

Jak Trump usunie Maduro?
Iskrzy na linii USA - Wenezuela **str. 8**



FOT. SOUTHCOM/X

Pierwsze objawy raka jądra wykryjesz dzięki prostemu badaniu. Co roku choroba dotyka tysiąca Polaków. Str. 9

STRONA
ZDROWIA

Środa
5.11.2025
Nr 257

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

Gazeta WROCŁAWSKA

Przekręt w WBO?
Rada osiedla zwraca uwagę na nietypowe głosowanie na projekt obywatelski **str. 3**



Bezpłatne badania dla mężczyzn:
PSA i USG jąder. Jest też plebiscyt „Złoty Wąs” **str. 4**

Śląsk strzelił gola,
ale potem stracił dwa w meczu z ŁKS Łódź i stracił pozycję wicelidera I ligi **str. 16**



FOT. PAP/ŁUKASZ SZELAĞ



FOT. ADAM JANKOWSKI

MOSKWA
Rosja ma torpedy o napędzie atomowym

W Siewierodwińsku wznowiono okręt podwodny Chabarowski. Ma on przenosić słynne posejzony, czyli potężne torpedy uzbrojone w głowice jądrowe i napędzane przez reaktor jądrowy. To broń, jakiej nie widziano w żadnym dotychczasowym wyścigu zbrojeń. Okręt ma przemierzać Atlantyk lub Pacyfik.
Czytaj str. 8

Plebiscyt

Mistrzowie Agro
Początek głosowania w największym plebiscycie rolniczym **str. 12**

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



PROTEST PROBLEM MIEJSCOWOŚCI POD WROCŁAWIEM STAJE SIĘ CORAZ POWAŻNIEJSZY

Upychają ludzi jak sardynki

W jednym domku mieszka nawet 30 osób. Sąsiedzi z osiedla mają dość. Mówią, że „to getta pracownicze”. Alarmują, że sytuacja wymknęła się spod kontroli

Michał Perzanowski
Wrocław

Zjawisko masowego wykorzystywania domów jednorodzinnych jako kwater dla pracowników, często tymczasowych i często dla cudzoziemców, zaczęło niebezpiecznie narastać. Lokalne społeczności domagają się reakcji państwa.

Jak wygląda ich codzienność? Do zwykłych domów przeznaczonych dla jednej rodziny wprowadzane są grupy liczące nawet 20-30 osób. Często bez zgód, bez nadzoru, bez zachowania standardów bezpieczeństwa.

- Budynki te nie spełniają wymagań sanitarno-technicznych ani przeciwpożarowych do tak intensywnego użytkowania. Przekształcenia odbywają się poza jakąkolwiek kontrolą planistyczną i bez wymaganych zgód. Gęstość zaludnienia na osiedlach jednorodzinnych rośnie kilkukrotnie, co



FOT. URZĄD GMINY KOBIERZYCE

Kontrola legalności pobytu cudzoziemców w Domasławiu

powoduje poczucie przeludnienia, utratę bezpieczeństwa i prywatności - informują autorzy petycji „STOP hotelom pracowniczym w domach jednorodzinnych” z gminy Kobierzyce pod Wrocławiem. Pod petycją podpisało się prawie tysiąc osób.

Na problem zareagowała posłanka Jolanta Niezgodzka, która skierowała do rządu interpelację. „Domy jednorodzinne są wynajmowane przez agencje pośrednictwa pracy lub prywatnych właścicieli, a następnie wykorzystywane do zakwaterowania nawet kilku-

dziesięciu osób. Takie praktyki odbywają się często poza jakąkolwiek kontrolą organów administracji, z pominięciem przepisów sanitarnych, budowlanych, przeciwpożarowych i planistycznych. (...) Nie chodzi o dyskryminację pracowników, chodzi o konieczność zapewnienia ładu i równowagi społecznej. Niekontrolowany rozwój tzw. hoteli pracowniczych prowadzi nie tylko do napięć sąsiedzkich, ale także do degradacji osiedli i poczucia bezradności lokalnych władz” - podkreśla posłanka.

Wiceminister rozwoju i technologii Tomasz Lewandowski przesłał odpowiedź, w której stwierdził: „Nie wydaje się zasadne tworzenie specjalnych regulacji dotyczących hoteli pracowniczych w domach jednorodzinnych”. Według ministerstwa obecne prawo pozwala na interwencję, jeśli nadzór budowlany otrzyma sygnał o niewłaściwym użytkowaniu budynku. PINB może wtedy przeprowadzić kontrolę i wydać nakaz. To jednak nie jest takie proste.
Czytaj dalej na str. 6

Jest pomysł na tańszy prąd w dolnośląskich gminach

Maja Majewska
Dolny Śląsk

W listopadzie rusza nabór do spółdzielni energetycznych. Tworzyć je mogą dolnośląskie gminy, które same chcą sobie produkować prąd, same go zużywać, a nadwyżkę zmagazynować.

Brzmi jak utopia? - To się już dzieje. Chcemy, żeby Dolny Śląsk stworzył wzorcowy model takiej spółdzielni. Chcemy pokazać, że niezależność

energetyczna i znaczne obniżenie cen prądu dla zwykłego Kowalskiego nie jest urzędniczym wymysłem, jest realne i da się to zrobić - mówi nam Paweł Łapacz, prezes Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, który zamierza wdrożyć to w życie.

Jest plan i są pieniądze - teraz potrzebni są chętni, którzy spróbują na terenie swojej gminy wprowadzić w życie ten „eksperyment”. Zgrubsza polega on na tym, że na przykład kilka, kilkanaście wiosek w jednej gmi-

nie zawiązuje taką spółdzielnię, buduje biogazownię (albo stawia wiatraki, albo elektrownię wodną, albo farmę fotowoltaiczną) i produkuje energię na własne potrzeby. Dociera ona do domów, szkół, urzędów, wiejskich świetlic itd. Nadwyżkę „chowa się” do magazynu, a ceny prądu... mają być niewielkie.

W rozmowie z nami Paweł Łapacz zapewnił, że na 169 dolnośląskich gmin ponad sto odpowiedziało, że byłoby zainteresowane spółdzielnią energetyczną.

- Jako państwowiec dążę do tego, żeby ten program działał w oparciu o gotowe struktury organizacyjne, samorządy i spółki skarbu państwa, żeby nie było takich patologii, jak w programie „Czyste Powietrze” - mówi Paweł Łapacz. - Będziemy wysyłać fachowców, by tłumaczyli mieszkańcom i radnym, na czym rzecz polega. Mamy pieniądze na kampanie społeczne, które mogą pomóc w dotarciu właściwie do każdego. Jestem dobrej myśli.
Rozmowa na str. 5

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 17 grudnia 1970 r. wobec robotników na Wybrzeżu PRL-owskie władze postanowiły użyć wojska. Skończyło się masakra w Gdyni i Szczecinie

Zamów prenumeratę

Gazeta Wrocławska ☎ 71 727 62 37
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl



FOT. PRZEMYSŁAW KACZAŁKO

Ten obiekt zdobył pierwszą nagrodę w kategorii małych dworców w konkursie TopRail Tourist - Friendly Awards

Szklarska Poręba Górna to najpiękniejszy dworzec. Są już połączenia z Czechami

Przemysław Kaczałko
Szklarska Poręba

Czesi zakończyli remont linii kolejowej, dzięki czemu turyści znowu mogą podróżować bezpośrednio ze Szklarskiej Poręby Górnej do Harrachova, Jablonca, czy Liberca.

Dworzec kolejowy Szklarska Poręba Górna, zarządzany przez PKP S.A., zdobył pierwszą nagrodę w kategorii małych dworców w prestiżowym konkursie TopRail Tourist - Friendly Awards. Nagrodę przyznał Międzynarodowy Związek Kolei (UIC) - największa organizacja kolejowa na świecie. To nie tylko wyróżnienie dla polskiej infrastruktury, ale także potwierdzenie, że zabytkowy obiekt z 1902 roku może łączyć historię z nowoczesnością.

Oczekujący na pociąg mają do dyspozycji: przestronną poczekalnię z bezpłatnym Wi-Fi, stację ładowania urządzeń mobilnych, automaty z przekąskami i napojami, udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami, punkt informacji turystycznej, sklep z pamiątkami, wiatę rowerową.

Przed budynkiem dworca atrakcją jest też taras widokowy z panoramycznym widokiem na Karkonosze.

Od listopada po przerwie spowodowanej remontem linii po czeskiej stronie, z najlepszego małego dworca na świecie ponownie odjadą pociągi do Liberca. Trasa przez Harrachov, Kořenov, Tanvald i Jabl-

nec nad Nisou znów połączy Polskę z Czechami, dając turystom łatwy dostęp do atrakcji po obu stronach granicy.

Koleje Dolnośląskie (KD) wraz ze Związkiem Transportowym Górnych Łużyc i Dolnego Śląska (ZVON) zapraszają do odkrywania pogranicza polsko-czesko-niemieckiego z wyjątkowym biletem EURO-NYSA-Ticket. To oferta umożliwiająca nieograniczone przejazdy pociągami, autobusami, tramwajami i kolejkami wąskotorowymi w atrakcyjnym regionie trans-granicznym.

EURO-NYSA-Ticket pozwala na swobodne podróżowanie po wyznaczonym obszarze m.in.: pociągami polskimi, niemieckimi i czeskimi; kolejkami wąskotorowymi: na trasie Zittau - Bertsdorf - Kurort Jonsdorf/Oybin (po uiszczeniu składki historycznej: 10 € normalna/5 € ulgowa) oraz Mużakowska Kolejka Leśna (Waldeisenbahn Muskau) na trasie Biała Woda - Kromlau/Mużaków; autobusami polskich przewoźników (m.in. F.H.U. Bielawa, PKS Bolesławiec, PKS Voyager) oraz komunikacji miejskiej w miastach takich jak Görlitz, Zittau, Liberec, Jelenia Góra, Zgorzelec, Bautzen czy Hoyerswerda; tramwajami: w Görlitz i Libercu.

Bilet dostępny w kasach KD, Biurze Obsługi Klienta KD oraz w pociągach Kolei Dolnośląskich. Uwaga: bilet nie podlega wymianie ani zwrotowi.

Szczegóły i ceny biletów znajdziecie na stronie: jeleniagora.naszemiasto.pl

Przejażdżki pociągami retro po Wrocławiu i Dolnym Śląsku

Robert Migdał
Dolny Śląsk

Uwielbiasz jazdę starymi wagonami, które ciągnie zabytkowa lokomotywa? Klub Sympatyków Kolei we Wrocławiu zaprasza w listopadzie na sentymentalne przejażdżki pociągami retro.

Pierwsza okazja na wyprawę pociągami retro już 11 listopada. - Tego dnia uruchomione zostaną aż cztery pociągi retro, które poprowadzą uczestników przez znane i zupełnie nieznane odcinki torów - także te, po których na co dzień kursują wyłącznie pociągi towarowe - informuje Sebastian Mikoś z Klubu Sympatyków Kolei we Wrocławiu.

Po czym dodaje: - Przejeździemy przez najwyższy punkt wrocławskiego węzła kolejowego, który znajduje się na podwójnym wiadukcie kolejowym nad ul. Grabiszyńską. Pociągi pojadą też kolejową Towa- rową Obwodnicą Wrocławia.

Podczas postojów będzie okazja, aby wyjść na peron, zo-



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Atrakcje zaplanowano na 11 i 22 listopada

baczyć manewry lokomotywy, odwiedzić kabinę maszynisty i posłuchać opowieści przewodnika o historii mijanych miejsc, przemysłu i architektury.

- Na pokładzie funkcjonować będzie wagon z minibusem, gdzie kupimy kawę, herbatę, napoje oraz przekąski, a także klubowe gadżety. Cały dochód ze sprzedaży przeznaczony zostanie na remonty za-

bytkowego taboru i cele statutowe Klubu - informuje Sebastian Mikoś.

Z kolei 22 listopada będzie można wyruszyć w podróż pod hasłem: „Kolejowe Szlaki Dolnego Śląska: pociągami z Wrocławia do Karpacza i Kamiennej Góry”.

- To prawdziwa gratka dla miłośników gór i historii kolei. Z okazji Dnia Kolejarza wyruszy specjalny skład retro. Będzie to

pierwszy bezpośredni pociąg z Wrocławia do Karpacza - przez malownicze trasy prowadzące ku Karkonoszom. Po przyjeździe na pasażerów czeka 4-godzinny pobyt w Karpaczu, idealny moment na spacer po uzdrowisku, wizytę w świątyni Wang lub odpoczynek przy kawie w górskim kurorcie - mówi Sebastian Mikoś.

Dla chętnych przygotowano również dodatkowy przejazd pociągami retro z Karpacza przez Jelenią Górę do Kamiennej Góry, podczas którego skład pokona niezelektryfikowaną, rzadko uczęszczaną linię kolejową.

- Wybierając się z nami na wycieczkę wspierasz ratowanie zabytków kolejnictwa - zyski ze sprzedaży biletów, w tym klubowych gadżetów i pamiątek przeznaczane są na remonty, prace bieżące przy zabytkowym taborze oraz cele statutowe Klubu - informuje Sebastian Mikoś.

Szczegóły przejażdżek i ceny biletów znajdziecie na portalu: gazetawroclawska.pl

Bracia Kapucyni pojechali na wycieczkę i rozwiązyli zagadkę pałacu w Dalkowie

Beata Bugała
Dalków

Niebawem rozpocznie się cykl jesienno-zimowych ciekawostek o dawnym życiu w Dalkowie. Pierwsza będzie dotyczyła kaplicy ewangelickiej w dalkowskim pałacu.

Z powodu obłężenia Głogowa, które rozpoczęło się w grudniu 1740 r., mieszkańcy Dalkowa nie mogli udać się do kościołów ewangelickich w mieście, dlatego też właściciele pałacu w pobliskim Dalkowie, na prośbę miejscowej ludności postanowili w jednym ze skrzydeł tuż przy wejściu utworzyć kaplicę.

Kilka dni temu do Dalkowa z niespodziewaną wizytą przyjechali Bracia Kapucyni z Parafii św. Antoniego w Nowej Soli. Przy okazji zwiedzania Anna



FOT. FUNDACJA

Bracia Kapucyni w Dalkowie

Gomułka z Fundacji Na Rzecz Rodziny i Rewitalizacji Polskiej Wsi poprosiła Braci o pomoc w rozwiązaniu intrygującej zagadki.

- Przed wejściem do kaplicy znajduje się płaskorzeźba Chrystusa Zmartwychwstałego

a na niej napis, który nie do końca jest czytelny, przez wiele lat zastanawialiśmy się nad jego treścią. Gdy Bracia zobaczyli ten napis, od razu skierowali nas do fragmentu Biblii, w którym mowa jest o wskrzeszeniu Łazarza, gdzie Jezus wy-

powiada słowa: „Ja jestem Zmartwychwstaniem i Życiem”. Odpowiada to niemieckiemu zdaniu wyrytemu w płycie: „Ich bin die Auferstehung und das Leben” - mówi Anna Gomułka z Fundacji Na Rzecz Rodziny i Rewitalizacji Polskiej Wsi.

nasz REGION

KRÓTKO

WROCLAW

Policjant ratował krwawiącego

Do dramatycznego zdarzenia doszło na dworcu kolejowym Wrocław Główny. Starszy mężczyzna dotarł resztkami sił na komisariat kolejowy. Prosił o pomoc, ponieważ jego noga mocno krwawiła.

Natychmiast zareagował jeden z policjantów komisariatu. Przy pomocy gazików z apteczki zaczął uciskać ranę. Do czasu przyjazdu zespołu pogotowia ratunkowego pilnował, by poszkodowany nie stracił przytomności.

Po przybyciu karetki policjant, nadal tamując krwotok,

uczestniczył w przeniesieniu pacjenta na nosze. Następnie, wciąż silnie uciskając ranę, pojechał razem z mężczyzną do placówki medycznej, gdzie chorego przekazano pod opiekę lekarzom.

Jak się później okazało, mężczyzna niedawno przeszedł operację, a do krwotoku doszło przez nagłe pęknięcie żyły udowej.

Jak widać, funkcjonariusze nie tylko dbają o bezpieczeństwo i porządek, ale często stają się pierwszymi ratownikami. Aneta Kolesińska

LUBIN

Zaparkował na rondzie



FOT. KPP LUBIN

Patrolujący w nocy ulice policjanci usłyszeli pisk opon i wkrótce ich oczom ukazało się auto stojące na wysepce. 23-letni kierowca stawiał opór i był agresywny. Był pijany, w słoiku miał marihuanę. W ogóle nie posiadał prawa jazdy. Teraz zajmie się nim sąd. Aneta Kolesińska

LUBAŃ

Uciekał na haju i pijany

Dwumiesięczny areszt czeka 35-letniego mieszkańca powiatu lubańskiego. Mężczyzna został zatrzymany po pościgu. Policjanci gonili go ulicami Lubania, w pobliżu dużego supermarketu i szkoły podstawowej, co znacząco zwiększyło ryzyko dla pieszych. Ucieczkę zakończył w przydrożnym rowie. Funkcjonariusze zepchnęli radio-

wozem uciekający pojazd z jezdni, uniemożliwiając kierowcy dalszą jazdę.

Mężczyzna uciekał, bo - jak się okazało - posiadał sądowy zakaz kierowania pojazdami, poza tym znajdował się pod wpływem narkotyków i alkoholu. 35-latek trafił do aresztu. O jego dalszym losie zdecyduje sąd. Remigiusz Biały

WROCLAW

Zakończyła się budowa nowej strefy rekreacji i wypoczynku „PartyNice” na Partynicach we Wrocławiu. Inwestycja powstała na terenie Wrocławskiego Toru Wyścigów Konnych, tuż obok stawu.

MILICZ

Konopie suszące się na poddaszu niczym pranie odkryli policjanci w wiosce pod Miliczem. 26-letni mężczyzna przygotowywał około 300 porcji marihuany. Grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.



FOT. JAROSLAW JAKUBCZAK

WROCLAW

Po zderzeniu z dostawczym autem mercedes dachował wczoraj w południe na rondzie Popieluszki przy Wschodniej Obwodnicy Wrocławia. 50-letni kierowca nie ustąpił pierwszeństwa. Został zabrany do szpitala.

Podejrzane głosy w WBO. Masowo głosowali 90-latkowie

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Rada Osiedla Ołbin zgłosiła wczoraj poważne wątpliwości dotyczące uczciwości głosowania w tegorocznym Wrocławskim Budżecie Obywatelskim. Ktoś skutecznie manipulował?

Chodzi o podejrzanie wyglądające głosowanie na projekt nr 208 „Bezpieczne Nadodrze”. Przez 5 godzin zagłosowało na niego 97 osób, wszystkie w wieku 97 lat. Koniec końców, projekt wygrał przewagą zaledwie dwóch głosów.

Zakłada on instalację 6 nowych punktów monitoringu miejskiego na Nadodrze, których lokalizacja zostanie ustalona we współpracy z radą osiedla, policją i strażą miejską. Punkty mają zawierać do trzech zwykłych kamer lub jedną obrotową.

„Monitoring zwiększy bezpieczeństwo mieszkańców, ograniczy akty wandalizmu i ułatwi pracę służbom porządkowym. To inwestycja w spokój, komfort i poprawę jakości życia na osiedlu” - opisują autorzy projektu numer 208.

Rada alarmuje

To właśnie ten projekt zwrócił uwagę Rady Osiedla Ołbin. Rada opisuje nienaturalny sposób głosowania na „Bezpieczne Nadodrze”. Wyniki analizy przedstawia w obszernym oświadczeniu. Co się stało?

20 października przez 5 godzin (między godz. 9.30 a 14.35) na projekt numer 208 zagłosowało 97 osób z przedziału 91-100 lat. Każdy z głosujących miał dokładnie 97 lat. Naprzemiennie głosowali raz mężczyzna, raz kobieta, a głosy były oddawane często co minutę.

Wygląda to na nieudolną próbę dokonania fałszerstwa. Pierwsze głosy 97-letnich osób oddane były tylko na jeden projekt 208. Później fałszerz zauważył, że wiarygodniejsze są głosy oddane na dwa projekty - opisuje Rada Osiedla Ołbin.

Nagła zmiana

W WBO można oddawać jeden głos na maksymalnie dwa projekty: osiedlowy i ponad-

	Wiek	Plec	Kod. Poczty	
20.10.2025 09:34	97	K	50-100	!
20.10.2025 09:35	97	M	50-101	!
20.10.2025 09:37	97	K	50-101	!
20.10.2025 09:39	97	M	50-101	!
20.10.2025 09:40	97	K	50-100	!
20.10.2025 09:43	97	M	50-105	!
20.10.2025 09:44	97	K	50-111	!
20.10.2025 09:45	97	M	50-107	!
20.10.2025 09:47	97	K	50-102	!
20.10.2025 09:48	97	M	50-109	!
20.10.2025 09:50	97	K	50-240	!
20.10.2025 09:53	97	M	50-241	!
20.10.2025 09:54	97	K	50-112	!
20.10.2025 09:56	97	M	50-124	!
20.10.2025 09:57	97	K	50-128	!
20.10.2025 09:59	97	M	50-115	!
20.10.2025 10:00	97	K	50-245	!
20.10.2025 10:02	97	M	50-244	!
20.10.2025 10:03	97	K	50-223	!
20.10.2025 10:04	97	M	50-217	!
20.10.2025 10:04	97	K	50-128	!

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Przez pięć godzin na jeden z projektów mieli intensywnie głosować ludzie niemal stułetni. Takiej sytuacji nigdy nie było

siedlowy. Po chwili podejrzane głosy były oddawane już nie tylko na projekt numer 208. Dołączył do niego numer 67: „Zieleń to życie, ruch to zdrowie”. W ostatnich minutach głosowania, między godz. 23.50 a 00.00, projekt 208 otrzymał dodatkowo 10 głosów od osób z tego samego przedziału wiekowego, z jednego kodu pocztowego.

Rada wskazuje, że taki wzorzec, czyli masowy napływ głosów z tej samej grupy wiekowej w jednym dniu, popierających dokładnie te same projekty, nie był obserwowany w poprzednich edycjach WBO.

Nagle, masowe głosowanie na projekt numer 208 miało swoje konsekwencje. Po doliczeniu głosów papierowych, projekt 208 zwyciężył przewagą zaledwie dwóch głosów nad projektem numer 214 (Sady Nadwidualskie: park rekreacyjno-edukacyjny Strachocin - Swojczyce - Wojnow etap I). Projekt numer 214 spadł na 15. miejsce i nie trafi do realizacji.

Dla nas WBO zawsze było lekcją obywatelskości i zaangażowania społecznego. To miała być przestrzeń do współpracy,

nie do manipulacji. Dlatego z pełną odpowiedzialnością stwierdzamy, że przedstawione dane podważają zaufanie do całego procesu głosowania. Wzywamy: Prezydenta Wrocławia Jacka Sutryka do przeprowadzenia niezależnej kontroli tegorocznego procesu głosowania, Centrum Usług Informatycznych do publicznego przedstawienia szczegółowej analizy danych, a w przypadku braku potwierdzenia błędu systemowego - do złożenia zawiadomienia o możliwości popełnienia przestępstwa - pisze w swoim stanowisku Rada i Zarząd Osiedla Ołbin.

Sprawa dla prokuratora

Urząd Miejski Wrocławia potwierdza Gazecie Wrocławskiej, że podczas szczegółowej analizy wyników wykryto pewne „anomalie”, które obec-

nie są weryfikowane. Sprawa może znaleźć swój finał w prokuraturze.

- Analizując szczegółowo przebieg głosowania Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego, zauważyliśmy pewne anomalie, które obecnie poddajemy szczegółowej weryfikacji. Działania te prowadzone są zgodnie z przepisami RODO oraz ustawą o samorządzie gminnym. Po zakończeniu analizy prawnej, w przypadku stwierdzenia uzasadnionego podejrzenia popełnienia przestępstwa, sprawa zostanie przekazana do właściwej prokuratury, która jest uprawniona do podjęcia dalszych działań. O kolejnych etapach będziemy państwa informować na bieżąco - mówi nam Monika Dubec z Urzędu Miejskiego Wrocławia.

Przypomnijmy, na projekt WBO głosować można za pomocą internetu lub papierowej deklaracji otrzymanej w Centrum Obsługi Mieszkańca. Głosować może każdy mieszkaniec miasta, bez względu na wiek czy zameldowanie. Do wzięcia udziału w głosowaniu potrzebny jest numer PESEL i numer telefonu.

Każdy z głosujących miał 97 lat. Naprzemiennie głosowali raz mężczyzna, raz kobieta, głosy były oddawane często co minutę

Maltretował dzieci i żonę. Przed sądem odpowie za znęcanie się i gwałt

Alina Gierak
Lwówek Śl.

38-letni mieszkaniec powiatu lwóweckiego usłyszał zarzuty usiłowania zabójstwa żony, jej zgwałcenia oraz fizycznego i psychicznego znęcania się nad sześciorgiem małoletnich dzieci.

Na wniosek Prokuratora Rejonowego w Lwówku Śląskim, tamtejszy Sąd Rejonowy zastosował środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania wobec 38-letniego mieszkańca powiatu lwóweckiego, podejrzanego o usiłowanie zabójstwa żony, jej zgwałcenie oraz fizyczne i psychiczne znęcanie się nad szóstką małoletnich dzieci.

Jak ustalono, w okresie od 2023 roku do 27 października 2025 roku, wszczynał bezpodstawne awantury, podczas których wyzywał żonę słowami powszechnie uznawanymi za obelżywe, groził jej pozbawieniem życia, a także szarpał ją za włosy i ubranie,

popychał bił i kopał po całym ciele. Podobnie postępował wobec swoich małoletnich synów, gdy próbowali matki bronić.

Sprawca znęcał się także psychicznie, nad trójką najmłodszych, nieporadnych z uwagi na wiek dziećmi, wszczynając w ich obecności awantury, podczas których bił ich matkę, a je wyzywał słowami wulgarnymi, krzyczał na nie i poniżał. Tym samym wzbudzał w nich poczucie zagrożenia.

Ponadto, z ustaleń śledztwa wynika, że 5 lipca 2025 roku, mężczyzna, kiedy jego małżonka spała, przykładając jej nóż kuchenny do gardła, usiłował pozbawić ją życia. Do zbrodni nie doszło, bo kobieta obudziła się i podjęła obronę. Wówczas sprawca, wykorzystując swoją siłową przewagę, zgwałcił ją.

Podejrzany częściowo przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów. Złożył wyjaśnienia. Wcześniej nie był karany sądowo. Grozi mu nawet dożywocie.

Bezpłatne badania PSA i USG jąder dla panów w regionie

Remigiusz Biały
Dolny Śląsk

Fundacja Forum Mężczyzn już siódmy raz organizuje plebiscyt „Złoty Wąs”. Trwa właśnie głosowanie. W ten sposób organizatorzy chcą promować profilaktykę raka prostaty i jąder.

- Rośnie świadomość o regularnym odwiedzaniu urologa, konieczności badania jąder czy badaniu prostaty, dzięki wykonywaniu wyników na PSA, co szczególnie jest ważne po czterdziestce. Zachęcam wszystkich, którzy trafią na informacje o „wąsopadzie”, aby przekazali swoim przyjaciołom, synom, braciom, ojcom, że warto się badać - mówi Marcin Janiszewski z Fundacji Forum Mężczyzn.

Akcją zachęcającą do badań jest plebiscyt „Złoty Wąs”. Obecnie trwa internetowe głosowanie, do którego jury fundacji wyłoniło sześciu finalistów. Co ważne, każdy głosujący również otrzyma bony zniżkowe na badania profilak-



FOT. REMIGIUSZ BIAŁY

Od lewej: Jacek Bąk, Michał Piekaj, Marek Smoliński - uczestnicy finału plebiscytu „Złoty Wąs”

tyczne. Na laureata plebiscytu czekają za to atrakcyjne nagrody od partnerów Złotego Wąsa.

Głosowanie potrwa do 22 listopada. Zwycięzcę poznamy podczas uroczystej gali tego samego dnia.

- Od 17. roku życia regularnie się badam, bo wtedy okazało się, że mam torbiel lewego najądrza. Tym bardziej udział w tej akcji jest dla mnie ważny

- mówi Marek Smoliński, uczestnik plebiscytu.

- Regularnie, dwa razy w roku, się badam. To ze względu na żylaki jąder, które mam - wyjaśnia Michał Piekaj.

- Nie miałem problemów urologicznych, ale uważam, że każda forma profilaktyki jest niezwykle ważna - zwłaszcza po pięćdziesiątce. Zdrowy mężczyzna to szczęśliwy mężczyzna, a to przekłada się na lepsze

relacje z bliskimi, większą aktywność zawodową i osobistą oraz poczucie spełnienia - zaznacza Jacek Bąk.

Do końca listopada każdy chętny mężczyzna może poddać się badaniu:

- 8 i 15 listopada w CH Magnolia Park (PSA, obowiązuje rejestracja pod numerem telefonu +48 666 390 803, liczba badań ograniczona),

- 11 listopada podczas Wrocławskiego Biegu Niepodległości z Wąsem (PSA),

- 15 listopada w Galerii Victoria Wałbrzych (PSA/USG), w Centrum Medycznym Euro-Doctor w Świdnicy (PSA), w Centrum Medycznym Euro-Doctor w Legnicy (PSA), w Gminnej Przychodni Zdrowia w Legnickim Polu (PSA) oraz Ośrodka Zdrowia w Tyńcu Legnickim.

- 22 listopada w CH Magnolia Park dla panów będą dostępne badania PSA i USG.

Dodajmy, że w przyszłym roku Fundacja ma uruchomić pierwszy w kraju mobilny punkt badań dla mężczyzn. W trasę wyruszy furgon sprinter.

REKLAMA

0410707709

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

● **„ANUBIS”** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym

w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

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

ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **„WITWICCY”** Zakład Usług Pogrzebowych, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Rozliczamy ZUS, KRUS, WBE, MSWiA w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Wrocław Borowska 254 - naprzeciw Akademii Medycznej, Wrocław Kościuszki 67/1a – róg Gwarnej, Krzyżowice ul. Główna 14 gm. Kobierzycze, 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).

Na przejściu dla pieszych zginęły dwie kobiety

Adrianna Szurman
Strzegom

30-letni kierowca potrafił busem dwie kobiety. Jedna zginęła na miejscu, druga zmarła w drodze do szpitala.

Śledztwo w sprawie poniedziałkowej tragedii w Strzegomiu prowadzi Prokuratura Rejonowa w Świdnicy. Śledczy będą sprawdzać, jak doszło do wypadku. Jak ustalili świdniccy policjanci, przejście dla pieszych na ruchliwej drodze, jaką jest krajowa 5, było oświetlone latarniami. To miejsce,

z którego korzystają dość często mieszkańcy Strzegomia, w pobliżu jest cmentarz.

- Będziemy ustalać, dlaczego kierowca nie zauważył pieszych. Czy jechał za szybko, czy patrzył w telefon, a może rozproszyło go coś innego? Wiadomo, że 30-letni kierowca busa był trzeźwy - mówi Magdalena Ząbek ze świdnickiej policji.

Jak dodaje, na miejscu wypadku zmarła 70-latką, która doznała rozległych obrażeń ciała. 68-letnią kobietę zabrała karetka, niestety zmarła w drodze do szpitala.



FOT. OSP STRZEGOM

Tym samochodem 30-letni mężczyzna potrafił kobiety w Strzegomiu

Dziś pożegnamy		
Pogrzeby 05.11		
● GRABISZYN		
Marek Baryś, g. 9		Elżbieta Barbara Pakuła, 12
Leszek Kowalewski, 10		Melania Rutkowska, 13
Stefan Maślanka, 11		Bogdan Jacek Wiśniewski, 14
		Elżbieta Demeszko, 15
● OSOBOWICE		
Stanisław Kalembe, g. 8.40		Przemysław Woźniak, 10
Mieczysław Sionek, 9.20		Joanna Klin, 10.40
		Sławomir Matysiak, 11.20
		Jarosław Zagórski, 12
		Olga Błaszczuk, 12.40
		Urszula Irena Giemza, 14
		Mateusz Filip Lajks, 14.40
		Wacław Piotrowski, 15.20
● PSIE POLE		
Jan Jaworski, g. 11		
Jan Piaseczny, 12		
Bogusław Pawelec, 13		
Władysław Nakienieczny, 14		
		Zarząd Cmentarzy Komunalnych,
		pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

W listopadzie rusza nabór do spółdzielni energetycznych

Maja Majewska
Dolny Śląsk

Rozmowa z Pawłem Łapaczem, prezesem Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu.

Ciąg dalszy ze str. 1

Rozmawiał pan już z samorządowcami? Są chętni do założenia takiej spółdzielni?

Fundusz cały czas rozmawia z samorządami, taka jest istota naszej pracy. Ale w tym przypadku, nie tylko rozmawiamy, zanim ta idea przekształciła się w realny plan, ankietowaliśmy gminy.

I?

I na 169 dolnośląskich gmin, ponad sto odpowiedziało, że tak, byliby zainteresowani.

A o co konkretnie pytaliście?

Czy byliby skłonni założyć taką kooperatywę, czy widzą możliwość budowy źródeł od-

nawialnych i ku naszemu zdziwieniu dostaliśmy ponad 100 odpowiedzi pozytywnych.

Czyli zakładał pan, że samorządy nie podzielią entuzjazmu funduszu?

Do tamtego momentu, nie do końca wiedzieliśmy jaka jest świadomość wśród samorządowców, jakie jest ich postrzeganie szeroko pojętego bezpieczeństwa energetycznego, pewnej niezależności. Kilka lat temu widać było, że tej chęci, choćby budowania własnych źródeł energii, raczej nie ma. Dlaczego? Bo budowanie i zarządzanie taką siecią, to nie jest zadanie własne gminy. I to jest prawda. Nie jest. Tymczasem to myślenie ewaluowało, to podejście się zmieniło.

A jak pan myśli dlaczego? Co się zmieniło przez te kilka lat?

Ceny prądu. Te jak wiadomo mają wpływ na ceny wszystkich innego, produktów usług, w tym, co bardzo ważne



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Paweł Łapacz

usług komunalnych. Brak stabilności tych cen, wiele wiadomych, presja zewnętrzna, w mojej ocenie to było decydujące. Dodatkowo

wojna w Ukrainie zdecydowanie wpłynęła na świadomość, że bezpieczeństwo, to własne źródła energii i warto je budować na miejscu. Ważne, żeby produkować dokładnie tyle prądu ile w danym momencie potrzebujemy, bo to daje tę suwerenność energetyczną, a ewentualną nadwyżkę sobie zmagazynować. No jaki wóldarz dziś nie chciałby powiedzieć mieszkańcom i potencjalnym inwestorom: hej, mamy własną, tanią energię!

Tania? Chce mi pan powiedzieć, że te rachunki będą tak niskie, że teraz gminy ze spółdzielniami będą się tylko bogacić?

Z naszych obliczeń wynika, że opłaty za energię spadną o 40 procent.

A jak nie?

Spadną.

To a propos pieniędzy, ile to będzie kosztowało? Kto za to zapłaci? Czy gminy

będą musiały mieć wkład własny?

To może po kolei. Naszymi partnerami strategicznymi, za co jestem wdzięczny, jest Tauron Dystrybucja i Bank Ochrony Środowiska. Tauron daje nam wsparcie technologiczne, wiedzę, a BOŚ wie, jak to sfinansować. To finansowanie będzie zależało od wielu rzeczy. Obliczyliśmy, że koszt i uruchomienie takiej instalacji to będzie około 200 mln. zł. W niektórych przypadkach mniej. I teraz, to właśnie BOŚ przekonał mnie do tego, że jeżeli jesteśmy w stanie wytworzyć ten zamknięty obieg energii i zamknięty obieg pieniądza w gminie, czy w sołectwie, to możemy na to nałożyć model finansowy oparty na pożyczce. Inwestujemy w aktywa, czyli w coś, co przynosi dochód. A spółdzielnie będą wytwarzały oszczędność dla gminy, tak? Bo przecież teraz tę energię kupujemy, żeby funkcjonować, żyć. A jak spółdzielnia wygeneruje oszczęd-

ności na poziomie około 40 procent, to będą mogły pożyczkę spłacać. Co ważne jej zabezpieczeniem będzie sama instalacja i ten model, który opracowaliśmy więc, w ogóle nie będziemy ingerować w budżety gmin, które wiadomo, że są mocno obciążone. I to jest coś pięknego, bo to jest społeczny model biznesowy.

Na razie w teorii.

Pani jest złośliwa.

Może, ale pomysłowi kibicuję. Ile dajecie sobie państwo czasu?

Sprawy techniczne i finansowe to dwa lata.

A budowa?

Między dwa a trzy. Czyli w sumie 4-5 lat. Mam też nadzieję, że ten nasz projekt, przypominał - pilotażowy, stanie się inspiracją i pewne uproszczenia dla społecznych spółdzielni energetycznych znajdą się w przepisach prawnych. Lepszy przykład, niż wykład.

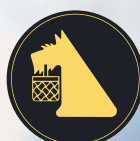
AUTOREKLAMA

0011424641

Gazeta
WROCLAWSKA

do kupienia
także
w sieci

Netto



Upychają w domkach pracowników jak sardynki. To często imigranci

Michał Perzanowski
Wrocław

Ministerstwo przekonuje, że nie trzeba zmieniać przepisów. Problem w tym, że - jak twierdzą mieszkańcy i samorządowcy - system nie działa.

Ciąg dalszy ze str. 1

Kara rzędu kilkuset złotych nie odstrasza podmiotów, które na takim modelu biznesowym zarabiają tysiące miesięcznie, a gminy są bezradne, gdy skala zjawiska rośnie w niekontrolowany sposób.

- Dziś sankcje, jakie może nałożyć PINB, rzędu 50-500 złotych, są symboliczne, biorąc pod uwagę skalę zysków z takich inwestycji. Do tego dochodzi kwestia bezpieczeństwa: te budynki po prostu nie są przystosowane do kwaterowania kilkudziesięciu osób - mówi „Gazecie Wrocławskiej” Tomasz Ostaszewski, radny powiatu wrocławskiego.



Problem pojawia się, gdy właściciel - zamiast realizować pierwotne przeznaczenie budynku - zaczyna prowadzić tam hotel pracowniczy

Odpowiedź resortu nie zatrzymała więc działań inicjatorów petycji. Z pomocą wiceministra Michała Jarosa udało się doprowadzić do bezpośredniego spotkania w Ministerstwie Rozwoju i Technologii.

- Kluczowe było dla nas przekazanie urzędnikom od-

powiedzialnym za legislację, co naprawdę dzieje się w gminach. Interpelacja posłanki Niezgódzkiej była ważnym sygnałem, ale my przyjechaliśmy z inną perspektywą: pokazaniem skali zjawiska i realnych potrzeb samorządów. Dziś nie mówimy o pojedynczych do-

mach, tylko o przypadkach, w których deweloperzy we współpracy z agencjami pracy tworzą całe osiedla funkcjonujące de facto jako hotele pracownicze, choć formalnie budynki odbierane są jako zabudowa jednorodzinna. To pozwala omijać nadzór PINB i gmin - dodaje radny.

Wkrótce także w rozmowy mają być włączeni przedstawiciele MSWiA.

- Prace muszą być prowadzone interdyscyplinarnie, zarówno przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii, jak i Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. Minister Michał Jaros zadeklarował pomoc w zorganizowaniu rozmów w MSWiA, a zgłoszenie naszych propozycji będzie procedowane także na forum KWRiS, czyli Komisji Wspólnej Rządu i Samorządu, co jest kluczowe dla powodzenia całego procesu - dodaje Ostaszewski.

Samorządowcy postulują zmiany w przepisach, które mają utrudnić nielegalne prze-

kształcanie domów jednorodzinnych w przepelnione „hotele pracownicze” i ułatwić służbom kontrolę takich miejsc. Chodzi m.in. o wprowadzenie przepisów określających maksymalną liczbę osób, które mogą mieszkać w prywatnym domu jednorodzinnym.

Posłanka Niezgódzka zwraca uwagę, że to nie mieszkańcy powinni udowadniać błędy. Od tego jest nadzór budowlany, który ma kontrolować i w razie potrzeby wstrzymać użytkowanie.

- Nie może być tak, że to mieszkańcy muszą samodzielnie udowadniać nieprawidłowości. Od tego jest Inspektorat Nadzoru Budowlanego: powinien prowadzić kontrole i wydawać stosowne postanowienia o wstrzymaniu użytkowania. Mieszkańcy mogą dostarczać zdjęcia czy nagrania, ale to PINB musi mieć możliwość skutecznego i samodzielnego działania oraz reagowania i to właśnie analizujemy - dodaje.

Nasi rozmówcy podkreślają, że nie chodzi o walkę z pracownikami, a ich wniośki nie są próbą wyrzucenia kogokolwiek z danej miejscowości. To przede wszystkim kwestia bezpieczeństwa mieszkańców i zachowania porządku urbanistycznego w gminach.

- Podkreślam: naszym celem nie jest uderzanie w pracowników, którzy legalnie pracują w Polsce. Chodzi o to, by odpowiedzialność ponosili ci, którzy budują lub adaptują całe osiedla wbrew ich przeznaczeniu, bez zachowania standardów bezpieczeństwa. Liczymy na to, że połączenie doświadczeń samorządów i ministerstw doprowadzi do realnych zmian - mówi nam Ostaszewski.

W Domasławiu wójt gminy Piotr Kopeć szykuje spotkanie z mieszkańcami.

- Mam nadzieję, że będzie to kolejny krok w stronę uporządkowania tej sytuacji - kończy nasz rozmówca.

REKLAMA

0011425397



Złota Setka
Dolnośląskiego

ZOSTAŃ LIDEREM

SPÓŁECZNEJ 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 2024

Więcej szczegółów na www.gazetawroclawska.pl/zlota100_2025
Formularz zgłoszeniowy na www.gazetawroclawska.pl/Zlota100_CSR
Na zgłoszenia czekamy do 7 listopada 2025 r.

REKLAMA

0011424179

ANDRZEJKI W ŚWINOUJŚCIU

28-30.11.2025

Wyjazd do Świnoujścia to połączenie 3 propozycji:

- to Kolacja Andrzejkowa z muzyką graną przez DJ-a, zwiedzanie Świnoujścia oraz wycieczka do Niemiec pt. Cesarzkie Uzdrowiska. To trzydniowa podróż, która dostarczy wrażeń na długo.

W programie:

1 dzień (28.11.2025): Rozpoczęcie wycieczki w godzinach porannych (07:00 - Wrocław, 08:30 - Lubin, 09:00 - Polkowice, 09:30 - Głogów) - przejazd do Świnoujścia. Czas wolny na rekreację we własnym zakresie. Obiadokolacja i nocleg w hotelu w Świnoujściu.

2 dzień (29.11.2025): Śniadanie. Wycieczka do Niemiec pt. Cesarzkie Uzdrowiska.
Ahlbeck, Heringsdorf - dawne uzdrowiska cesarskie, z eklektyczną zabudową, zwaną często architekturą uzdrowską bądź „kajzerowską”. Jedyne w swoim rodzaju styl architektoniczny ukształtował się na Uznamie na przełomie XIX i XX wieku. Kolacja Andrzejkowa z muzyką graną przez DJ-a w godz. 19:00 - 24:00.

3 dzień (30.11.2025): Śniadanie i wykwaterowanie z hotelu. Relaks we własnym zakresie. Wyjazd w drogę powrotną.



WYCIECZKINAMEDAL.pl
WOJCIECH BIRUT

660 416 146
w.birut@wycieczkinamedal.pl

CENA TYLKO 890 zł/os.

Szczegółowe informacje i zapisy na wycieczkę drogą mailową, telefonicznie lub poprzez stronę internetową WYCIECZKINAMEDAL.pl

ORGANIZATOR

PARTNERZY GŁÓWNI:



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Dożywocie utrzymane

Sąd Apelacyjny w Warszawie utrzymał w mocy karę dożywotniego więzienia w systemie terapeutycznym dla Doriana S. za gwałt i zabójstwo 25-letniej kobiety w centrum Warszawy. Wyrok jest prawomocny.

Do zbrodni doszło 25 lutego 2024 roku. Nagą i nieprzytomną kobietę w bramie posesji przy ul. Żurawiej w Warszawie znalazł dozorca, który wezwał pogotowie i policję. Obywatelka Białorusi w stanie krytycznym trafiła do szpitala - zmarła 1 marca.

Sprawcę policja zatrzymała jeszcze w dniu napadnięcia. Okazał się nim 23-letni wówczas Dorian S.

Nieprawomocne rozstrzygnięcie w tej sprawie zapadło 17 stycznia. Sąd I instancji skazał Doriana S. na dożywocie w systemie terapeutycznym. Oprócz dożywocia nakazał mu też zapłatę 200 tys. zł zadośćuczynienia dla chłopa kobiety. Apelację od tego wyroku złożyli obrońcy mężczyzny. Sąd Apelacyjny w Warszawie utrzymał wyrok w mocy.

KULTURA

Zmarł kompozytor Jerzy Derfel



FOT. FACEBOOK / JOANNA TRZEPIECIŃSKA

Jerzy Derfel miał 84 lata. O jego śmierci poinformowała aktorka Joanna Trzepiecińska. Piosenki jego autorstwa wykonywali m.in. Wojciech Młynarski i Irena Santor. To on skomponował muzykę m.in. do filmów „Miś”, „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz”, serialu „Droga” i musicalu „Boso, ale w ostrogach”.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Oszustwo na pracownika banku

Funkcjonariusze policji zatrzymali 57-latkę podejrzaną o współudział w oszustwie „na pracownika banku”. Mężczyzna został ujęty na gorącym uczynku, tuż po odebraniu od mieszkańca Grudziądza 100 tysięcy złotych. Zatrzymany usłyszał zarzuty i decyzją sądu został aresztowany na 3 miesiące. Za oszustwo grozi mu nawet 8 lat więzienia.

65-letni mieszkaniec Grudziądza odebrał telefon od mężczyzny podającego się za pracownika banku. Fałszywy „bankowiec” przekonał go, że bierze udział w tajnej akcji przeciw przestępcom. Na szczęście senior w porę zorientował się, że to oszustwo i powiadomił policję - podaje KWP w Bydgoszczy w swoim komunikacie w serwisie X.

ZDROWIE

Posel klubu Koalicji Obywatelskiej Paweł Bliźniuk poinformował w mediach społecznościowych, że walczy z nowotworem. „Mam nowotwór. I walczę. Z wiarą, że wczesna diagnoza i szybkie działanie mają sens” - napisał na Facebooku Bliźniuk. Poseł wskazał, że chce przypomnieć innym o potrzebie przeprowadzania badań profilaktycznych, które są tak ważne, a często pomijane czy lekceważone.

”

Choroba przyszła niespodziewanie i przypomniała mi, jak kruche, ale też jak bezcenne jest zdrowie. Mam nowotwór

Paweł Bliźniuk, poseł KO

Zbigniew Ziobro zamierza walczyć o immunitet

oprac. Anna Nagel
Warszawa

W czwartek sejmowa komisja regulaminowa i spraw poselskich ma rozpatrzyć wniosek o uchylenie immunitetu i tymczasowe aresztowanie byłego szefa MS, posła PiS Zbigniewa Ziobry.

Premier Donald Tusk na początku wtorkowych obrad Rady Ministrów powiedział, że musi odnieść się do „sytuacji, która bulwersuje całą polską opinię publiczną, czyli gdzie jest były minister sprawiedliwości pan Ziobro i czy wróci do kraju”.

Najchętniej zwróciłbym się bezpośrednio do pana ministra: jestem przekonany, że nie chce pan przejść do historii jako „fujara” czy „miększon” i stawia się pan przed niezależnym wyrokiem sprawiedliwości w Polsce - powiedział szef rządu.

Jak dodał, zarzuty pod adresem Zbigniewa Ziobry są poważne. - Jedyną metodą, aby wytłumaczyć się z tych zarzutów, jest postępowanie zgodne z prawem, zgodne z przepisami, tak aby zatriumfowało prawo i sprawiedliwość w Polsce. I to jest jedyna droga, jedyna metoda - podkreślił Donald Tusk. Zauważył, że ucieczka czy szukanie azylu np. w Budapeszcie stawiałoby Ziobrę w bardzo złym świetle.

Tusk wyraził nadzieję, że „niedługo się tu w Polsce zobaczymy” z Ziobrą. - Jak sam pan



FOT. ADAM JANKOWSKI

Zbigniew Ziobro przebywa na Węgrzech, gdzie ostatnio spotkał się z premierem tego kraju Viktorom Orbanem

mawiał: uczciwi nie mają się czego bać. A naszym zadaniem jest, i z tego zadania się wywiązujemy, aby każdy, niezależnie od skali tych domniemyanych przestępstw, niezależnie od zarzutów, jakie sformułowała prokuratura, że każdy może liczyć na sprawiedliwy proces i uczciwe stosowanie przepisów - powiedział premier.

Ziobro: Wniosek prawnie nieskuteczny

Posel PiS Zbigniew Ziobro uważa, że wniosek o uchylenie mu immunitetu został podpisany przez niewłaściwą osobę,

przez co jest prawnie nieskuteczny i nie powinien być rozpatrywany.

We wtorek we wpisie na platformie X Ziobro podkreślił, że „wniosek Prokuratora Krajowego o uchyleniu mu immunitetu podpisała inna osoba, a minister Żurek, wysyłając pismo do Sejmu, poświadczyl nieprawdę”. „Złożyłem zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez Żurka, a także przez prok. Piotra Woźniaka, który podpisał nie swój dokument. Taki wniosek jest nieskuteczny na mocy prawa i nie powinien być rozpatry-

wany” - ocenił były minister sprawiedliwości.

Zamieścił też na X zawiadomienie, które on i inny poseł PiS, Marcin Warchoń, złożyli w imieniu klubu PiS do prokuratury. W zawiadomieniu obaj podnoszą, że skierowany do Sejmu wniosek o uchylenie immunitetu oraz tymczasowe zatrzymanie sugeruje, iż wnioskodawcą jest I zastępca prokuratora generalnego, prokurator krajowy, tymczasem pod wnioskiem podpisany jest Piotr Woźniak - prokurator Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga.

Jarosław Kaczyński pytany przez dziennikarzy o wniosek w sprawie uchylenia immunitetu Ziobrze i jego tymczasowego aresztowania, odpowiedział, że zarzuty kierowane pod adresem b. ministra sprawiedliwości „nie mają nic wspólnego z prawem karnym”. Według prezesa PiS ktoś, kto żąda aresztowania „bardzo ciężko chorego człowieka, któremu zagraża po prostu śmierć, żąda jego uwięzienia, sam jest przestępcą”.

Pytany, czy Ziobro, który prawdopodobnie nadal przebywa na Węgrzech, powinien wrócić do Polski, odparł pytającego: „Po to, żeby go w istocie zamordowano”?

Kaczyński podkreślił, że nie wie, gdzie obecnie przebywa Ziobro i zaznaczył, że każdy „ma prawo bronić swojego życia”. - W tym wypadku chodzi o życie - dodał.

PAP

„Odważ się, to też jest siła”. Prezydent Karol Nawrocki z gwiazdami sportu zachęca do badań profilaktycznych

Marcin Koziestański
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki dołączył do akcji Movember, wspierając Roberta Lewandowskiego i znanych sportowców w promowaniu profilaktyki raka prostaty i jąder.

Na Instagramie Roberta Lewandowskiego pojawił się krótki film, w którym obok piłkarza występują również inne znane postaci ze świata sportu i show-

-biznesu. W nagraniu wzięli udział m.in. Bartosz Zmarzlik, Bartosz Kurek, Robert Makłowicz, Tomasz Fornal, Piotr Małachowski, Borys Szyk oraz Jakub Błaszczykowski. Do akcji dołączył także prezydent Karol Nawrocki.

Lewandowski zapuścił wąsa - to gest wsparcia dla akcji Movember, której nazwa łączy angielskie słowa moustache (wąsy) i November (listopad). To coroczna, międzynarodowa kampania mająca na celu

zwiększenie świadomości dotyczącej zdrowia mężczyzn, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki raka prostaty i jąder.

- W sporcie uczymy się walczyć, dbać o ciało, o formę, ale prawdziwa siła to też troska o zdrowie, o siebie i o innych. Listopad to miesiąc świadomości raka prostaty i jąder - mówi na nagraniu Lewandowski. Badania trwają kilka minut, a mogą uratować życie. Zrób to dla siebie.

W akcji wzięli udział sportowcy, aktorzy i Karol Nawrocki. Film jest częścią kampanii społecznej, w której znani Polacy zachęcają do badań i dbania o zdrowie.

- Chwila odwagi może dać ci całe życie - podkreśla żużlowiec Bartosz Zmarzlik. - Nie musisz być niezniszczalny, wystarczy, że będziesz odpowiedzialny - mówi siatkarz Bartosz Kurek. Na koniec materiału prezydent Nawrocki podsumowuje: Odważ się. To też jest siła!

Iskrzy na linii USA – Wenezuela. Jak Trump usunie Maduro?

Grzegorz Kuczyński
Waszyngton

Donald Trump oświadczył, że „nie sądzi” i „wątpi”, aby USA rozpoczęły interwencję wojskową w Wenezueli. Jednocześnie wyraził przekonanie, że dni reżimu Nicolasa Maduro są policzone.

Od kilku miesięcy amerykańskie dowództwo gromadzi siły zbrojne u wybrzeży Wenezueli i przeprowadziło już serię ataków na statki, które prawdopodobnie zajmowały się przemytem narkotyków. Od początku września Stany Zjednoczone zatopiły kilkanaście statków podejrzanych o przemyt narkotyków, zabijając co najmniej 57 osób.

W zeszłym tygodniu kilka mediów opublikowało informacje o gotowości USA do przeprowadzenia pełnych ataków, a zwieńczeniem tej serii było śledztwo agencji Reuters dotyczące przygotowań do wojny na pełną skalę.



Obecnie około 10 tysięcy żołnierzy amerykańskich stacjonuje w bazach rozmieszczonych w rejonie Karaibów oraz na pokładach okrętów wojennych USA w tym rejonie

Rozbudowa potencjału militarnego USA na Karaibach nie musi oznaczać, że działania wojskowe są nieuniknione. Równie dobrze może to być operacja wywierania presji psychologicznej na Maduro, który w międzyczasie zwrócił się o pomoc do Rosji,

Chin i Iranu, ale nie otrzymał wyraźnych gwarancji wsparcia.

Operacja w Wenezueli: 3 scenariusze

Większość analityków zgadza się, że gdyby wojsko USA podjęło działania na terytorium Wene-

zueli, odbyłoby się to według jednego z trzech możliwych scenariuszy. Pierwszy to ograniczony atak rakietowy lub dronowy na cele wojskowe podejrzane o udział w handlu narkotykami. Drugi to misja polegająca na schwytaniu Maduro i/lub in-

nych ważnych urzędników. Trzeci, uważany za mało prawdopodobny, to pełna inwazja podobna do operacji z 1989 r. w Panamie, która doprowadziła do obalenia dyktatora Manuela Noriegi.

Opcję ograniczonych nalołów uważa się za najbardziej prawdopodobną. Sądząc z działań USA, wysoko stoją akcje scenariusza, w którym Maduro ucieka lub zostaje schwytany. Opcja wielkiej lądowej inwazji jest mało prawdopodobna, podobnie jak scenariusz deeskalacji i przejścia do negocjacji.

Jak silna jest armia Wenezueli?

„Financial Times” szczegółowo zbadał dzisiejszy stan wenezuelskiej armii. Większość ekspertów uważa, że jest ona w opłakanym stanie. Po fali dezercji i dziesięcioleciach skupiania się na wewnętrznych sporach, a nie na obronie narodowej, siły zbrojne są dalekie od gotowości do poważnego konfliktu.

Armia Wenezueli liczy około 120 tysięcy żołnierzy, Maduro groził, że w razie potrzeby będzie w stanie zmobilizować 4 miliony ludzi, ale eksperci „FT” uważają, że trudno mu będzie zebrać nawet 70 tysięcy żołnierzy czynnej armii. Opozycjoniści mówią o 40-50 tysiącach. Przedstawiciele opozycji szacują też, że milicje mogą liczyć na około 40 000 wyszkolonych i uzbrojonych bojowników.

Trump wystraszy Maduro?

Do wybrzeży Wenezueli wysłano już amerykański okręt transportowy Ocean Trader. Jest on w stanie dostarczyć na miejsce operacji helikoptery Night Bird, które były wcześniej wykorzystywane do operacji w Somalii i Pakistanie, w tym do zabicia Osamy bin Ladena. Wydawałoby się, że w tej sytuacji Maduro powinien szukać ratunku poza stolicą, ale przynajmniej eksperci „FT” są przekonani, że tam nie zapewni mu się nawet minimalnego bezpieczeństwa. ©©

Polacy ukradli artefakt z wykopalisk

Adam Kielar
Delfy

Dwóch polskich turystów zostało aresztowanych po tym, jak mieli napaść na ochroniarza i próbować ukraść artefakt z wykopalisk na terenie ruin starożytnego greckiego miasta Delfy.

Wszystko zdarzyło się w sobotę, 1 listopada, na jednym z wykopalisk archeologicznych na terenie starożytnego miasta Delfy w Grecji.

Dwóch mężczyzn z Polski, 42-latek i 31-latek dostali się tam, omijając bramkę biletową i odmawiając kontroli toreb.

Jak relacjonuje portal iefemerida.gr, jedna z kobiet zajmujących się ochroną obiektu przez moment zauważyła „przypominający kamienny przedmiot” w torbie młodszego z mężczyzn.

Według doniesień wówczas starszy z Polaków zaatakował ochroniarza, po czym obaj uciekli wynajętym, białym samochodem.

Policja od razu rozpoczęła poszukiwania, podejrzani szybko zostali złapani. Nie znaleziono przy nich kamiennego artefaktu, władze podejrze-



Dwóch Polaków zostało aresztowanych za kradzież artefaktu

wają, że został on wyrzucony w czasie pościgu.

Z kolei portal Greek City Times podaje, że - według nieoficjalnych doniesień świadków - dwaj mężczyźni byli pod wpływem alkoholu i „szukali przygód”.

Greckie media podają, że dwaj Polacy odpowiedzieli na kradzież dziedzictwa kulturowego, napaść na funkcjonariusza i nielegalne wejście na teren obszaru archeologicznego.

Rosja chwali się okrętem podwodnym uzbrojonym w torpedy o napędzie atomowym

Grzegorz Kuczyński
Siewierodwińsk

W weekend w Siewierodwińsku zwodowano okręt podwodny Chabarowski. Ma on przenosić potężne torpedy - uzbrojone w głowice jądrowe i napędzane przez reaktor jądrowy c.

- Dzisiejszy dzień jest dla nas ważnym wydarzeniem - w renowowanej stoczni Sewmasz zwodowano ciężki krążownik rakietowy o napędzie atomowym Chabarowski - powiedział minister obrony Andriej Biełousow. Chwilę wcześniej dowódca rosyjskiej marynarki wojennej admirał Aleksandr Moisiejew rozbił tradycyjną butelkę szampana o kadłub okrętu podwodnego.

Ministerstwo obrony potwierdza na Telegramie, że nowy okręt podwodny będzie wyposażony w zrobotyzowane systemy uzbrojenia „do różnych celów”. Przede wszystkim chodzi oczywiście o Posejdon.

Na razie zdjęcia opublikowane z ceremonii pokazują tylko tylną część okrętu. Pod względem konstrukcji rufy kadłuba wygląda podobnie do okrętów podwodnych z pociskami balistycznymi klasy Bo-



Na dostępnych zdjęciach nie widać okrętu Chabarowski w całej okazałości, a jedynie tylną jego część

rej-A, które zostały zwodowane w tej samej hali stoczniowej. System pompowo-odrzurowy, wyposażony w coś, co wygląda na śrubę napędową w tunelu, był częściowo zakryty.

Przed sobotnią prezentacją niewiele wiadomo było o nowym okręcie podwodnym. Budowa rozpoczęła się w lipcu 2014 r., na długo przed ogłoszeniem przez Władimira Putina w 2018 r., że jego inżynierowie opracowują napędzany energią jądrową, uzbrojony w broń jądrową bezzałogowy pojazd robotyczny drugiego uderzenia,

który ma przemierzać Atlantyk lub Pacyfik, aby uderzać w cele przybrzeżne w Stanach Zjednoczonych.

Rosyjska marynarka wojenna klasyfikuje Chabarowski jako „ciężki krążownik rakietowy” - w rzeczywistości jest to zupełnie nowa klasa okrętów podwodnych, jakiej świat jeszcze nie widział. Zamiast pocisków manewrujących lub balistycznych Chabarowski będzie uzbrojony w napędzane energią jądrową megatorpedy dalekiego zasięgu. Czyli słynne Posejdony.

To broń, jakiej nie widziano w żadnym dotychczasowym wyścigu zbrojeń. Ma kształt gigantycznej torpedy, jest napędzana energią jądrową, wyposażona w głowice jądrowe i może rzekomo zanurzyć się na duże głębokości, osiągając zasięg międzykontynentalny. Produkcja testowych wersji podwodnych dronów Posejdon trwa od lat. Broń ta posiada mały reaktor jądrowy i rzekomo będzie wyposażona w megatonową głowicę termojądrową.

W ubiegłym tygodniu Putin poinformował o pomyślnym zakończeniu testów Posejdon, w tym uruchomieniu reaktora. Test prawdopodobnie odbył się na Morzu Karskim, na wschód od archipelagu Nowa Ziemia w Arktyce.

Minister obrony Biełousow podkreślił, że okręt podwodny Chabarowski „musi jeszcze przejść serię prób morskich”. W ostatnich latach okręty podwodne z napędem atomowym były testowane przez co najmniej rok, zanim zostały przekazane marynarce wojennej. Budowa drugiego okrętu tej klasy, który zostanie nazwany Uljanowski, rozpoczęła się w 2017 roku. Nie podano informacji na temat terminu wodowania tej jednostki.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ?

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką

w korytarzu. Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar. Koniecznie sprawdź, jak załatwić sobie „jedynekę” w sanatorium na NFZ. Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje.

ZA TYDZIEŃ:

- Chrypka i kaszel? Raka płuc można łatwo zignorować! Po czym rozpoznasz najczęściej występujący nowotwór złośliwy?
- Koniec z alkoholem w sanatoriach



FOT. KRYZHOV/123RF.COM

Pierwsze objawy raka jądra wykryjesz dzięki prostemu badaniu

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Co rok w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Jakże są pierwsze objawy raka jądra?

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 proc. wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia. Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwijać się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących” się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.

Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli. Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój.

Samobadanie jąder

Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie. Jak już wcześniej wspomniano, samobadanie jąder najlepiej wykonać podczas ciepłego prysznica lub kąpieli, lub tuż po nich. Ciepła woda rozluźnia mosznę, dzięki czemu badanie jest łatwiejsze. Warto wykony-



Rak jądra rozwija się na początku bezobjawowo. Jednak są pewne symptomy, które mogą wskazywać na rozwój nowotworu

stać też lustro, aby można było łatwo dostrzec wszelkie zauważalne obrzęki. Samodzielne badanie jąder powinno trwać ok. 3 minut.

Samobadanie jąder - krok po kroku:

- Stojąc, podłóż ręce pod worek mosznowy. Sprawdź, czy nie odczuwasz jakiegokolwiek dysproporcji (np. uczucie ciężkości po jednej stronie jąder).

- Delikatnie obejmij każde z jąder palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy ich powierzchnia jest gładka, czy wyczuwalne są twarde grudki, guzy lub zmiany rozmiaru, kształtu lub konsystencji.

- Znajdź miękki przewód odprowadzający nasienie z jąder - najądrze.

- Wyczuwaj wszelkie guzki lub nie regularności na najądrach.

- Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru lub

konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne.

Pamiętaj: podczas badania nie powinieneś odczuwać bólu. Ból może wskazywać, że wymagana jest konsultacja medyczna. Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany. Warto też raz w roku zbadać się u urologa.

Do lekarza należy udać się jak najszybciej, jeżeli:

- odczuwamy znaczną zmianę w jednym lub dwóch jądrach,
- wyczuwamy zgrubienie lub guzek,

Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany

- występuje obrzęk moszny,
- niepokoi nas cokolwiek innego.

Jądra nie są też idealnie symetryczne - jedno może być większe lub zwiśać niżej. Niektórzy mężczyźni mylą naczyń krwionośnych lub inne tkanki podtrzymujące wewnątrz moszny z guzkiem - w takim przypadku najlepiej udać się do lekarza.

Regularne samobadanie jest szczególnie ważne w przypadku podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jąder. Czynniki ryzyka to m.in. niezstąpione jądro, HIV, rak jądra w historii rodziny, wcześniejszy rak jąder.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczalny w ok. 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia. Jest on wysoko

wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże - sięgające nawet 80 proc. - szanse na wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

Rokowania w przypadku raka jądra są dość dobre, zmiany wykryte we wczesnym stadium zaawansowania są możliwe do wyleczenia niemal u wszystkich pacjentów. Z kolei nowotwór zdiagnozowany w stopniach zaawansowanych daje przeżywalność 5 lat od wykrycia choroby.

Jak podaje Zwrotnik Raka, u chorych na nasieniaka w I stopniu zaawansowania klinicznego pięcioletnie przeżycie wynosi 100 proc., w stopniu II - 70-90 proc., a w stopniu III raka jądra - 70 proc.

Pierwsze objawy raka jądra

Rak jądra rozwija się na początku bezobjawowo. Jednak są pewne symptomy, które mogą wskazywać na rozwój nowotworu.

- Najbardziej charakterystycznym objawem raka jąder jest twarda zmiana w obrębie moszny. Jeśli zostanie zauważona, natychmiast powinna zostać zgłoszona lekarzowi.

- Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i są wskazaniem do pilnej konsultacji lekarskiej.

- Uczucie ciężaru w worku mosznowym, pojawiające się w nim płyn lub masy, których dotychczas nie było, powinny zostać zgłoszone lekarzowi, który zleci dalszą diagnostykę, aby wykluczyć zmiany nowotworowe, między innymi badanie USG.

Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ? Sprawdź, jak unikniesz kosztownych warunków na turnusie

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką w korytarzu.

Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar.

Na turnus w sanatorium często czekamy z utęsknieniem, ale warunki pobytu mogą być rozczarowujące. Większość pacjentów trafia do pokoi wieloosobowych, co nie każdemu odpowiada.

Pani Ewa wyraziła na Facebooku myśli wielu kuracjuszy:

-Pobyt w sanatorium to rehabilitacja, relaks, wypoczynek. Trzy tygodnie w pokoju z czterema lokatorkami i jedną łazienką to koszmar. Czy ktoś, kto to wymyślił, chciałby tak się rehabilitować?

Nic dziwnego, że pokój jednoosobowy w sanatorium w czasie turnusu na NFZ to rozwiązanie idealne i spełnienie marzeń. Tylko pomyśl, jaka to wygoda:

- Pełna prywatność. Masz przestrzeń tylko dla siebie, często z łazienką, balkonem, a nawet niedużą lodówką. Nie musisz się nikogo krępować, z nikim dzielić łazienki, z nikim ustalać, która półka w lodówce jest czyja itp.
- Cisza i spokój. Możesz naprawdę wypocząć. Nikt nie przerywa ci uzdrawiającego snu. Nikt obok nie gada, nie telefonuje, nie szeleści papierami. Nikogo nie trzeba zabawiać rozmowami.



„Jedynka” to marzenie każdego kuracjusza w sanatorium

- Bezpieczeństwo. Nie jesteś narażony na kontakt z przypadkowymi ludźmi, którzy czasem nie wiedzą, jak się zachować, i nawet w sanatorium dopuszczają się skandalicznych zachowań, jak kradzieże i pobicia. Oczywiście możesz się udzielać towarzysko, ale na własnych warunkach i poza pokojem, w części wspólnej ośrodka.

Ale jak zdobyć pokój jednoosobowy w sanatorium? Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje upragniona „jedynek”. Co powinieneś zrobić, by zwiększyć swoje szanse otrzymania pokoju jednoosobowego na cały turnus w sanatorium na NFZ? Sprawdź poniżej, co radzą doświadczeni pacjenci.

Tego nie możesz zaniedbać

Jeśli sam płacisz za swój pobyt w uzdrowisku, możesz po prostu wykupić sobie pokój jednoosobowy, ale to kosztowne.

W przypadku pacjentów skierowanych na turnusy opłacane przez NFZ, załatwienie sobie pokoju jednoosobowego wymaga kilku kroków.

Najlepiej złożyć wniosek o pokój jednoosobowy już na etapie załatwiania sobie skierowania do sanatorium. Lekarz może ci wypisać zalecenie zakwaterowania w „jedyńce”, o ile spełniasz warunki.

Takie zalecenie bardzo zwiększa twoje szanse otrzymania upragnionego pokoju.

Kto z przyczyn zdrowotnych ma pierwszeństwo do za-

kwatowania w pokoju jednoosobowym?

- Osoby z protezami kończyn (by uniknąć skrupowania)
- Osoby z bezdechmem sennym (wymagają aparatury wytwarzającej hałas)
- Osoby ze stomią (wymagają częstych zabiegów higienicznych)
- Osoby ze stwierdzoną niepełnosprawnością.

Kiedy już otrzymasz od lekarza skierowanie do pokoju jednoosobowego ze względów zdrowotnych, zadzwoń do wybranego sanatorium i zarezerwuj sobie „jedynekę”. Niektóre sanatoria mają nawet formularze rezerwacji pokoi jednoosobowych do wypełnienia online na swoich stronach internetowych. Pamiętaj, by zawsze przy rezerwacji, czy to telefonicznej, czy przez internet, powoływać się na zalecenia lekarza.

Może się zdarzyć, że w wybrany przez ciebie sanatorium jest więcej chętnych na „jedynekę” ze wskazaniami medycznymi, niż dostępnych pokoi. Wtedy o przydziale decyduje kolejność zgłoszeń do recepcji danego ośrodka, dlatego tak ważne jest wcześnie skontaktowanie się z wybraną lecznicą.

Co zrobić, jeśli nie masz skierowania od lekarza, a chcesz dostać „jedynekę”?

Osoby niespełniające medycznych warunków otrzymania pokoju jednoosobowego w sanatorium na NFZ nadal

mają szansę na spełnienie marzenia o prywatności i wygodzie, choć mniejszą. Często trzeba w takim przypadku liczyć na szczęście, ale są też sposoby zwiększające szansę na sukces.

- Możesz na przykład:
- Zadzwoń do sanatorium, by zarezerwować pokój, i w rozmowie z recepcją powołać się na kłopoty ze snem lub migreny.
- Wybrać na turnus duże sanatorium z dużą liczbą pokoi, także „jedynek”. Zawsze wtedy jest jakaś szansa, że w wybranym przez ciebie terminie będzie akurat wolny jeden z pokoi jednoosobowych.

Nie udało się zarezerwować „jedyńki”? Mimo wszystko lepiej nie rezygnuj z turnusu z tego powodu. Najczęściej oznacza to utratę miejsca w kolejce i długie oczekiwanie na kolejną szansę na pobyt w sanatorium.

Pamiętaj, że „jedyneką” to najdroższa forma zakwaterowania w sanatorium w czasie turnusu na NFZ. Nie dopłaca się tylko do pokoi wieloosobowych bez węzła sanitarnego. Za takie z osobną łazienką trzeba już dorzucić parę groszy za dzień.

Jeszcze droższe są „dwójki” bez łazienki i z łazienką, a najdroższe właśnie „jedyńki”. Obecnie za jeden dzień w pokoju jednoosobowym z łazienką poza sezonem (październik - kwiecień) płaci się 32,60 zł. Za cały trzytygodniowy turnus zapłacisz więc dodatkowo 685 zł. Pokój bez łazienki kosztuje mniej, 24,90 zł, czyli 523 zł za cały turnus.



Ciemne plamy na łokciach to często oznaka choroby

Masz ciemne plamy na łokciach? Nie ignoruj ich!

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Ciemne plamy na łokciach często ignorujemy, traktując je wyłącznie jako problem kosmetyczny. Tymczasem mogą one stanowić ważny sygnał, że w naszym organizmie dzieje się coś poważniejszego.

- zaburzenia miesiączkowania, takie jak nieregularne cykle, obfite lub długie krwawienia,
- zaparcia,
- przyrost masy ciała.

Ciemne przebarwienia na łokciach przy insulinooporności

Rogowacenie ciemne, czyli acanthosis nigricans, często pojawia się u osób z insulinoopornością. W tej chorobie organizm produkuje nadmierną ilość insuliny, aby „przebić się” przez oporność komórek na jej działanie.

Nadmiar hormonu stymuluje przyspieszony wzrost keratynocytów, czyli komórek naskórka, oraz fibroblastów, które odpowiadają za strukturę tkanki łącznej. W efekcie skóra staje się pogrubiona, ciemniejsza i miejscami szorstka, a zmiany przybierają charakterystyczny wygląd.

Ciemne plamy w przebiegu insulinooporności zwykle występują w miejscach zgięć: na łokciach, pod pachami, na karku, w pachwinach i na kolanach.

Rogowacenie ciemne może być powiązane z rakiem żołądka

Jeśli ciemne plamy na skórze, w tym na łokciach, pojawiają się nagle, szybko się rozprzestrzeniają i dotyczą również słuzywek, mogą wskazywać na obecność nowotworu, w tym raka żołądka. W takich przypadkach rogowacenie ciemne jest wynikiem działania substancji wydzielanych przez guz, które stymulują wzrost komórek skóry.

Rak żołądka często rozwija się długo bez wyraźnych objawów, dlatego nagle pojawienie się rozległego rogowacenia ciemnego u osoby dorosłej powinno wzbudzić podejrzenie choroby nowotworowej.

W przypadku zauważenia u siebie ciemnych zmian skórnych warto jak najszybciej zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu.

Choroba Hashimoto wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, a jednym z najbardziej widocznych objawów są zmiany skórne. Zaburzenia hormonalne wynikające z niedoczynności tarczycy mogą sprawić, że skóra stanie się sucha, szorstka i chłodna w dotyku.

Ciemne plamy na łokciach a choroba Hashimoto

Tarczycza produkuje hormon T4, czyli tyroksynę, który odpowiada m.in. za prawidłową pracę gruczołów łojowych. Kiedy jego poziom jest za niski, skóra traci naturalne nawilżenie. W efekcie staje się przesuszona, łuszcząca i zaczyna się nadmiernie rogowacieć.

Zmiany te są szczególnie widoczne w miejscach narażonych na tarcie i ucisk, takich jak łokcie, kolana, pięty, a czasem dłonie. Popularnie mówi się wtedy o „brudnych łokciach” lub „szorstkich kolanach”. Na stopach często pojawiają się pęknięcia i zrogowaciały naskórek, zwłaszcza na piętach, które są najbardziej obciążone.

Oprócz ciemnych przebarwień, szorstkiej skóry, osoba chorująca na Hashimoto może zaobserwować u siebie też inne objawy. Warto zwrócić uwagę na:

- zmęczenie i senność, mimo odpowiedniej ilości snu
- marznące ręce i stopy,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- obniżony nastrój,

WARTO WIEDZIEĆ

Kto może skorzystać z leczenia w sanatorium?

Leczenie sanatoryjne jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego, czyli odbywającego się np. w poradni specjalistycznej. Z sanatorium mogą skorzystać osoby, które po chorobie nie odzyskały sprawności lub z powodu warunków pracy zawodowej wymagają specjalistycznych zabiegów. Mogą tam być kierowani jedynie pacjenci wystarczająco sprawni, by odbyć podróż, samodzielnie, zdolni do samoobsługi i korzystania z zabiegów leczniczych.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZAKWAS BURACZANY

Jak zrobić domowy zakwas buraczany?

Zakwas buraczany znajduje się w czołówce prozdrowotnych napojów, a ten przygotowany w domu nie ma sobie równych pod względem smaku i liczby żywych bakterii. Jak go zrobić? Oto przepis:

Składniki:

● 2,5 kg buraków, ● 3 litry wody źródłanej lub filtrowanej, ● 55 g soli, ● ząbki z niecałej główki czosnku, ● 5-6 liści laurowych, ● 5-6 ziaren ziela angielskiego, ● szczypta całych ziaren czarnego pieprzu, ● słoik o pojemności 5 litrów (albo 4 l i ok. 1 l), ● spodeczki do przycięcia buraków. Przygotowanie:

● Zagotuj wodę, po czym dodaj do niej sól i wymieszaj do rozpuszczenia. Przykryj gamek i odstaw do wystygnięcia - ja najchętniej wynoszę na balkon, by przyspieszyć ten proces. ● Umyj

i obierz buraki i pokrój na średniej wielkości kawałki. ● Obierz ząbki czosnku i porozkrwaj na pół. ● Wyparz wrzątkiem umyty słoik, jego wieczko i spodeczki. ● Wrzuć na dno wszystkie przyprawy, po czym umieść w nim buraki. ● Zalej buraki wystudzoną solanką, która może być jeszcze letnia lub lekko ciepła. ● Dociśnij buraki spodeczkami, by nie wypływały na powierzchnię. ● Nałóż wieczko na słoik, ale go nie zakręcaj; przykryj całość ściereczką, by osłonić przed światłem, i odstaw w ciepłe miejsce. ● Gdy po kilku dniach na powierzchni zakwasu zacznie robić się piana, usuwaj ją codziennie wyparzoną łyżką. ● Po ok. tygodniu spróbuj zakwasu i jeśli jest odpowiednio kwaśny, zlej go z nad buraków do wyparzonych butelek i wstaw do lodówki, a jeśli nie, odstaw jeszcze i regularnie próbuj. Tak zrobiony zakwas przelej do litrowych butelek. Trzymaj

go w lodówce nawet kilka miesięcy i w tym czasie nie pojawia się na nim pleśń ani nie traci na swoim smaku. Siegaj po niego, gdy np. prze-marzniesz albo chcesz poprawić trawienie. To także obowiązkowy składnik barszczu z białą fasolą.

Po co kisić buraki czerwone?

Kiszenie buraków to staropolska metoda przetwarzania tego warzywa, która pozwala na utrwalenie ich na zimę. Dzięki temu wydłuża się ich czas przydatności do jedzenia, a wartość odżywcza wzrasta. W ten sposób uzyskuje się zakwas buraczany oraz kiszone warzywo, z którego przeważnie wyciska się sok. Podczas kiszenia w burakach i wydzie-

lonym przez nie soku zachodzi fermentacja mlekowa, w ramach której zawarte w nich cukry proste przekształcane są w kwas mlekowy.

Odpowiedzialne za to bakterie, głównie *Lactobacillus plantarum*, wytwarzają też inne związki wzbo-

gacające smak i poprawiające właściwości zdrowotne kiszonek. To właśnie one pomagają wyleczyć dysbiozę jelit albo po prostu cieszyć się komfortem trawiennym. Kiszenie buraków jest metodą zdrowszą niż konserwowanie ich sporym dodatkiem octu. Taki przetwórczy jest łatwiej strawny, a przy tym tak samo zakwaszony. Niskie pH to wymóg dla uzyskania bezpieczeństwa mikrobiolo-



gicznego przetworu. Nieukiszzone buraki tworzą środowisko sprzyjające rozwojowi bakterii nazywanej laseczką jadu kiełbasianego (*Clostridium botulinum*), której toksyna botulinowa jest przyczyną śmiertelnych zatruć.

Ile kalorii mają zakwas, sok z kiszonych buraków i buraki?

Kiszonki buraczane są niskokaloryczne. Dzięki procesowi fermentacji mają niski indeks glikemiczny, który w nieukiszonym warzywie nie jest wcale taki niski - dla surowych buraków wynosi 30, a dla gotowanych aż 65 (mniej więcej tyle ma cukier). Kiszone buraki mogą więc być spożywane przez osoby z insulinoopornością i cukrzycą. To tak lekki dodatek, że zwykle nie wliczam go do dziennej puli kalorii. Porcja 100 ml zakwasu z buraka to około 12 kcal. Buraki kiszone

w porcji równej 100 g dostarczają 27 kcal.

Co daje picie zakwasu z buraków?

Kiszonki z buraków to produkty o działaniu leczniczym, polecane m.in. w diecie przeciwzapalnej, probiotycznej oraz wspomagającej terapię i profilaktykę chorób nowotworowych. Swoje cenne właściwości zawdzięczają bogactwu antyoksydantów. Jednym z najcenniejszych związków antyoksydacyjnych, występujących szczególnie obficie w bulwach czerwonego buraka zwyczajnego, jest betaina. Związek ten jest pochodną aminokwasu glicyny i stanowi od 0,8 do 1,6 procent suchej masy warzywa. W organizmie występuje zwłaszcza w nerkach, mózgu i wątrobie, a także w łożysku. Betaina wspomaga regulację ciśnienia osmotycznego płynów ustrojowych.

Domowy eliksir na odporność

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Ten owoc ma więcej witaminy C niż cytryna, a syrop z niego to naturalny sposób na odporność i zapobieganie infekcjom.

Syrop z pigwowca zrobisz z owoców pigwowca japońskiego (*Chaenomeles japonica*). Często mylony jest on z pigwą, bo ma do niej podobną nazwę i właściwości zdrowotne. Jednak pigwowiec to niewielki krzew dorastający do 2 m wysokości, a pigwa to drzewo mające nawet 8 m wysokości. Owoce pigwowca są też dużo mniejsze i mają średnicę ok. 2 cm, a pigwy ok. 6 cm. Natomiast oba są żółte, przypominają z wyglądu jabłka i mają w sobie duże ilości witaminy C.

Pigwowiec jest jednak bardziej aromatyczny, jest też cenniejszy za swój intensywny, kwaśny smak i bardzo wysoką zawartość witaminy C, co czyni go idealnym dodatkiem do herbaty i zamiennikiem cytryny.

Wypróbuj prosty przepis na syrop z pigwowca bez gotowania, który idealnie sprawdzi się jako pyszny i zdrowy dodatek na zimę, wspierający odporność organizmu.

Dzięki temu, że przygotowuje się go bez podgrzewania, zachowuje on większość swoich witamin.

Ten przepis wykorzystuje właściwości cukru do wyciągnięcia soku z twardych owoców.

Składniki:

● 1 kg dojrzałych owoców pigwowca (najlepiej żółtych),



Smaczny, aromatyczny, a do tego ma więcej witaminy C niż cytryna. Syrop z pigwowca to naturalna bomba witaminowa wspomagająca odporność jesienią i zimą

● 0,7 - 1 kg cukru (w zależności od preferowanej słodkości). Można użyć cukru białego, brązowego lub częściowo zastąpić miodem (choć miód może spowolnić proces ekstrakcji soku), ● duży, wyparzony szklany słoik.

Jak zrobić syrop z pigwowca?

Owoce pigwowca umyj, pokrój na ćwiartki, a następnie usuń z nich gniazda nasienne (pestki). Wnętrze jest twarde i cierpkie.

Oczyszczone owoce pokrój w cienkie plasterki lub małą

kostkę. Im drobniej pokroisz, tym szybciej puszczą sok.

W wyparzonym słoju układaj warstwami pokrojone owoce pigwowca, przesypując każdą warstwę cukrem. Na wierzch nasyp solidną warstwę cukru.

Słoik szczelnie zakręć i odstaw w ciepłe, słoneczne miejsce (np. na parapet) na 2 do 4 dni.

Codziennie delikatnie potrząsaj słoikiem (lub raz dziennie zamieszaj drewnianą łyżką), aby cukier się rozpuścił i równomiernie wymieszał z sokiem. Pod wpływem cukru owoce za-

czą bardzo intensywnie wydzielać sok.

Gdy cały cukier się rozpuści, zlej gotowy syrop przez sitko wyłożone gazą do czystych, wyparzonych butelek lub słoików. Szczelnie zakręć butelki.

Niepasteryzowany syrop przechowuj w lodówce. Jeśli chcesz przechowywać syrop poza lodówką przez dłuższy czas (np. w spiżarni), możesz go zapasteryzować (np. poprzez gotowanie zamkniętych butelek w wodzie przez ok. 15 minut).

Co zrobić z pigwowca po odlaniu soku?

Po odlaniu soku z pigwowca nie wyrzucaj pozostałych owoców. Są one dość miękkie, idealnie słodkie i aromatyczne, dzięki czemu można je wykorzystać na wiele sposobów:

- dodaj je do jesiennych ciast (np. szarlotki),
- zrób z nich dżem lub konfiturę,
- dodaj do kompotu,
- zalej alkoholem, tworząc popularną nalewkę pigwowcową (pigwówkę),
- wrzucaj do herbaty zamiast cytryny.

Na co pomaga syrop z pigwowca?

Syrop z pigwowca sprawdzi się idealnie w czasie jesienno-zimowych infekcji jako naturalny środek wzmacniający odporność. Syrop z pigwowca przede wszystkim:

- wzmacnia odporność - owoce pigwowca są jednym z najbogatszych lokalnych źródeł witaminy C. Z tego względu syrop jest doskonałym wsparciem układu odpornościowego, pomagając organizmowi w walce z infekcjami i przeziębieniem. Pigwowiec jest bogaty w polifenole i flawonoidy, które działają jako silne przeciwutleniacze. Pomagają one neutralizować wolne rodniki, chroniąc komórki organizmu,
- pomaga w leczeniu przeziębienia i grypy - gorąca herbata z syropem z pigwowca i plasterkami owoców doskonale rozgrzewa, co jest pomocne podczas pierwszych objawów przeziębienia. Kwaśny smak syropu sprawia, że jest świetnym,

a przy tym zdrowszym (ze względu na wyższą zawartość witaminy C) substytutem cytryny w herbatce,

● poprawia trawienie - owoce pigwowca zawierają dużą ilość pektyn (rodzaj błonnika), które po przejściu do syropu wspomagają pracę układu pokarmowego. Pomagają w regulacji procesów trawiennych i wspierają prawidłową pracę jelit.

Syrop z pigwowca jest więc idealnym, naturalnym dodatkiem do domowej apteczki.

WARTO WIEDZIEĆ

Pigwowiec a pigwa

Pigwa pospolita (*Cydonia oblonga*), nazywana też polską cytryną, to niewielkie drzewo, które owocuje w październiku. Jego duże żółte owoce przypominają jabłka lub pękate gruszki, ale są twarde i kwaśne. Pigwa mylona jest z pigwowcem japońskim (*Chaenomeles japonica*), który jest niewielkim krzewem o małych, okrągłych owocach. Jednak mają one nie tylko podobne nazwy, ale też zbliżony smak, zapach i właściwości owoców. Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów, takich jak: sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy.

Mistrzowie Agro. Zaczęło się głosowanie w największym plebiscycie rolniczym

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

To jeden z najstarszych i najbardziej prestiżowych plebiscytów organizowanych przez Polska Press. Wyróżniamy w nim ludzi, którzy z pasją i zaangażowaniem pracują na rzecz naszego rolnictwa i obszarów wiejskich.

Z dumą ogłaszamy w naszej gazecie, że tegoroczna edycja największego w Polsce plebiscytu wiejskiego i rolniczego rozpoczęła! I to, że akcja Mistrzowie Agro została objęta patronatem honorowym Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Prezesa Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, a także Krajowego Ośrodka Wsparcia

Rolnictwa. Po raz kolejny - najpierw w powiatach i regionach, a później w skali województwa i całego kraju - zostaną przyznane zaszczytne tytuły dla sołtysów, rolników, liderów społeczności i kół gospodyń wiejskich. O nagrody i wielką promocję powalczą również gospodarstwa agroturystyczne oraz sołectwa. Nowością będą

nagrody dla nadleśniczych. Gdyby w skrócie napisać, czym jest plebiscyt Mistrzowie Agro, to jest to wielka akcja prezentująca w gazecie, w internecie i w mediach społecznościowych życie polskiej wsi i jej mieszkańców, ich działania i sukcesy. To uczestnicy są w niej najważniejsi - dlatego poznajcie pierwszych z nich!

Zaczęło się od klubu sportowego i fitnessu. Dziś to już superspołeczność, która nie zwalnia tempa

Martin Rudzki (Lutynia, Piast Lutynia) to jeden z uczestników naszej akcji w ramach kategorii Lider Społeczności Roku 2025.

Jego działalność na wsi zaczęła się od gry w piłkę w lokalnym klubie Piast Lutynia - ta przygoda trwa nieprzerwanie od 2009 roku. Z każdego roku coraz bardziej angażował się w opiekę nad boiskiem i doprowadzaniem go do coraz lepszego stanu. Następnie, chcąc poruszyć lokalne społeczeństwo, rozpoczął przygodę z fitnessem w swojej miejscowości podpiętą pod klub Piast Lutynia. - Moja żona, Magdalena,



zajmowała się prowadzeniem zajęć, a ja całą promocją, jak i pomocą przy zajęciach - wspomina Martin Rudzki, mówiąc, że dziś największą satysfakcję

dają Mu ludzie i znajomi, którzy podziwiają to, ile pracy jest poświęcane, aby przygotować to wszystko i na każdym meczu móc się cieszyć boiskiem. - Za-

jęcia fitness pozwoliły zbudować superspołeczność, która nie tylko spotyka się na zajęciach, ale również poza, działa i integruje się wspólnie - podkreśla.

Nasz uczestnik wypoczywa najbardziej podczas wyjazdów z rodziną - czy to w góry, czy nad morze. - Również spacer z czworonożnym przyjacielem pozwalają chociaż trochę uciec od codziennych obowiązków. Również piłka nożna, którą dalej trenuję, jak i jazda po bezdrożach quadem - wymienienia pan Martin, któremu radość dają biegi ultra w terenie, gdy ma czas tylko dla siebie i natury, bez elektroniki.

Stawia na aktywność. Zarówno fizyczną, jak i tę, która budzi wieś oraz wszystkich jej mieszkańców do życia

Ewa Krasowska na co dzień reprezentuje sołectwo Nowosiedlice w gminie Dobroszyce. Teraz startuje w kategorii Sołtys Roku.

Co prawda, pani Ewa pochodzi z miasta moja, ale historia z działaniem na wsi w zasadzie rozpoczęła się już w dzieciństwie. Jeżdżąc na wakacje do dziadków na wieś, pomagała w różnych pracach polowych - zbieraniu siana, wykopkach. W dorosłym życiu przeprowadziła się na wieś i wybudowała dom - to był świadomy



wyбір, który jednocześnie związany jest z rodzinnym dziedzictwem, gdyż z tej miejscowości pochodzi Jej teść.

- Mieszkamy tu już ponad 20 lat. Nie ukrywam, na początku nie było łatwo przyzwyczaić się do zupełnie nowego miejsca.

Jednak od początku żyłam życiem wioski, pomagając ówczesnym sołtysom do momentu, aż to mnie mieszkańcy powierzyli te funkcje społeczną - przywołuje pani Ewa, która w ramach relaksu po pracy na rzecz wsi odpoczywa w ogrodzie. Jest samoukiem w kwestii przycinania drzewek, tworzenia różnego rodzaju bonsai, a także uwielbia jazdę rowerem. Udało Jej się przejechać sporo tras w Polsce, jak np. całe wybrzeże, trasę Velo Duna-jec, i bardziej chwali sobie wycieczki rowerem niż autem.

Mistrzowie AGRO

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SOŁTYS ROKU

1. **Łukasz Świątek**, Sołectwo Gajków, gmina Czernica
2. **Sławomir Maślanka**, Sołectwo Borowa, gmina Długoleś
3. **Bogusław Gawron**, Sołectwo Gołaczów, gmina Chojnów
4. **Barbara Glińska**, Sołectwo Wojciechów, gmina Kłodzko
5. **Ewa Krasowska**, Sołectwo Nowosiedlice, gmina Dobroszyce

ROLNIK ROKU

1. **Andrzej Cywka**, Naratów
2. **Andrzej i Michał Dominik**, Osiek Łużycki
3. **Agnieszka Zobek**, Ligota Polska
4. **Anna i Bogusław Wojszczyk**, Raciborowice Dolne
5. **Robert Królik**, Wierzbowice

LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU

1. **Martin Rudzki**, Lutynia, Piast Lutynia
2. **Katarzyna Lubańska**, Jawor, Stowarzyszenie Las Dla Nas
3. **Sebastian Siwoń**, Szczedrzykowice, przewodniczący Rady Miasta i Gminy Prochowice
4. **Marcin Suchara**, Strzelin, Podróż z Marcinem
5. **Bożena Wojtczak**, Gaworzyce, Gminny Ośrodek Kultury i Biblioteka w Gaworzycach

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

1. **KGW Lutynianki w Lutyni**, gmina Miękinia
2. **KGW w Szymanowie Odłotowe Babeczki**, gmina Wisznia Mała
3. **KGW Kwiatkowie**, gmina Prochowice
4. **KGW w Krzyżowickim Kregu**, gmina Kobierzyce
5. **KGW Żareckie Wianki**, gmina Pierisk

NADLEŚNICZY ROKU

1. **Jacek Wiśniewski**, nadleśniczy Nadleśnictwa Chocianów
2. **Janusz Kobielski**, nadleśniczy Nadleśnictwa Ruszów
3. **Jan Bacia**, nadleśniczy Nadleśnictwa Legnica

AGROTURYSTYKA ROKU

1. **Nowa Kamienica T1**, Nowa Kamienica
2. **Turkusowa Wyspa**, Radomice
3. **Agroturystyka Pokój i Spokój**, Ząbice
4. **Agroturystyka Ranczo Kruszynki**, Kamienica
5. **Młyn Zawadka**, Zawadka

SOŁECTWO ROKU

1. **Sołectwo Wojanów Bobrów**, gmina Mysłakowice
2. **Sołectwo Opatowice**, gmina Borów
3. **Sołectwo Sulimierz**, gmina Milicz
4. **Sołectwo Powidzko**, gmina Żmigród
5. **Sołectwo Strzeganowice**, gmina Kąty Wrocławskie

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.gazetawroclawska.pl/agro

Patroni honorowi:



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski



Targi Kielce
exhibition & congress centre



DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl

W Biurze Reklamy:

Biuro Ogłoszeń: **Wrocław**, ul. Świętego Antoniego 2/4
tel. 71/37-48-249, 71/37-48-132
Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-16.00

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Legnica, tel. 514 800 870

Syców, tel. 514 800 969

Lubin, tel. 514 800 969

Wałbrzych, tel. 502 499 983

Głogów, tel. 798 751 830

Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

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

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

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

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

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

KUPIĘ mieszk. 2-3 pok., 500185254.

Handlowe

ANTYKI

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

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

SPRZĘGŁA-NAPRAWA Szczęki
hamulcowe - wymiana okładzin.
Świdnica. www.metalowiec.com Tel.
728-493-565.

Praca

ZATRUDNIĘ

SPRZĄTANIE klatek schodowych
oraz posesji, Wrocław osiedle Gaj, tel.
515-144-576.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451-575-023.

STOMATOLOGIA

Protetyka 507-650-105.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

REMONT express! 576-843-659.

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

INSTALACYJNE

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

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

Hydraulik, Elektryk 505-087-474.

OGRODNICZE

OGRODY, drzewa, 576-843-659.

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

Różne

WRÓŻBY, porady: profesjonalnie
693611517, www.wrozby.pop.pl

Usługi kamieniarskie

Atrakcyjne ceny nagrobków!
Wyprzedaż z wystawy,
71-325-19-09

KAMIENIARSTWO. Pomniki
granitowe. Koszt z montażem 2.500 zł.
Tel. 691-883-105.

REKLAMA

0011427784



OGŁOSZENIE

Burmistrz Miasta i Gminy Wiązów

informuje, iż na tablicy ogłoszeń Urzędu, w prasie oraz
na stronie internetowej <http://bip.wiazow.madkom.pl> w zakładce
„PRZETARGI” w dniu 5 listopada 2025 r. został umieszczony
wykaz nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy:

1. część nieruchomości gruntowej, stanowiącej odrębną własność
w miejscowości Łojowice na działce o nr ew. 77 AM-1, obręb
Łojowice.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miasta i Gminy
w Wiązowie, Plac Wolności 37, pok. 34 lub pod numerem
☎ (71)3931136 wew. 38.

REKLAMA

0011427025



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 nieruchomości komu-
nalnej przeznaczonej do bezprzetargowej sprzedaży lokalu
mieszkalnego dotychczasowemu najemcy wywieszonym
w terminie od 03.11.2025 r. do 15.12.2025 r.:

1. GGN/35/2025: ul. Kościelna 8A/2, dz.nr 1457/1 (obręb
Trzebnica),

Z treścią wykazu można zapoznać się w siedzibie Urzędu
Miejskiego w Trzebnicy pl. Piłsudskiego 1 (tablica ogłoszeń)
oraz na stronie www.trzebnica.pl i www.bip.trzebnica.pl
lub pod nr tel. 071 312-06-11 wew. 252-254.

AUTOREKLAMA

strefa
AGRO

Grunt to biznes.

strefaagro.pl

REKLAMA

0011424552

TERENY ZABUDOWANE



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

podaje do publicznej wiadomości informację o zamiarze wydzierżawienia
nieruchomości zabudowanej położonej w obrębach ewidencyjnych **Łomnica i Radomierzycze**, gmina **Zgorzelec**,
powiat **zgorzelecki**, woj. **dolnośląskie**, o łącznej powierzchni **205,5210 ha**

Gmina	Obręb	Nr działki
Zgorzelec	Łomnica	107/23 i 108/3 AM-1
Zgorzelec	Radomierzycze	117/4, 451/2, 452, 453, 466, 468, 477, 478, 479, 480, 481, 482 wraz z udz. wyn. 1/3 w dz. 469 o łącznej pow. 0,6641 ha i udz. wyn. 1/2 w dz. 484 o łącznej pow. 0,5086 ha AM-1

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera wykaz **WRO.WKUZ.GZ.4243.718.2025.UO.1** wywieszony w miejscach zwy-
czajowo przyjętych w dniach: **5.11.2025 r. – 20.11.2025 r.** oraz na stronie internetowej <https://www.gov.pl/web/kowr>
Pamiętaj, przed przystąpieniem do przetargu zapoznaj się z ogłoszeniem o przetargu, warunkami przetargu,
a przede wszystkim z przedmiotem przetargu!!!

WIĘCEJ INFORMACJI:KRAJOWY OŚRODEK WSPARCIA ROLNICTWA OT WROCŁAW, ul. Mińska 60,
54-610 Wrocław, tel.: 797-604-598, e-mail: urszula.ogiela@kowr.gov.pl lub na stronie: www.kowr.gov.pl
www.gov.pl/web/kowr

REKLAMA

0011421493

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 (w zakładce Miasto/Gospodarka nieruchomościami
- wykazy) zostały wywieszone na okres od dnia 5 listopada 2025 r. do dnia
26 listopada 2025 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 47 715, (75) 75 47 726.

REKLAMA

0011427131

WÓJT GMINY LUBAŃ informuje,

że wywiesił w siedzibie Urzędu Gminy
Lubań i zamieścił na stronie interneto-
wej Urzędu Gminy Lubań na okres 21
dni Ogłoszenie Nr 12/2025 Wójta Gmi-
ny Lubań z dnia 3 listopada 2025 r.
w sprawie sporządzenia wykazu nie-
ruchomości przeznaczonej do oddania
w użyczenie

REKLAMA

0011417558

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL®
**KASACJA
POJAZDÓW**
500 545 500

Lubię media. I mam wrażenie, że media lubią też mnie

Ania Karwan w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Olejnik dba o zdrowie

Popularna dziennikarka wybrała się do Neapolu. Nawet tam nie zapomina jednak o intensywnych treningach. W social mediach pochwaliła się m.in. pływaniem w zimnej wodzie. Nie zabrakło także sportowych aktywności z partnerem. Olejnik zapozowała do zdjęcia z Tomaszem Ziolkowskim na tle włoskich widoków.

Katarzyna Cichopek podróżuje z przygodami

Celebrytka wybrała się z mężem w podróż poślubną do USA. Jak zdradziła, ich eskapada odbyła się z przygodami. Warunki pogodowe zablokowały ich lot do Nowego Jorku. Lotnisko zostało zamknięte, przez co małżonkowie wylądowali w Baltimore. „Przygoda goni przygodę” – napisała podekscytowana Cichopek.

Małgorzata Rozenek-Majdan pije szklankę wody

Z okazji premiery programu „Bez kompleksów” celebrytka zorganizowała spotkanie z fanami na swoim Instagramie. Wyznała, że stosuje post przerywany, a jej okienko żywieniowe wynosi 16 godzin. Zdradziła przy tym, że „nie liczy kalorii”, ale pilnuje ilości spożywanego białka i unika jedzenia mięsa. Kiedy fanki dopytywały, jak radzi sobie z głodem, odpisała: „Piję szklankę wody. Serio, działa, a przy okazji nawadnia organizm. Zimą piję napary. Ważę 53 kg, ale kilogramy nie są ważne” – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Strzępy TVP Kultura, 20:00

W spokojnej codzienności Pateroków pojawia się nieoczekiwany gość – choroba. Zdiagnozowany u dziadka Gerarda (Grzegorz Przybył) Alzheimer zaczyna stopniowo niszczyć sielankę. Wraz z postępowaniem choroby zmienia się życie rodziny.

Włoska robota TVN Fabuła, 20:00

Historia o szajce znakomitych włamywaczy, nielojalności i perfekcyjnie wykonanej zemście. Remake filmu z 1969 r w którym główną rolę zagrał Michael Caine. Tu gwiazdami są Mark Wahlberg, Charlize Theron i Edward Norton.

Najdziwniejsze przedmioty National Geographic, 21:00

W skarbcach muzeów i laboratoriów kryją się najbardziej tajemnicze obiekty na Ziemi. Przyjrzyjmy się znaleziskom, do których nikt dotąd nie miał dostępu. Dzięki technologii 3D zobaczymy każdy detal i rekonstrukcję ich zniszczonych fragmentów, by odkryć ich sekrety.

Elsbeth 2 FX, 22:00

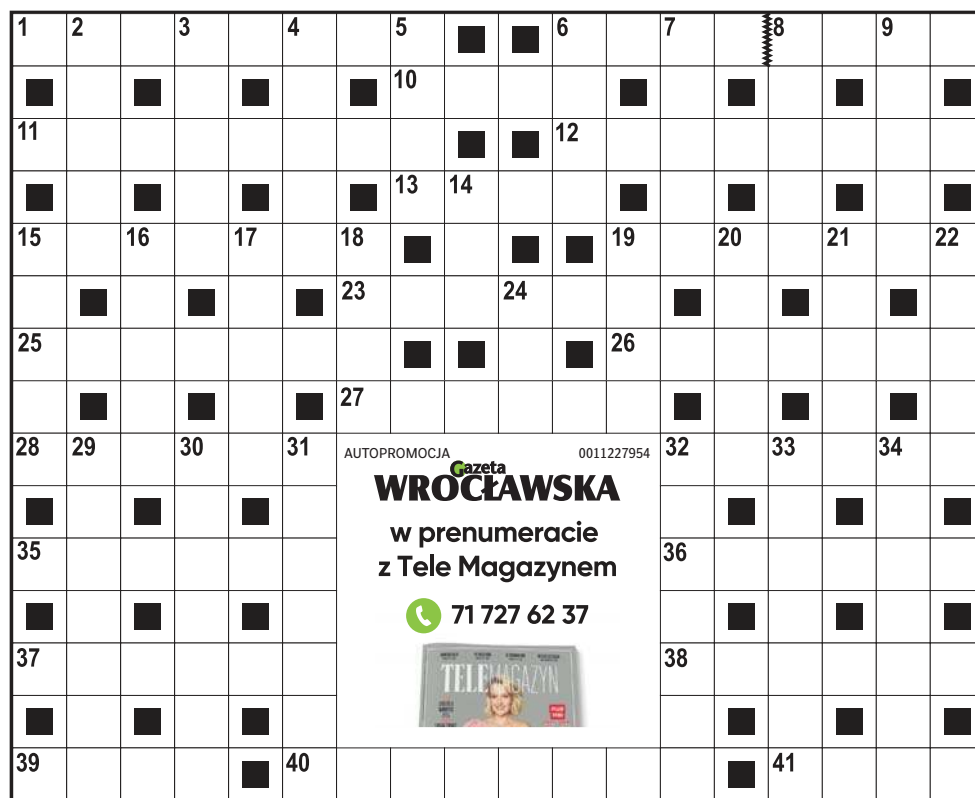
Losy ekscentrycznej prawniczki Elsbeth Tascioni (Carrie Preston), która współpracuje z nowojorską policją, rozwiązując sprawy morderstw. W nowym sezonie pojawiają się kolejne sprawy i wyzwania, a błędy z przeszłości Elsbeth powracają, komplikując życie nie tylko jej, ale także jej współpracownikom.

KRZYŻÓWKA NR 171

- 1) Hugo, polski polityk, mąż stanu,
- 6) samokontrola, twardy charakter,
- 10) w parze z omegą,
- 11) słabe, wodniste wino,
- 12) roślina astrowata, skorzonerka,
- 13) barszcz czerwony z uszkami,
- 15) popularna gra w karty,
- 19) rodzaj nowotworu, mięsaki,
- 23) roślina ogrodowa, floks,
- 25) kielbaska w hot dogu,
- 26) jama w czaszce z gałką oczną,
- 27) piec do wzbogacania rudy,
- 28) jedna ze stron monety,
- 32) siedziba muz i Apollina,
- 35) najdłuższy lewy dopływ Wisły,
- 36) futerał na łuk i strzałę,
- 37) gruby sznur skręcony z włókna,
- 38) fartuch ochronny, kitel,
- 39) pobory dla pułkownika,
- 40) mityczna żona Hefajstosa,
- 41) zakład z wielkimi piecami.

Pionowo:

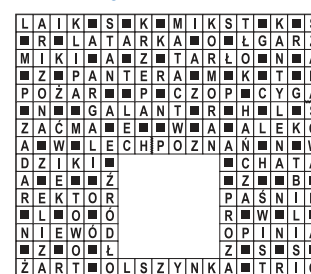
- 2) drzewo liściaste o żółtawoszarej korze,
- 3) samica jelenia lub daniela,
- 4) forma monopolu kapitalistycznego,
- 5) muzyka Leszka Możdżera,
- 6) jedna z największych rzek Bałkanów,
- 7) metalowa płoza przy bucie,
- 8) ewolucja na drążku,
- 9) wezwanie do broni, pobudka,
- 14) część nogi nad kolanem,
- 15) ocenia jakość wina,



- 16) dawna nazwa szkicu,
- 17) logarytmiczny lub błyskawiczny,
- 18) reklamowany lek przeciwbólowy,
- 19) w dal lub wwyż,
- 20) cienka gałązka bez liści,
- 21) obrońca Reduty z wiersza Mickiewicza,
- 22) miękka tkanina jedwabna,
- 24) „... i żona”, komedia Aleksandra Fredry,

- 29) figura retoryczna,
- 30) spotkanie zuchów w harcówce,
- 31) chustka zawiązywana pod szyją,
- 32) wiekowy obszar leśny,
- 33) potocznie zamieszanie, rozgardiasz,
- 34) roślina zielna jak odmiana czerwieni.

ROZWIĄZANIE NR 170



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś odważnie podejmij decyzję, której unikasz. Horoskop dzienny zapowiada, że intuicja poprowadzi Cię w dobrą stronę. Zaufaj sobie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Nie daj się wciągnąć w cudze dramaty. Horoskop na dziś radzi skupiać się na własnych planach. Zyskasz dzięki temu spokój. Baran (21.03 - 19.04) Słowa mają moc. Uważaj, co mówisz, bo ktoś weźmie Twoje żarty zbyt serio. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto być ostrożnym.

Byk (20.04 - 20.05)

W domu zapanuje harmonia, jeśli odpuścisz drobiazgi. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa odmieni atmosferę na lepszą. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi to wykorzystać, by zaprezentować swój pomysł i zdobyć uznanie. Rak (22.06 - 22.07) Zadbaj o porządek w swoich myślach i obowiązkach. Horoskop dzienny na środę wróży, że drobne kroki dziś przyniosą wielkie efekty jutro.

Lew (23.07 - 22.08)

Balansuj między obowiązkiem a przyjemnością. Horoskop dzienny to wskazówka, by znaleźć chwilę na oddech – jest Ci to potrzebne. Panna (23.08 - 22.09) Ktoś może Cię zaskoczyć szczerym wyznaniem. Horoskop na dziś wyraźnie sugeruje otworzyć się na emocje i nie uciekać od rozmowy. Waga (23.09 - 22.10) Spontaniczność będzie Twoim sprzymierzeńcem. Nie planuj wszystkiego. Horoskop dzienny na środę wróży, że improwizacja da najlepszy efekt.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Ambicja Cię napędza, ale dziś warto zwolnić. Horoskop dzienny radzi zadbać o relacje, bo sukces bez wsparcia smakuje gorzej. Strzelec (22.11 - 21.12) Nowy pomysłu zainspiruje Cię do działania. Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że przyniosą więcej korzyści niż się spodziewaś. Koziorożec (22.12 - 19.01) Uczucia będą intensywne. Zaufaj sercu, ale nie zapomnij o zdrowym rozsądku. Horoskop dzienny na środę wróży, że równowaga jest kluczowa.

Nie ma wyjścia – trzeba wygrać. To będzie walka o przetrwanie

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Wygrana i przegrana – oto bilans dwóch pierwszych meczów Igi Świątek w prestiżowym turnieju WTA Finals, który odbywa się na korcie twardym „King Saud University Indoor Arena” w Rijadzie.**

Nasza tenisistka wciąż ma szansę na obfitą wygraną w arabskiej metropolii. Nawet z jedną porażką w fazie grupowej, triumfator tegorocznego WTA Finals może bowiem zainkasować nawet 4 880 000 dolarów... Warunek jest jeden – wszystkie kolejne mecze trzeba już wygrać.

Jednak przed Igą Świątek arcytrudne wyzwanie: Amanda Anisimova.

Łondyn, Nowy Jork i teraz Rijad – Amerykanka, której rodzice wyemigrowali z Rosji (sama urodziła się już w Freehold Township w stanie New Jersey), po raz trzeci w ciągu czterech miesięcy stanie na drodze Igi Świątek w prestiżowej imprezie.

Stawką dzisiejsze spotkanie, które ma rozpocząć się nie wcześniej niż o godz. 16.30, będzie półfinał podsumowujący sezon tenisowy WTA Finals. Dotychczasowy bilans pań to 1-1.

Świątek rozpoczęła udział w imprezie w Arabii Saudyjskiej kapitałnie. Raszynianka, rozstawiona z numerem 2, rozbiła w 61 minut inną Amerykankę Madison Keys 6:1, 6:2.

Obiecujące nastolatki

Niestety, w kolejnym spotkaniu – przynajmniej dziwnym spotkaniu – musiała uznać wyższość Rosjanki z paszportem Kazachstanu, Jeleny Rybakiny, przegrywając 6:3, 1:6, 0:6.

Z kolei Amenda Anisimova na początek rozgrywek uległa Rybakinie 1:6, 3:6, ale w miniony



Iga Świątek zna smak zwycięstwa w turnieju WTA Finals – dokonała tego w 2023 roku w meksykańskim Cancún

poniedziałek – nie bez problemów – pokonała Keys 4:6, 6:3, 6:2.

Takie rozstrzygnięcia spowodowały, że Rybakina ma już zapewniony awans do półfinału turnieju z pierwszego miejsca.

O drugi, „wolny” półfinał powalczą w „Grupie Sereny Williams” – właśnie w bezpośrednim starciu – Świątek i Anisimova.

Amerykanka była – podobnie jak jej rówieśniczka z podwarszawskiego Raszyna – obiecującą nastolatką, ale później – inaczej niż Świątek – popadła w sportowy niebyt.

Od czasów juniorskich nie grały przez długie lata, a teraz w krótkim odstępie po raz trzeci

zmierzą się na wielkiej tenisowej scenie.

Pierwszy raz ich drogi przecięły się 2 października 2016 roku. Wówczas Świątek pokonała Anisimovą w finale juniorskiego Pucharu Federacji 6:4, 6:2.

Łondyńska farsa

Mijały długie lata i mamy rok 2025. W półfinale Wimbledonu stoczyła heroiczny ze względu na dramaturgię i wysoką temperaturę pojedynek z Białorusinką Aryną Sabalenką, broniąc najpierw piłki meczowej, ale ostatecznie wygrywając 6:4, 4:6, 6:4.

W finale przeciw Świątek zapłaciła jednak ogromną cenę

za to spotkanie. Zmęczona fizycznie i rozbita psychicznie nie była w stanie nawiązać walki z rozpędzoną Polką, która przejechała się po niej niczym walec.

Po jednym z najkrótszych finałów w historii – trwającym ledwie 57 minut – Amerykanka przegrała 0:6, 0:6. Był to pierwszy od 114 lat przypadek w londyńskim turnieju, że finalistka nie zdobyła ani jednego gema.

Ledwie 53 dni po farsie w Londynie obie tenisistki zmierzyły się w ćwierćfinale US Open.

Polka uległa rywalce 4:6, 3:6.

Ostatecznie Anisimova dotarła na Flushing Meadows do finału, w którym nie sprostała Sabalencie, ale nie ukrywała, że to wygrana z Polką była w tamtym turnieju najcenniejsza...

Przegrana odpada

Jesienią, w Azji, Iga Świątek zwyciężyła w Tokio, a Anisimova – w Pekinie, dzięki czemu awansowała na najwyższe w karierze, 4. miejsce w rankingu światowym WTA.

W zależności od rozstrzygnięcia w Rijadzie, może nawet wyprzedzić Coco Gauff i zakończyć sezon tuż za plecami białorusko-polskiego duetu.

Choć w WTA Finals rywalizacja toczy się w grupie, to ich dzisiejsze spotkanie ma charakter „pucharowy” – przegrywająca odpada. Obie mają w dorobku zwycięstwa nad Keys, obie przegrały z Rybakiną.

Ta ostatnia ma już zagwarantowaną pierwszą pozycję – i zagra w półfinale z tenisistką z drugiego miejsca w „Grupie Stefanie Graff”. W Rijadzie zarobiła już 1 050 000 dolarów (340 000 \$ za sam udział + 710 000 \$ za dwie wygrane grupowe – każda po 355 000 \$). Iga Świątek, podobnie jak Anisimova mają na razie zagwarantowane 695 000 \$. ©©

Gramy o pierwszy w tym sezonie prestiż i nagrody. Tylko nie wiemy, jakie...

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Już po raz trzeci z rzędu AL-KO Superpuchar Polski mężczyzn odbędzie się w katowickim „Spodku” – miejscu szczególnie nie tylko dla rodzimej siatkówki, ale i całego polskiego sportu.**

Przypomnijmy, że to właśnie na tym obiekcie w 2014 roku świętowaliśmy zdobycie mistrzostwa świata po kapitalnym boju z Brazylijczykami.

Dzisiaj wieczorem poznamy zdobywców pierwszego trofeum w polskiej siatkówce w sezonie 2025/2026. Najpierw powalczą panie, czyli DevelopRes Rzeszów – mistrz i zdobywca TAURON Puchar Polski kontra ŁKS Commercecon Łódź – finalistka obu najważniejszych rozgrywek w kraju.

Po nich na boisko wyjdą panowie, czyli Bogdanka LUK Lublin – mistrz kraju, kontra JSW Jastrzębski Węgiel – zwycięzca rozgrywek o TAURON Puchar Polski.



Przyjmujący reprezentacji i Lublina Wilfredo León po raz pierwszy w karierze zagra w meczu o Superpuchar Polski

W założeniach mecz o Superpuchar Polski to tradycyjne starcie mistrza kraju ze zdobywcą Pucharu Polski, odbywające się przed lub na początku każdego z sezonów ligowych (od 2012 roku pod egidą Polskiej Ligi Siatkówki).

Przed rokiem triumfowały ekipy BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała (po wygranej 3:0 z Lotto Chemik Police, MVP: Martyna Borowczak) i Aluron CMC Warta Zawiercie (po emocjonującym zwycięstwie z Jastrzębskim Węglem 3:2, MPV: Aaron Russell).

Niestety, po licznych kontrowersjach (szczególnie w 2021 roku, kiedy ujawniono, że panie otrzymały premie finansowe dwa razy niższe od panów: odpowiednio 50 000 złotych do 100 tys. złotych), wciąż nie wiemy, jakie nagrody czekają na zwycięzców w tym roku...

Siatkarskie emocje w trakcie AL-KO Superpuchar Polski transmitować będzie Polsat Sport. Mecz pań rozpocznie się już o godz. 17.30, a trzy godziny później do rywalizacji przystąpią panowie. ©©

Polska środa z piłkarską Ligą Mistrzów. Emocji nie zabraknie

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W dzisiejszy wieczór w Lidze Mistrzów otrzymamy sporą dawkę emocji związanych z naszymi piłkarzami. Spore szanse na występ w 4. kolejce fazy ligowej ma aż pięciu Polaków.**

Pierwszy z polskich zawodników, bo już o godz. 18.45, na murawę wyjdzie bramkarz Mateusz Kochalski. Jego azerski Karabach Agdan, który ma na swoim koncie 6 punktów, czeka nie

lada wyzwanie. Przeciwnikiem będzie bowiem Chelsea FC, czyli zwycięzca poprzedniej edycji Ligi Konferencji.

Późnym wieczorem naprawdę spore szanse na grę ma 4 polskich graczy. FC Barcelona podejmie na wyjeździe belgijski Club Brugge. W barwach Dumy Katalonii w bramce po raz kolejny zagra Wojciech Szczęsny. Być może pierwszy raz po kontuzji wyjściowy skład otrzyma również Robert Lewandowski.

Aktualny mistrz Hiszpanii w poprzedniej kolejce efek-

townie rozbił grecki Olympiakos Pireus, wygrywając aż 6:1. Podczas dzisiejszego meczu również będzie zdecydowanym faworytem i ciężko sobie wyobrazić, by Belgowie mogli zatrzymać Blaugranę.

Piotr Zieliński i jego Inter Mediolan podejmą u siebie kazachski Kairat Ałmaty. Pomocnik reprezentacji Polski w ubiegły weekend popisał się przepięknym trafieniem w Serie A i teraz ma nadzieję, że podtrzyma dobrą passę i zaliczy kolejny udany występ w barwach Nerazzurri.

Natomiast Atalanta Bergamo, której zawodnikiem jest Nicola Zalewski, zmierzy się na wyjeździe z francuskim Olympique Marsylia. Skrzydłowy po urazie nie zachwyca, a posada trenera ekipy z Bergamo wisi na włosku. Tylko zwycięstwo z czołowym klubem Ligue 1 może uchronić Ivana Jurica przed stratą pracy.

Polski sędzia Szymon Marciniak został wyznaczony do prowadzenia meczu Manchester City – Borussia Dortmund. Na liniach pomagać mu będą standardowo Tomasz

Listkiewicz i Adam Kupsik, natomiast arbitrem technicznym będzie Paweł Raczkowski. System VAR obsługiwać będą Tomasz Kwiatkowski oraz Piotr Lasyk. Będzie to starcie dwóch dotychczas niepokonanych drużyn w tej edycji Ligi Mistrzów.

Terminarz śródogodzinnych meczów 4. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów:

● godz. 18.45: Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) – Chelsea FC

● godz. 18.45: Pafos FC – Villarreal CF

● godz. 21.00: Ajax Amsterdam – Galatasaray Stambuł

● godz. 21.00: Benfica Lizbona – Bayer Leverkusen

● godz. 21.00: Club Brugge – FC Barcelona (Wojciech Szczęsny, Robert Lewandowski)

● godz. 21.00: Inter Mediolan (Piotr Zieliński) – Kairat Ałmaty

● godz. 21.00: Manchester City – Borussia Dortmund (sędzia Szymon Marciniak)

● godz. 21.00: Olympique Marsylia – Atalanta Bergamo (Nicola Zalewski)

● godz. 21.00: Newcastle United – Athletic Bilbao. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Najpierw nudy, potem dymy i trzy gole

Jakub Guder

jakub.guder@polskapress.pl

Śląsk Wrocław zamiast umocnić się w czubie tabeli, przegrał w poniedziałek z ŁKS-em w Łodzi 1:2 i stracił pozycję wicelidera Betclia 1 Ligi.

Z boiska w Łodzi od pierwszych minut wiało chłodem. ŁKS zaczął od wysokiego pressingu, lecz efekt był z tego marny. Kilka minut po pierwszym gwizdku co prawda Bastien Toma sprawdził Szromnika, ale ten był czujny i dobrze obronił strzał rywala. Reszta to jakieś przebłyski. Łodzianie sporo piłek starali się dogrywać w obręb pola karnego, ale tam radzili sobie wrocławianie. Z kolei Śląsk próbował ataku pozycyjnego, lecz piłka często wracała podaniami pod pole karne Szromnika. Najlepszą okazję miał Michał Rosiak. Młody obrońca zamasyżycie złożył się do strzału, ale piłka trafiła w poprzeczkę. Pod koniec pierwszej połowy przed znakomitą okazją stanął Fabian Piasecki. Wyszedł sam przed bramkarzem, ale dał się dogonić Malcowi.

Na początku drugiej części meczu kibice obu drużyn odpalili race. Sędzia musiał przerwać mecz. Gęsty dym spowił wszystko i naprawdę niewiele było widać. Mgła jeszcze do końca nie opadła, gdy Śląsk wyszedł na prowadzenie. Rzut wolny z prawej strony wykonywał Miłosz Kozak, uderzył nisko, piłka jeszcze skożłowała i wpadła do bramki obok Łukasza Jakubowskiego.



FOT. JG

Sędzia do meczu w Łodzi doliczył 13 minut. Spotkanie zostało wcześniej przerwane po odpaleniu rac

Niestety - wrocławianie nie cieszyli się długo z prowadzenia. Chwilę później gola „stadiony świata” strzelił Fabian Piasecki. W pierwszej połowie próbował przewrótkę, a teraz huknął w samo okienko w pierwszej piłki mimo asysty Szoty. To nie koniec. Euforia na trybunach jeszcze trwała, gdy sędzia Małyszek poddyktował karnego dla ŁKS-u. Ewidentny błąd w polu karnym popełnił Rosiak, który dał się wyprzedzić rywalowi, a potem go faulował. Prowadzenie gospodarzom pewnie dał Craciun. Sytu-

acja zatem błyskawicznie zmieniła się o 180 stopni. Ante Simundza szybko zareagował wprowadzając Warchoła, Marjanaca i Guercio. Ten ostatni musiał zmienić Rosiaka, który już na początku spotkania zobaczył żółtą kartkę, a potem sprokurował karnego. Była chyba obawa, że dostanie drugie napomnienie i osłabi drużynę. Mecz nabrał rumieńców. Śląsk musiał atakować, ŁKS nabrał wiatru w żagle. Czas uciekał, ale arbiter dołożył aż 13 minut z powodu przerwy spowodowa-

nej racami. Już po upływie regulaminowego czasu gry pojedynek z Tomą spektakularnie wygrał Toma. Sędzia podniósł jednak chorągiewkę - spalony.

Najlepszą sytuację na wyrównanie miał rezerwowy Antoni Klimek, który wszedł w pole karne, ale - po rykoszecie - jego strzał spadł na górną siatkę bramki. Wynik do końca nie uległ już zmianie. ©©

PUCHAR POLSKI 2025/26

Pary 1/8 (2-4 grudnia): Piast Gliwice - Lech Poznań, Avia Świdnik - Polonia Bytom, Zawisza Bydgoszcz - Wisła Kraków, Pogoń Szczecin - Widzew Łódź, Chojniczanka Chojnice - Korona Kielce, Lechia Gdańsk - Górnik Zabrze, GKS Katowice - Jagiellonia Białystok, Śląsk Wrocław - Raków Częstochowa.

ŁKS ŁÓDŹ - ŚLĄSK WROCŁAW 2:1 (0:0)

Gole: Piasecki 70, Craciun 74k. (faul Rosiaka) - Kozak 67

ŁKS: Jakubowski - Loffelsend (84. Krykun), Rudol, Kupczak, Craciun, Norlin (90. Głowacki), Ernst, Wysokiński, Mokrzycki, Toma (90. Balić), Piasecki (84. Lewandowski). Trener: Szymon Grabowski.

Śląsk: Szromnik - Szota, Malec, Llinares, Rosiak (78. Guercio), Sokołowski (90+8. Yriarte), Jezierski, Kozak (90+8. Klimek), Sharabura (78. Warchoł), Samiec-Talar (78. Marjanac), Banaszak. Trener: Ante Simundza.
Sędzia: Jacek Małyszek (Lublin).
Widzów: 6468.

BETCLIC 1 LIGA

Pozostałe wyniki kolejki: Chrobry Głogów - Wisła Kraków 0:1 (Rodado 25), Górnik Łęczna - Polonia Warszawa 1:2 (Spacił 33 - Dadok 11, wojciechowski 28), Miedź Legnica - Wiczeysta Kraków 3:2 (Standlik 38, Serafin 49, Mansfeld

WTOREK, 4.11

Multi Multi - godz. 14:00
8, 10, 13, 16, 21, 27, [28], 31, 34, 41, 42, 43, 44, 46, 52, 54, 55, 63, 66, 73
Kaskada - godz. 14.00
1, 2, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 24

Czyste konto Zagłębia. Burić wykorzystał swoją szansę

Dawid Foltyniewicz

dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Leszek Ojrzyński w meczu z Cracovią postawił na Jasmina Burića kosztem Rafała Gikiewicza i nie pożałował tej decyzji. Zagłębie drugi raz w sezonie zachowało czyste konto.

Spotkanie Cracovii z Zagłębiem było słabym widowiskiem i zakończyło się bezbramkowym remisem. Bohaterem „Mie-dziowych” okazał się Jasmin Burić, który pod koniec pierwszej połowy instynktownie obronił strzał Filipa Stoličkovi-cia z kilku metrów.

Po tym, jak Dominik Hładun w meczu z Legią doznał kontuzji, Zagłębie sprowadziło w ramach transferu medycznego Rafała Gikiewicza. Ten w debiucie popełnił fatalny błąd, który skutkował porażką z Widzewem Łódź (0:1) i odpadnięciem z STS Pucharu Polski. Burić w Krakowie nie popełnił błędów, więc zapewne to on w najbliższej przyszłości będzie pierwszym bramkarzem. ©©

PKO BP EKSTRAKLASA

Cracovia - KGHM Zagłębie Lubin 0:0
Cracovia: Madejski - O. Wójcik, Henriksson (85. Rakoczy), Perković, Śutalo - Piła, Maigaard, Hasić (76. Al-Ammani), Klich (85. Zahirolelam) - Minchev (64. Aleksic), Stojilković.
Zagłębie: Burić - Jakuba, Ławniczak, Nalepa - Ćorluka (30. Orlikowski), Makowski (90+4. Kolan), Dziwiatowski (61. Wdowiak), Lučić - Kocaba, Reguła (61. Szmyt) - Rocha (61. Kosidis).

OCENY ŚLĄSKA WROCŁAW

Michał Szromnik: **5**
Michał Rosiak: **3**
Serafin Szota: **3**
Mariusz Malec: **5**
Marc Llinares: **4**
Patrik Sokołowski: **4**
Jakub Jezierski: **4**
Piotr Samiec-Talar: **4**
Miłosz Kozak: **6**
Jehor Szarabura: **4**
Przemysław Banaszak: **4**

Rezerwowi

Tommaso Guercio: **4**
Luka Marjanac: **4**
Damian Warchoł: **4**
Jorge Yriarte i Antoni Klimek: **bez oceny.**
Oceny w skali 1-10. Oceniał: PJ

Koszykarze Śląska zmierzą się z zespołem selekcjonera reprezentacji

Dawid Foltyniewicz

dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Śląsk Wrocław zagra dziś w Salonikach z miejscowym Arisem w 6. kolejce BKT EuroCupu. WKS liczy na pierwsze zwycięstwo w sezonie.

W pierwszych czterech meczach sezonu BKT EuroCupu Śląsk utrzymywał następującą tendencję - u siebie wygrywał, natomiast na wyjeździe ponosił porażkę. Ten schemat został

przełamany w ostatnim spotkaniu we Wrocławiu, w którym WKS uległ Umanie Reyer Weneja.

Przed sezonem asystent pierwszego trenera Jacek Winnicki mówił, że „Wojskowi” w żadnym meczu BKT EuroCupu nie będą faworytem. Skoro jednak nie najgorzej weszli w rozgrywki, grzechem byłoby odpuszczenie walki o awans do play-offów.

W kolejnej fazie zagra po sześć najlepszych drużyn z grup A i B. Śląsk zajmuje obecnie dziewiąte miejsce, ale ma

taki sam bilans zwycięstw i porażek, co szósta Umana Reyer. Aby mieć realne szanse na pozostanie w rozgrywkach na dłużej, WKS musi zacząć wygrywać także na wyjeździe. Wydaje się, że Aris to dobry rywal na przełamanie. Oba kluby są sąsiadami w tabeli grupy A, grecka drużyna jest ósma.

Trenerem Arisu jest Igor Miličić, selekcjoner reprezentacji Polski. Grecki klub ogłosił na-wiązanie współpracy z chorwackim szkoleniowcem 26 października. Miličić zastąpił Serba Bogdana Karačića.

Umowę podpisano do końca sezonu, z opcją przedłużenia na na kampanię 2026/27.

Mecz Śląska z Arisem rozpocznie się dziś o godz. 19:00. Transmisję przeprowadzi Polsat Sport 3. ©©

BKT EURO CUP

6. KOLEJKA - GRUPA A

Dziś: U-BT Cluj-Napoca - Cedevita Olimpija Lublana (godz. 18:00), Neptunas Klaipeda - BAXI Manresa (godz. 18:00), Bahcesehir College Stambul - Hapoel Midtown Jerozolima (godz. 18:00), Aris Saloniki Betsson - Śląsk Wrocław (godz. 19:00), Umana Reyer Weneja - Veolia Towers Hamburg (godz. 20:00).



FOT. KARINA TROJOK

Igor Miličić objął drużynę Arisu pod koniec października