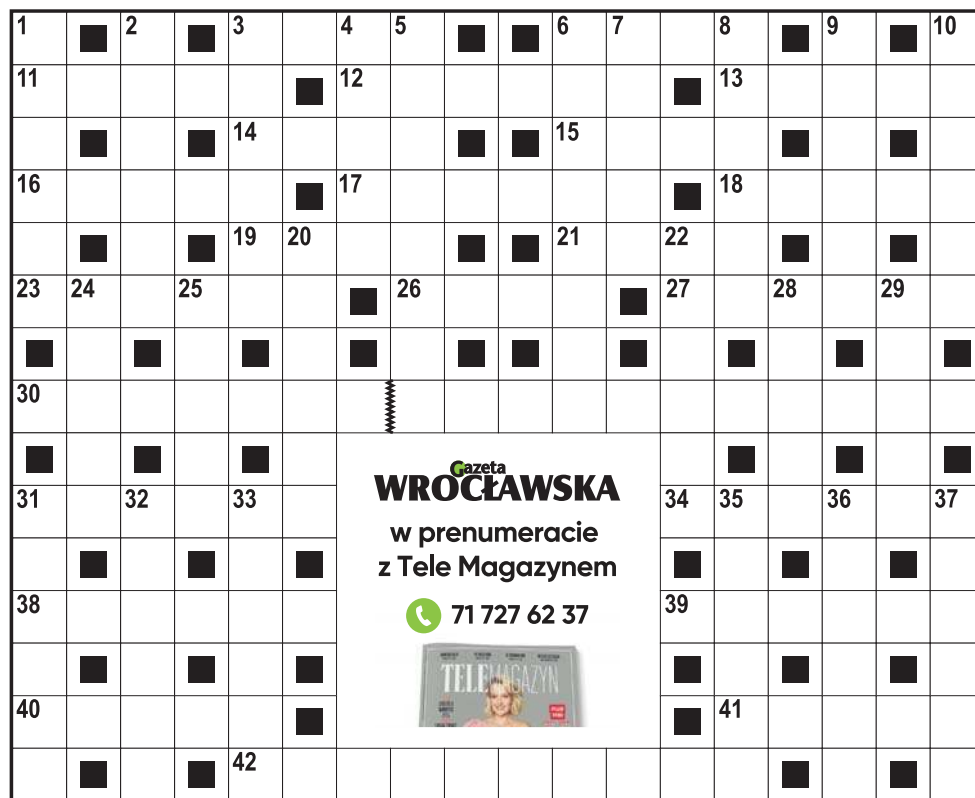
Książę Mohammed Bin Salman sprawuje władzę w Arabii Saudyjskiej. Zainicjował wiele zmian, jednak jego dojście do władzy wiązało się z porwaniami i morderstwami. Połączenie sprytu, innowacyjności i brutalności wywindowało go na pozycję jednego z najpotężniejszych przywódców świata.

### Poziomo:

- 3) „... olimpijski”, powieść Pa-randowskiego,  
6) Nicolas, aktor z filmu „Bez twarzy”,  
11) ... Baggins, postać z „Władcy Pierścieni”,  
12) zjednoczenie przedsiębiorstw jednej gałęzi przemysłu,  
13) ludowy taniec kubański,  
14) w portfelu Irańczyka,  
15) piaszczysty wał tworzący zatokę,  
16) ciekłe, gazowe lub stałe,  
17) ssak z rodziny łaszwowatych,  
18) wojskowy jest pilnie strzeżony,  
19) szczęśliwe zdarzenie,  
21) dobre duchy z mitologii,  
23) polecenie dla żołnierza,  
26) japońska szkatułka z laki,  
27) rodzaj pośredniego podatku,  
30) jest nią skrzynka elektryczna,  
31) sucha i wędzona kielbasa,  
34) krecia lub na czarno,  
38) udomowiony gatunek lamy,  
39) dawna srebrna moneta,  
40) samochód z Japonii,  
41) kasynowy pieniądz, liczman,  
42) człowiek drobniawo do-kładny.

### Pionowo:

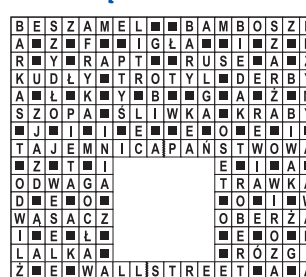
- 1) pułkownik lub kapitan,  
2) jedzie w peletonie,  
3) imię Choteckiej z „Miodowych lat”,  
4) wielka bryła kamienna,  
5) roślina o jadalnym kwiatostanie,  
6) tworzywa na piłeczki ping-pongowe,



- 7) bohaterka dramatu Juliusza Słowackiego,  
8) wiersz o tematyce miłosnej,  
9) niebieskie ludziki z animacji,  
10) rosyjska bania lub sauna,  
20) Ignacy, subiekł z powieści „Lalka”,  
22) broń o wąskiej głowni,  
24) Barack, 44 prezydent Stanów Zjednoczonych,  
25) tylna część karabinu,

- 28) razowy lub orkiszowy,  
29) pomoc z powietrza dla partyzantów,  
31) niebieska odmiana korundu,  
32) omyłka w wypowiedzi,  
33) człowiek niskiego wzrostu,  
35) świadomie wprowadza w błąd,  
36) piłkarski klub z Radzyna Podlaskiego,  
37) ropne zapalenie gardła.

## ROZWIĄZANIE NR 174



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Ktoś zaprezentuje Ci się dzisiaj z dotychczas nieznaną stroną. Horoskop dzienny zapowiada, że wywoła to u Ciebie spore zaskoczenie. **Ryby (19.02 - 20.03)** Dasz z siebie wszystko. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że podjęty przez Ciebie wysiłek opłacony zostanie sporym zmęczeniem. **Baran (21.03 - 19.04)** Ludzie będą mogli dzisiaj liczyć na Twoje wsparcie. Horoskop dzienny na środę mówi, że pomocy nie odmówisz nawet swoim oponentom.

### Byk (20.04 - 20.05)

Nie wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny stanowczo radzi niektóre plany już teraz przełożyć na później. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Łatwo Ci będzie przychodziło skracanie dystansu w relacjach z innymi osobami. Horoskop na dziś zapowiada dzień w miłej atmosferze. **Rak (22.06 - 22.07)** Spadną na Twoje barki dodatkowe obowiązki. Horoskop dzienny na środę radzi w trudnych chwilach prosić kogoś życzliwego o wsparcie.

### Lew (23.07 - 22.08)

Ludzie będą z uwagą słuchać tego, co masz do powiedzenia. Horoskop dzienny wróży, że od tego, co powiesz, uzależnią nawet swoje decyzje. **Panna (23.08 - 22.09)** Nie obnoś się przed ludźmi ze swoimi problemami. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że raczej nie znajdziesz dla nich zrozumienia. **Waga (23.09 - 22.10)** Będziesz dzisiaj w zmiennym nastroju. Horoskop dzienny na środę mówi, że euforia będzie przeplatać się ze stanami sporego pesymizmu.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Trudno Ci będzie przychodziło zjednywanie ludzi do swoich pomysłów. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie forsować ich na siłę. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Ludzie będą mogli liczyć na Twoją wyrozumiałość. Horoskop na dziś mówi, że przez palce popatrzyś na ich drobne niedociągnięcia. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Twoje oczekiwania wobec innych osób będą nieco wygórowane. Horoskop dzienny na środę dostrzeże w tym zarzewie małej awantury...

TENIS DZISIAJ W MALADZE STARTUJE OSTATNI AKORD SEZONU TENISISTEK - PUCHAR BILLIE JEAN KING

# Świątek - Badosa na początek

Jacek Kmiecik, Mateusz Pietras  
redakcja@polskapress.pl

**Dzisiaj reprezentacja Polski tenisistek zagra z Hiszpanią w I rundzie Pucharu Billie Jean King w Maladze. Iga Świątek na początek zmierzy się z Paulą Badosą.**

Czterokrotna mistrzyni Roland Garrosa poprowadzi reprezentację Polską do walki o Puchar Billie Jean King Cup. Na drodze Białe-Czerwonych stoi drużyna gospodyni finałów - Hiszpania, która w swoim składzie będzie miała byłą „dwójkę” na świecie Paulę Badosą.

Badosa przez ostatnie dwa lata zmagala się z kontuzjami, przez co spadła w rankingu WTA poza pierwszą setkę. Hiszpańska gwiazda miała jednak „produktywny” sezon 2024, zdobywając swój drugi tytuł WTA 500 w Citi Open w Waszyngtonie. Następnie dotarła do ćwierćfinału US Open i wystąpiła w półfinałach w Pekinie i Ningbo.

Podczas konferencji prasowej w Maladze Świątek pochwaliła Badosę, stwierdzając, że cieszy się, że hiszpańska gwiazda wraca do rywalizacji z najlepszymi. Dodatkowo pięciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema uchyliła rąbka tajemnicy na temat planu gry z Badosą w Pucharze Billie Jean King.

Iga zapytana, jak odbiera powrót Badosy w tym roku i czy myśli, że hiszpańska gwiazda może ponownie znaleźć się w czołówce, odpowiedziała: - Na pewno Paula ma siłę i motywację, aby to zrobić. Właściwie patrzyłam na jej podróż i trochę się martwiłam, czy będzie w stanie wrócić, bo oczywiście jej kontuzje nie były lekkie i bezbolesne, a czasami próbowała, ale to nie działało. Szczególnie mówiąc, byłam bardzo szczęśliwa, widząc ją z powrotem grającą w tenisa na tych turniejach, na US Open i wielu innych. Tak, ona jest naprawdę miłą osobą i czułam, że ona naprawdę stara się, żeby wrócić. Każdy, kto ma taki charakter



Druga rakieta świata Iga Świątek z uznaniem podchodzi do powrotu do czołówki po kontuzjach dawnej drugiej rakiety świata Hiszpanki Pauli Badosy

i determinację, zasługuje na to, aby tam być. Mam nadzieję, że będzie to kontynuować. Ale zobaczymy w tym tygodniu. Prawdopodobnie skupię się na sobie i mam nadzieję, że ona nie będzie grać dobrze.

Świątek opowiedziała także o szansach Białe-Czerwonych na sukces w Billie Jean King Cup: - Jestem bardzo szczęśliwa i dumna ze wszystkich, to był bardzo fajny tydzień. Cieszę się, że tym razem udało mi się do-

prowadzić moją drużynę do finału. Mam nadzieję, że uda nam się dokończyć ten wyczyn w Maladze, ale jestem bardzo dumna z tego, co osiągnęliśmy - oznajmiła Iga przed rozpoczęciem finałów BJKC.

W polskim sztabie na ten turniej znalazło się miejsce dla zaufanej Świątek, jej psycholog Darii Abramowicz. Druga rakieta świata pracuje z Abramowicz od 2019 roku. Pomimo trzeciego już trenera w profesjonalnej karierze Igi, 37-letnia psycholog jest nie do zastąpienia i odgrywa istotną rolę w zespole 23-letniej raszynianki.

Przed Abramowicz kolejne wyzwanie. Przez kilka dni będzie współpracowała nie tylko z pięciokrotną mistrzynią Wielkiego Szlema, ale również z pozostałymi zawodniczkami reprezentacji Polski - Magdaleną Fręch, Magdą Linette, Katarzyną Kawą i Mają Chwalińską. Na razie żadna z Białe-Czerwonych nie skomentowała włączenia psycholog Świątek do sztabu reprezentacji Polski.

Mecz Polska - Hiszpania rozpocznie spotkanie Świątek - Badosa o godzinie 17. Następnie Fręch zmierzy się z Jessicą Bouzas Maneiro. W deblu wystąpią Linette i Kawa przeciwko Badosie i Sarze Sorribes Tormo. Transmisja w TVP Sport.

## Snajper bardzo skuteczny i... niepokorny

Michał Czajka  
michal.czajka@polskapress.pl

**Maciej Górski w tym sezonie imponuje skutecznością. Napastnik Resovii należy do czołowych snajperów 2. ligi. Czasami mówi się jednak nie tylko o jego świetnej grze...**

Sezon 2024/2025 to trzeci sezon Macieja Górskiego w barwach Resovii. 34-latek pojawił się w rzeszowskim klubie przed początkiem rozgrywek 2022/2023. Na pierwszego gola przyszło mu jednak wtedy czekać aż do 12. kolejki. Warto jednak przypomnieć, że trafił w bardzo ważnym dla kibiców Resovii spotkaniu, bo w pojedynku derbowym ze Stalą Rzeszów (wygranym zresztą przez resoviaków 4:3). Mimo wszystko po tamtym sezonie fani klubu z ul. Wy-



Maciej Górski w ostatnich dwóch miesiącach wygrywał klasyfikację „Piłkarskich Orłów” na Podkarpaciu

spiańskiego mieli zastrzeżenia do jego skuteczności, bo w lidze łącznie w całym sezonie zdobył tylko cztery gole. Do tego dorzucił jedno trafienie w Pucharze Polski, więc rzeczywiście ten dorobek jak

na napastnika jakiś powalający nie był.

Mimo wszystko „Góra” został w Resovii na kolejny sezon i wydawało się, że klub postąpił słusznie, bo tym razem snajper zaczął naprawdę

obietującą - po pięciu kolejnych sezonach 2023/2024 miał już na koncie trzy gole. Potem jednak już nie było tak dobrze, choć trafił jeszcze dwukrotnie w pucharowym starciu z Chojniczanką.

Na kolejnego ligowego gola przyszło mu jednak czekać aż do... 29. kolejki. Wtedy znowu złapał lepszy rytm, bo w dwóch meczach strzelił trzy bramki. Na tym jednak licznik w tamtym sezonie się zatrzymał - Górski zakończył go z sześcioma trafieniami w lidze i dwoma w Pucharze Polski. Wtedy również po raz pierwszy w Resovii dał o sobie znać charakter zawodnika - Maciej nie boi się głośno mówić o tym, co mu się nie podoba. Po meczu w Gdyni otwarcie powiedział w wywiadzie telewizyjnym o fatalnej organizacji wyjazdu nad

morze, co miało mocno przyczynić się do tego, że zespół przegrał mecz. To ogólnie był fatalny sezon dla resoviaków, którzy musieli pogodzić się ze spadkiem z ligi.

Snajper jednak pozostał w zespole i zaczął rozgrywki znakomicie, zdobywając pięknego gola w starciu z Wiecystą Kraków. Szybko również pokazał, iż te rozgrywki mogą być dla niego bardzo udane, bo trafił już regularnie w lidze, szybko stając się czołowym strzelcem nie tylko Resovii, ale i całych rozgrywek. To spowodowało, że Maciej Górski już dwukrotnie w tym sezonie okazywał się najlepszy na Podkarpaciu w klasyfikacji „Piłkarskich Orłów” i wydaje się, że jeśli utrzyma taką formę, to może jeszcze mocno zaznaczyć swoją obecność w tym notowaniu.

Ponownie jednak, oprócz jego znakomitej dyspozycji, mówiło się o... wypowiedziach. Już we wrześniu dał o sobie znać, mówiąc po jednym ze spotkań, że Resovia działa jak klub półamatorski. Wtedy jednak jeszcze za wiele więcej nie chciał powiedzieć. Jednak po ostatnim spotkaniu wszelkie hamulce już puściły i Górski otwarcie mówił o zaletach finansowych w klubie, które na pewno nie wpływają mobilizująco na zawodników.

Nie wiadomo więc, ile jeszcze potrwa przygoda Macieja Górskiego z rzeszowskim klubem, ale wydaje się, że w tym sezonie napastnik mocno walczy o to, by na brak ofert nie narzekać, i chyba ten cel uda mu się rzeczywiście zrealizować.

©



RANKING

PATRONAT  
HONOROWYMinisterstwo  
Sportu i TurystykiPARTNER  
MERYTORYCZNY

## SPORT

www.sportowy24.pl

## WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

## PONIEDZIAŁEK, 11.11

## Multi Multi – godz. 22

2, 4, 7, 15, [18], 31, 35, 37, 43,  
46, 53, 59, 62, 63, 64, 69, 72,  
76, 78, 80

## Mini Lotto

21, 23, 24, 36, 37

## Kaskada – godz. 22

4, 6, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 20, 22,  
23, 24

## Ekstra Pensja

4, 6, 19, 30, 31+1

## Ekstra Premia

4, 6, 15, 21, 29+4

## WTOREK, 12.11

## Multi Multi – godz. 14.00

3, 6, 8, 10, 12, 15, 20, 23, 26,  
29, 30, 32, 35, 39, 46, 49, 53,  
61, [78], 80

## Kaskada – godz. 14.00

1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19

# Rewolucja! Magiera i Balda zwolnieni ze Śląska

Jakub Guder

jakub.guder@polskapress.pl

**Stało się to, co od sobotniego wieczora było nieuniknione - Jacek Magiera i David Balda nie pracują już w Śląsku Wrocław. Drużynę poprowadzi duet Michał Hetel i Marcin Dymkowski.**

Jacek Magiera i David Balda rozstają się ze Śląskiem Wrocław - poinformował wczoraj klub. Nowym dyrektorem sportowym został były piłkarz WKS-u Rafał Grodzicki. Za pierwszą drużynę będą na razie odpowiadać Michał Hetel i Marcin Dymkowski, a w ich sztabie znaleźli się m.in. Mariusz Pawelec i Piotr Celeban.

To, że Magiera nie będzie prowadził pierwszej drużyny nie oznacza, że nie będzie nadal zatrudniony przez Śląsk. W marcu 2024 jego kontrakt został przedłużony do czerwca 2026 roku.

Magiera wrócił do Śląska Wrocław w kwietniu 2023 roku. Najpierw pomógł mu się utrzymać w lidze, a w kolejnym sezonie sensacyjnie sięgnął po wicemistrzostwo Polski. Tej jesieni forma drużyny była jednak fatalna. W 14 ligowych meczach WKS wygrał tylko raz i zajmuje ostatnie miejsce w tabeli. Po wygranej 3:0 z Radoomiakiem w Pucharze Polski wydawało się, że coś drgnęło. Jednak mecze z Zagłębiem (0:3) i z Górnikiem (0:1) przypieczętowały los trenera. W sumie - podczas swojej drugiej kadencji we Wrocławiu - Jacek Magiera poprowadził Śląsk w 60 meczach. Zanotował 24 zwycięstwa, 16 remisów i 20 porażek. Średnio zdobywał 1,47 punktu na mecz. Trenerem był 571 dni.

## „Czeski pozorant” też wyrzucony

Razem z Magierą odchodzi dyrektor sportowy David Balda i chociaż trenera niektórym kibicom szkoda, to Czecha nie żałuje chyba nikt. Zresztą wystarczy przypomnieć, jaki transparent pojawił się na ostatnim meczu z Górnikiem: „W mediach najmądrzejszy - wygadzany najbardziej, twój czas w Śląsku dobiegł końca czeski pozorant”. Kibice jasno dali do zrozumienia, co myślą



Rafał Grodzicki był obrońcą Śląska w latach 2012-2015. Teraz zastąpił Davida Balde

## Obok Hetela i Dymkowskiego w sztabie znajdą się także m.in. legendy Śląska - Piotr Celeban oraz Mariusz Pawelec.

o czerskim 33-latk, który jest we Wrocławiu od czerwca ubiegłego roku, ale - prawdę mówiąc - zdecydowanie więcej miał tych nieudanych, niż udanych transferów.

### Hetel na czele sztabu

Michał Hetel, który będzie odpowiadał teraz za pierwszą drużynę, od 1,5 roku prowadzi rezerwy Śląska Wrocław, które są aktualnie liderem III ligi, jednak jego nominacja na to stanowisko początku wiązała się z pewnymi wątpliwościami. Hetel wcześniej był bowiem szefem scoutingu i jego praca przez wiele osób nie była oceniana pozytywnie. To on miał być m.in. zwolennikiem talentu Caye Quintany. Talentu - jak się potem okazało - wątpliwego. Nie zmienia to jednak faktu, że młody, 31-letni trener w rezerwach sprawdza się świetnie. Bronią go przede wszystkim wyniki.

- Michał Hetel związany jest ze Śląskiem Wrocław od 2016 roku, a od początku sezonu 2023/24 z powodzeniem prowadzi drugą drużynę naszego klubu. Utalentowany szkoleniowiec jest absolwentem Aka-

demii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu na Wydziale Nauk o Sporcie - specjalność trenerska i trener przygotowania motorycznego. Posiada licencję trenerską UEFA A oraz UEFA Elite Youth A. Ponadto ma za sobą staże trenerskie w mocnych klubach europejskich: Benfice Lizbona, Espanyolu Barcelona oraz Dinamie Zagrzeb. Pracę w klubie zaczynał jako analityk w sztabie pierwszej drużyny. Następnie pełnił funkcję asystenta w zespole rezerw i drużynie U19 w Centralnej Lidze Juniorów. W lutym 2018 roku pojawił się w dziale skautingu pierwszej drużyny - czytamy na oficjalnej stronie Śląska.

Hetel nie ma licencji UEFA Pro więc teoretycznie nie może

prowadzić drużyny w ekstraklasie. Jego współpracownikiem został Marcin Dymkowski, który znalazł się na liście trenerów zakwalifikowanych do kursu UEFA Pro na sezon 2024/25. Dymkowski był jednym z asystentów Magiery, ale w Śląsku pojawił się jeszcze w 2019 roku. Zanim trafił do WKS-u zdobył m.in. dolnośląski Puchar Polski będąc trenerem Foto-Higieny Gać, z którą awansował też do III ligi.

- Jestem ogromnie wdzięczny trenerowi Jackowi Magierze oraz dyrektorowi Davidowi Baldzie za to, ile dali Śląskowi Wrocław i jak pracowali na jego rzecz. Wiem, że podniesienie drużyny z miejsca, w której była wiosną 2023 roku, wymagało ogromnego wysiłku

i zaangażowania, za co we Wrocławiu zawsze będziemy wdzięczni. Jako klub zapewniłmy pionowi sportowemu jak najlepsze warunki pracy, czego dowodem chociażby inwestycje w zaplecze treningowe, duży wpływ na podejmowanie decyzji personalnych i utworzenie szerokiego, specjalistycznego sztabu szkoleniowego. Niestety postawa drużyny w tym sezonie jest dalece niezadowolająca i wymaga radykalnych decyzji - mówi Patryk Załączny, prezes Śląska.

## Piotr Celeban i Mariusz Pawelec w sztabie

Razem z Magierą z drużyną pożegnali się jego współpracownicy: Tomasz Łuczywek, Paweł Kozub, Mateusz Oszust, Rafał Mazur, Maciej Suszczyński i Daniel Łukasik. Pracę duetu Hetel - Dymkowski mają wspierać Mariusz Pawelec i Piotr Celeban. Kibicom Śląska Wrocław nie trzeba tej dwójki przedstawiać. To mistrzowie Polski z 2012 roku, prawdziwe legendy „Wojskowych”. Pawelec jeszcze nie tak dawno grywał w rezerwach, gdzie był drugim trenerem. Celeban - po zakończeniu kariery - skupił się na przygotowaniu fizycznym, za co też odpowiadał w rezerwach. Sam zaczął karierę w... trójboju siłowym. Od sierpnia odpowiada także za przygotowanie motoryczne w kadrze Polski do lat 16. W sztabie I drużyny jest też Dawid Gomola.

## Grodzicki dyrektorem sportowym Śląska

Hetel i Dymkowski mają pracować „do czasu wyboru

nowego szkoleniowca”, ale Śląsk już wybrał nowego dyrektora sportowego. Został nim Rafał Grodzicki, były piłkarz Śląska Wrocław, który grał tutaj w latach 2012-2015. Grodzicki był wówczas jednym z pierwszych transferów po zdobyciu przez drużynę mistrzostwa Polski. Przychodził jako doświadczony zawodnik Ruchu Chorzów. Rozegrał w WKS-ie 52 mecze po czym w styczniu 2015 roku wrócił do Chorzowa. W sumie ma na koncie 270 spotkań na poziomie ekstraklasy. Nie tak dawno skończył kurs dyrektora sportowego, a wcześniej był w Warcie Poznań menadżerem do spraw sportu.

- Dla mnie to wielkie wyróżnienie i radość wrócić do tak ważnego dla mnie klubu jakim jest Śląsk Wrocław. Oczywiście jestem na bieżąco z wynikami, oglądałem mecze WKS-u i wiem, że przed nami spore wyzwania, by wrócić do wygrywania. Mam swoje przemyślenia oraz pomysły i widzę ogromny potencjał w tym klubie. Jestem przekonany, że moje doświadczenie zarówno piłkarskie, jak i menadżerskie, zaprocentuje we Wrocławiu. Potrzeba spójnej wizji, strategii, o czym już rozmawiałem z prezesem. Przed nami wiele pracy, ale i ekscytujących wyzwań. Wiem, jakich kibiców ma Śląsk, więc o wsparcie dla drużyny jestem spokojny. Musimy zrobić wszystko, by dać fanom należyty radość i dumę z dopingowania Śląska - mówi Rafał Grodzicki, nowy dyrektor sportowy klubu. ©



Michał Hetel, dotychczasowy trener III-ligowych rezerw



Piotr Celeban ma odpowiadać za przygotowanie fizyczne