DZIŚ STRONA ZDROWIA

KIEDY ROŚNIE RYZYKO ZAWAŁU I UDARU

ZNACZENIE MAJĄ DIETA, EDUKACJA I CODZIENNE WYBORY

Nr ISSN 2353-6152
Nr indeksu 350-206

www.gazetawroclawska.pl

Nr 274 | Cena 5 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 25.11.2026

78 lat

Gazeta WROCŁAWSKA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z naszych stron

Młody rowerzysta odpowie w sądzie za śmiertelne potrącenie 83-latka

19-letni rowerzysta wjechał elektrykiem w starszego mężczyznę. Proces w tej sprawie ma ruszyć pod koniec stycznia 2027 roku
– Str. 3

Z naszych stron

Szeroki na cztery metry kolos „rozpychał się" na drodze

Zatrzymano kierowcę przewożącego wielki spychacz budowlany. Inni kierowcy a nawet piesi, musieli schodzić mu z drogi
– Str. 4

Burmistrz Chocianowa po raz drugi skazany za jazdę po pijaku i znieważenie policjantów i ratowniczki medycznej **– Str. 3**

22-letnia Kornelia Orlik pochodzi z Lubania i studiuje we Wrocławiu. W niedzielę wystąpi w finale programu MasterChef
– Str. 2



FOT. TVN

Z naszych stron

Po 15 latach trudnych poszukiwań znaleźli na Dolnym Śląsku brutalnego gwałciciela

K. Kwiatek, M. Marszałek

To przełom w bulwersującej sprawie. Drobiazgowe śledztwo pozwoliło ująć mężczyznę, który prawdopodobnie zgwałcił 16-latkę i okaleczył jej twarz w Gorzowie.

Jak ustalili dziennikarze portalu Gazetawroclawska.pl, 36-latek wpadł w ręce służb 2 listopada 2026 r. na terenie województwa dolnośląskiego, choć nie było to jego stałe miejsce zamieszkania.

– Podejrzany został zatrzymany w miejscu tymczasowego pobytu. Nie chcemy ujawniać dokładnej lokalizacji, co jest związane z uszanowaniem praw każdego człowieka, także podejrzanego – mówi prokurator Jacek Wasilewski z Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wielkopolskim.

Prokurator przyznaje w rozmowie z „Gazetą Wrocławską", że mężczyzna nie przebywał na terenie naszego województwa w celach zawodowych, jednak nie ujawnił, po co tu był ani jak długo przebywał w naszym regionie. Teraz 36-latek siedzi w areszcie.



FOT. POLICJA LUBUSKA

Podejrzany znalazł się w rękach policji

– Mężczyzna usłyszał zarzuty zgwałcenia ze szczególnym okrucieństwem oraz uszkodzenia ciała – potwierdza podkomisarz Mateusz Sławek z Komendy Wojewódzkiej w Gorzowie Wielkopolskim.

Śledczy podejrzewają, że to właśnie on stoi za makabrycznymi wydarzeniami z 9 stycznia 2014 r., do których doszło na terenie Gorzowa Wielkopolskiego (woj. lubuskie). Chodzi o gwałt na 16-letniej dziewczynie, a następnie próbę oślepienia jej ostrym narzędziem. Zdaniem policji sprawca chciał okaleczyć swoją ofiarę, by później nie mogła go rozpoznać. Po wszystkim pozostawił ranną kobietę i uciekł.

W 2012 roku było wiadomo, że sprawcą jest szczupły mężczyzna, który miał około 175 cm wzrostu, wówczas krótkie włosy i jednodniowy zarost. Natomiast w marcu 2026 r. policjanci postanowili opublikować nagranie z człowiekiem, który mógł mieć związek z zajściem. Jak do tego doszło?

Czytaj dalej na str. 3

Z naszych stron

Zaatakował nożem w hostelu. Usłyszał surowy wyrok

Karolina Kwiatek

16 lat więzienia za usiłowanie zabójstwa i 30 tys. zł zadośćuczynienia. Taką karę wymierzył Sąd Okręgowy we Wrocławiu, który prowadził proces przeciwko 26-letniemu Patrykowi W. Sąd uznał, że był to atak na tle rabunkowym, a nie samoobrona.

Do zdarzenia doszło 2 kwietnia 2026 roku w jednym z hosteli na terenie Wrocławia. Mężczyźni mieli nocować razem w jednym pokoju. Gdy służby weszły do zamkniętego na klucz pokoju, całe pomieszczenie było we krwi.

Ranny Hindus został znaleziony z podciętym gardłem i kilkunastoma ranami na klatce i szyi. Udało go się uratować tylko dlatego, że szybko otrzymał pomoc. Z ustaleń śledczych wynika, że 28-letni obcokrajowiec został zaatakowany w celu rabunkowym.

Sąd uznał za nieudolną próbę obrony słowa oskarżonego, że poczuł się zagrożony. - Broniłem się przed tym człowiekiem, bo chciał się do mnie dobrać. Przepraszam za tę sytuację, nie chciałem go zabić. Bałem się, byłem w szoku - wyjaśniał Patryk W. - Prysnąłem go gazem, zacząłem się ubierać. Nóż miałem w kieszeni kurtki. Chciałem wyjść. W amoku mogłem wziąć jego rzeczy.

Wyrok 16 lat więzienia nie jest prawomocny. Obrońca zapowiada apelację. Prokuratura, choć domagała się 20 lat za kratami, nie zadeklarowała, że będzie wnioskować o podwyższenie kary.

eprasa.pl 4e9cd1f62e

POLECAMY

JUTRO: Bon Senioralny PIĄTEK: Rozdźwięk między kobietami i mężczyznami coraz większy

25.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Katarzyna, Erazm, Elżbieta
Telefon alarmowy: 112

GAZETA WROCŁAWSKA

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

www.gazetawroclawska.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

HANDEL

Pierogi i domowe obiady kupisz tu o każdej porze

Klaudia Korfanty

Pierwszy pierogomat w Lubinie. Automat czynny 24 godziny na dobę z pierogami i innymi daniami domowymi pojawił się na parkingu pod parkiem handlowym OTO Park Lubin.

Przy ul. Jana Pawła II stanął pierogomat, czyli automat, w którym można kupić przede wszystkim pierogi, ale także krokiety i gotowe dania obiadowe. To pierwsze takie urządzenie w Lubinie i w historii przedsiębiorstwa. Prowadzi je PHU AGA, zakład garmażeryjny z Polkowic działający od 1997 roku.

W pierogomacie są dwie chłodziarki z kilkudziesięcioma przegródkami. Na start trafiły do nich trzy rodzaje pierogów. Bezkonkurencyjne są ruskie, które zajmują niemal całą jedną chłodziarkę. Od tego tygodnia oferta jest szersza: obok pierogów są krokiety i pełne dania obiadowe, m.in. placek po węgiersku, gulasz z kopytkami i gulasz z kaszą gryczaną.

– Pierogomat to dla nas nowość. Będziemy analizować sprzedaż i dopasowywać do niej asortyment. Zakład działa długo i ma w ofercie bardzo wiele dań, więc jest z czego wybierać – mówi mówi Barbara Sobolak z PHU AGA.

Zakupy trwają dosłownie chwilę. Na ekranie wybiera się produkt z listy, płaci kartą i odbiera zamówienie. Nie trzeba zakładać konta ani instalować aplikacji. Automat nie przyjmuje gotówki. Pierogi i obiady są gotowe, w domu wystarczy je podgrzać. Bez stania w kolejce i bez oglądania się na godziny otwarcia sklepów: pierogomat działa całą dobę.

– Obsługa jest bardzo intuicyjna, każdy sobie poradzi. Wybieramy produkt z listy i płacimy kartą, a to dziś zupełnie naturalne – mówi Barbara Sobolak z PHU AGA z Polkowic.

Pierwszy pierogomat w Polsce stanął w czasie pandemii w Poniatowej na Lubelszczyźnie. Później podobne automaty pojawiły się m.in. w Rzeszowie, Opolu, a latem 2026 roku w Zielonej Górze. Na Dolnym Śląsku takie urządzenia wciąż są rzadkością. Obecnie funkcjonuje m.in. w Bolesławcu.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Wrocławską”

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

POGODA

dziś
2°C

jutro
1°C

LUDZIE

Dolnoślązaczka w finale programu MasterChef. Dlaczego stek z wołowiny zachwycił jurorów?

Alina Gierak

Pochodząca z Lubania 22-letnia Kornelia Orlik w niedzielę wystąpi w finale programu MasterChef. W półfinale jurorzy nie mogli się nachwalić jej potraw, inspirowanych kuchnią argentyńską.



FOT. X-NEWS

Kornelia pochodzi z Lubania. Tu kończyła szkoły. Teraz studiuje we Wrocławiu. Pasją do gotowania zaraziła ją babcia

Cztery półfinalistki MasterChefa zmierzyły się w minioną niedzielę w półfinale z wymagającym wyzwaniem, przygotowując dania inspirowane argentyńskimi smakami i produktami.

Walka o miejsce w wielkim finale MasterChefa rozgrywała się w Argentynie i rozpoczęła się w progach wyróżnionej gwiazdką Michelin prestiżowej restauracji Zonda Cocina de Paisaje. Jurorów w ocenie wsparł chef Augusto García, który w swojej kuchni stawia na lokalne, sezonowe produkty i nowoczesne interpretacje regionalnych smaków.

Ważna inspiracja

Półfinalistki musiały w 90 minut przygotować autorskie dania inspirowane lokalnymi produktami i smakami. Głównym składnikiem dania miała być wołowina.

Kornelia przygotowała przygotowała stek z polędwicy wołowej z grilla, ravioli z boczniakiem, sosem z grillowanych cytrusów oraz grillowanym brokułem. Postawiła na odważne zestawienie mięsa z makaronem, które okazało się strzałem w dziesiątkę. Augusto García był zachwycony smakiem wołowiny. Przyznał, że spośród wszystkich dotychczas degustowanych mięs właśnie to smakowało mu najbardziej. Docenił również pomysł połączenia steku z makaronem, który świetnie wpisywał się w argentyńskie podejście do jedzenia. Michel Moran zwrócił uwagę na odwagę Kornelii i nietypowe zestawienie składników.

- Ja po prostu lubię robić takie ryzykowne rzeczy chyba tutaj - skomentowała Kornelia.

- Wybór jednej z Was był naprawdę trudny, ale myślę, że znamy wynik. Gratulacje Kornelia - ogłosił chef Augusto Garcia.

Kornelia Orlik w finale MasteChefa zmierzy się z Kamilą Przylepą oraz Katarzyną Ciechorską. Program oglądajcie 29 listopada o godz. 19.45 w TVN. Do wygrania są statuetka, 250 tys. zł i kontrakt na wydanie własnej książki kucharskiej.

Skąd ta pasja

Przebojowa i sympatyczna mieszkanka Lubania, gotuje od dziecka. Jak opowiadała w programie MasteChef, pasję zaszczepiła w niej babcia, razem gotowały i piekły ciasta. Ale już wtedy Kornelia najchętniej robiła wszystko po swojemu i do dziś zamiast trzymać się przepisów i gramatur, woli eksperymentować. Uwielbia podróżować, odkrywać nowe smaki i odtwarzać w domu dania spróbowane w restauracjach.

Kornelia łączy dzienne studia z zarządzania z pełnoetatową pracą jako specjalistka od social mediów. Wierzy, że jeśli czegoś naprawdę się chce, to wszystko da się pogodzić - dlatego po spełnieniu marzenia o pracy w social mediach przyszedł czas, żeby zawalczyć o kolejne w MasterChefie - tak przedstawiano ją w programie.

Gotuje w internecie

W swoich mediach społecznościowych dzieliła się wrażeniami z planu MasterChefa. Chętnie gotuje przed internautami i możemy razem z nią zrobić m.in. piernik staropolski, tatar z polędwicą wołową i ośmiornicą, cynamonki z sosem śmietanowym oraz domowy kebab.

Podczas walki o półfinał uczestnicy stanęli przed zadaniem przygotowania tradycyjnej włoskiej saltimboccy. Nie liczyło się jednak wyłącznie odpowiednie przyrządzenie mięsa, ale skomponowanie całego dania. W degustacji, obok stałego składu jurorskiego, uczestniczył także Martin Gimenez Castro – znany szef kuchni i restaurator, który do rywalizacji wniósł swoje kulinarne doświadczenie.

Kornelia przygotowała saltimbocca na szparagach z faszerowaną marchewką z musem z marchewki i skórą z cytryny.

Przemek Klima był pod ogromnym wrażeniem faszerowanej marchewki, mimo że podczas gotowania próbował odwieść Kornelię od tego pomysłu. Pozostali jurorzy również zwrócili uwagę na doskonały smak całego dania i harmonijne połączenie wszystkich składników.

eprasa.pl 4e9cd1f62e

WROCŁAW/DOLNY ŚLĄSK

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

WROCŁAW

Młody rowerzysta odpowie przed sądem za śmiertelne potrącenie 83-latka

Karolina Kwiatek

19-letni rowerzysta wjechał elektrykiem w starszego mężczyznę. Obrażenia okazały się na tyle poważne, że starszy mężczyzna zmarł. Proces w tej sprawie ma ruszyć pod koniec stycznia.

Wypadkiem zainteresowała się wrocławska prokuratura. Śledczy skierowali do sądu akt oskarżenia przeciwko młodemu Ukraińcowi. Jak ustaliliśmy, proces ma ruszyć 27 stycznia 2027 roku, czyli niemalże rok od potrącenia 83-letniego mężczyzny. Rowerzyście grozi do 8 lat więzienia. O jego dalszym losie zadecyduje sąd.

Jakub Dłubacz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu potwierdza, że do wypadku doszło na ul. Zachodniej we Wrocławiu. Z aktu oskarżenia wynika, że rowerzysta jechał w kierunku ul. Poznańskiej na osiedlu Szczepin. Tam, na oznakowanej drodze dla pieszych, miał wjechać przednim kołem roweru elektrycznego w przechodnia.

Nie wiadomo, z jaką prędkością 19-latek poruszał się po chodniku, jednak w dokumentach, którymi dysponuje prokuratura, pojawiła się informacja, że w momencie potrącenia starszego mężczyzny rowerzysta miał mieć „na liczniku" nawet 25 km/h.

- Z aktu oskarżenia wynika, że w wyniku wypadku pieszy przewrócił się na chodnik. Uderzył głową o twarde podłoże i doznał obrażeń w postaci: stłuczenia głowy, rany potylicy, ogniska krwotocznego w lewej półkuli mózgu, krwawienia podpajęczynówkowego w prawej półkuli mózgu - potwierdza nam prokurator.

Obrażenia były na tyle poważne, że doszło do zatrzymania krążenia i uszkodzenia mózgu. Śledczy są zdania, że to właśnie ten wypadek doprowadził do „choroby realnie zagrażającej życiu, a następne zgonu" pokrzywdzonego. Senior zmarł 15 maja 2026 roku.

Niestety, nie jest to jedyne potrącenie pieszego, do którego doszło na terenie Wrocławia, choć skutek okazał się najgorszy z możliwych.

Mieszkańcy Wrocławia wielokrotnie deklarowali w rozmowach z dziennikarzami „Gazety Wrocławskiej", że nie czują się bezpiecznie, spacerując po chodnikach.

Grozę budą zwłaszcza pędzący kurierzy rozwożący jedzenie. Ci nierzadko rozwijają prędkość nawet 40 km/h.

Zgodnie z obowiązującym prawem, legalny rower elektryczny to pojazd wspomagany silnikiem do 250W. Silnik taki działa tylko podczas pedałowania i wyłącza się przy prędkości powyżej 25 km/h. Tyle teoria. Praktyka pokazuje, że wiele rowerów poruszających się po chodnikach we Wrocławiu to konstrukcje pozbawione ograniczników.

PRAWO

Dopadli na Dolnym Śląsku brutalnego gwałciciela

K.Kwiatek, M.Marszałek

Drobiazgowe śledztwo pozwoliło ująć mężczyznę, który prawdopodobnie zgwałcił 16-latkę i okaleczył jej twarz w Gorzowie. W jaki sposób policja stworzyła jego wizerunek?

Dokończenie ze str. 1

- Był to zrekonstruowany przez specjalistyczną firmę obraz pochodzący z zabezpieczanego w tamtym czasie nagrania monitoringu jednego z marketów. Publikacja tego materiału stanowiła istotny element, który pozwolił na podjęcie kolejnych kroków w tej sprawie - potwierdza podkomisarz Mateusz Sławek.

Chodzi przede wszystkim o wiadomości od ludzi, którzy mogli wtedy widzieć tego mężczyznę. Okazuje się, że pojawili się świadkowie, a wraz z nimi konkretne informacje.

- Policjanci zdecydowali także o powołaniu biegłego z zakresu antropologii, aby zbadał zabezpieczone w tej sprawie nagrania z monitoringów. Wydana opinia potwierdziła, że na każdym z filmów jest ten sam mężczyzna.



FOT. POLICJA LUBUSKA

Klatka z filmu z monitoringu

Na razie prokuratura nie ujawnia szczegółów dotyczących okoliczności wytypowania i zatrzymania podejrzanego. Wiadomo natomiast, że w toku postępowania zabezpieczono zapisy monitoringu, przeprowadzono eksperymenty procesowe oraz zasięgnięto opinii biegłych. Czy kluczowe okazały się nowe dowody? Czy przełom przyniosła ponowna analiza materiałów sprzed lat? Na odpowiedzi na te pytania trzeba jeszcze poczekać. Ze względu na charakter przestępstwa prokuratura nie będzie również przekazywać szczegółowych informacji dotyczących pokrzywdzonej, apelując o poszanowanie jej prywatności.

Zatrzymanie 36-latka to niewątpliwie jeden z najważniejszych momentów w tej sprawie od 2012 roku. Nie oznacza jednak, że zagadka została ostatecznie rozwiązana.

- Podejrzanego obowiązuje zasada domniemania niewinności. Postawiony zarzut nie oznacza, że popełnił zarzucany czyn. O jego odpowiedzialności rozstrzygnie sąd. Postępowanie jest w toku. Prokurator gromadzi i analizuje materiał dowodowy. O kolejnych czynnościach będziemy informować, gdy tylko będzie to możliwe - informuje gorzowska prokuratura.

PRAWO

Burmistrz Chocianowa skazany za jazdę po pijaku

Klaudia Korfanty

Wyrok na burmistrza obejmuje też znieważenie policjantów i ratowniczki medycznej. Kara 10 miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu na dwa lata jest w opinii prokuratora niesłuszna.

W czerwcu 2024 r. ulicami Lubina jeździł pijany kierowca Porsche z 2,5 promila alkoholu we krwi. Podczas zatrzymania znieważył i naruszył nietykalność cielesną policjantów i ratowniczki medycznej oraz kierował groźby. Sprawcą był 40-letni Tomasz K., burmistrz Chocianowa.

Przed Sądem Rejonowym w Lubinie zapadł wyrok skazujący burmistrza. Sąd wymierzył mu karę łączną w postaci 10 miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu na dwa lata.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Burmistrz Chocianowa

Sąd uznał czyny popełnione przez Tomasza K. za cechujące się bardzo wysokim stopniem winy i społecznej szkodliwości, tym bardziej, że popełnił je człowiek będący burmistrzem, a więc funkcjonariuszem publicznym, a ponadto radcą prawnym. Oprócz kary 10 miesięcy pozbawienia wolności wobec Tomasza K. orzeczono m.in.: obowiązek zadośćuczynienia poprzez zapłatę na rzecz czterech policjantów kwoty po 1500 zł, obowiązek zadośćuczynienia poprzez zapłatę na rzecz ratowniczki medycznej kwoty 2 tys. zł, środek karny w postaci zakazu prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych na okres 4 lat, świadczenie pieniężne na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej w wysokości 10 tys. zł, nawiązkę na rzecz Skarbu Państwa w kwocie 50 tys. zł, koszty sądowe w kwocie ok. 9,5 tys. zł.

To już drugi wyrok w tej sprawie. Pierwszy, z lutego 2025 r., został zmieniony wskutek sprzeciwu prokuratora, który karę grzywny uznał za zbyt łagodną. Prokurator i tym razem domaga się wyjaśnień. Zwrócił się do sądu o sporządzenie uzasadnienia wyroku.

KRÓTKO

Jelenia Góra

29-latek podejrzany o przestępstwo seksualne

Sąd Okręgowy w Jeleniej Górze wystawił list gończy za 29-letnim mieszkańcem powiatu karkonoskiego. Podkomisarz Beata Sosulska-Baran z lokalnej policji, przekazała w ostatni poniedziałek, że mężczyzna jest już w rękach mundurowych. Jak nieoficjalnie ustalili dziennikarze „Gazety Wrocławskiej", mężczyzna miał wykorzystać dziecko. W areszcie spędzi co najmniej dwa miesiące.

Karolina Kwiatek

Wrocław

Zaatakował grupę studentów z nożem

47-letni Michał C. został skazany na 2,5 roku więzienia za atak na uczestników imprezy studenckiej na statku wycieczkowym zacumowanym przy Bulwarze Xawerego Dunikowskiego we Wrocławiu. Mężczyzna wtargnął na pokład z nożem, groził zebranym i doprowadził do paniki. Sąd zdecydował, że karę odbędzie w systemie terapeutycznym. Dlaczego? Wyraził skruchę i zobowiązał się do podjęcia leczenia odwykowego.

Michał Perzanowski

eprasa.pl 4e9cd1f62e

POLICJA

Groził posłance, pisał: „jesteś do odstrzału”

Mateusz Różański

W środku nocy posłanka Anna Sobolak zaczęła otrzymywać na prywatny numer telefonu dziwne SMS-y. Z każdym kolejnym agresja narastała. Sprawę zgłosiła policji.

Autor wiadomości na początku obrażał posłankę, później pisał m.in. „jesteś do odstrzału”, „jesteś skończona”.

- Sprawą zajęli się policjanci z Zespołu Poszukiwań i Identyfikacji Osób z Wydziału Kryminalnego oraz Wydziału Dochodzeniowo-Śledczego Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu i bardzo szybko ustalili nadawcę wysyłanych treści. Okazał się nim mężczyzna mieszkający aktualnie na terenie powiatu wałbrzyskiego - informuje podkom. Aleksandra Freus z Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu.

42-latek został zatrzymany i przesłuchany, a następnie usłyszał zarzut z art. 190 §1 Kodeksu karnego, dotyczący kierowania gróźb karalnych.

Podejrzanemu w świetle obowiązujących przepisów grozić może teraz kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Prokurator zastosował wobec mężczyzny środki zapobiegawcze w postaci dozoru policji, a także zakazu kontaktowania się z pokrzywdzoną oraz zbliżania do niej.

Anna Sobolak jest posłanką na Sejm RP X kadencji (od listopada 2023 roku) z ramienia Koalicji Obywatelskiej.

W świetle obowiązujących przepisów podejrzanemu mężczyźnie może grozić kara do trzech lat pozbawienia wolności

BEZPIECZEŃSTWO

Szeroki na cztery metry kolos budził postrach na drodze

A.Kolesińska,O. Borsuk

Na jednej z dróg na Dolnym Śląsku zatrzymano kierowcę przewożącego wielki spychacz budowlany. Wystawał poza obrys drogi, inni kierowcy a nawet piesi musieli schodzić mu z drogi.

Do nietypowego zdarzenia doszło w sobotę (21 listopada) około godz. 12. Spychacz gąsienicowy o szerokości aż czterech metrów był przewożony drogą wojewódzką bez wymaganego zezwolenia i eskorty pojazdów pilotujących.



FOT. . WOJEWÓDZKI INSPEKTORAT

Kierowcy samochodów i piesi uciekali na pobocze przed ciężarówką wiozącą spychacz gąsienicowy

Gwałtowne manewry

Do kontroli doszło w Pławnej Dolnej. Transport przemieszczał się od strony Lwówka Śląskiego w kierunku Wojciechowa. Kierowcy jadący z przeciwka musieli ustępować mu z drogi, wykonując gwałtowne manewry a nawet zjazdy na pobocze i do przydrożnych rowów.

Z informacji innych uczestników ruchu drogowego ustaliliśmy, że transportowany spychacz znacznie wystawał poza obręb ciężarówki. Jednocześnie stanowił utrudnienie na drodze. Kierowcy oraz piesi musieli uciekać na pobocze, aby nie zostać zepchnięci z drogi. Kierowca był trzeźwy. Sprawa została przekazana do dalszej oceny przez Inspekcję Transportu Drogowego w Jeleniej Górze - mówi podkomisarz Olga Łukaszewicz z Komendy Powiatowej Policji w Lwówku Śląskim.

To nie formalność

Interwencja była możliwa dzięki zgłoszeniu uczestników ruchu drogowego na numer alarmowy. Na miejsce skierowano inspektorów dolnośląskiej Inspekcji Transportu Drogowego, którzy przy wsparciu policji przeprowadzili kontrolę i bezpiecznie usunęli transport z drogi.

Kierowca ciężarówki został ukarany mandatem karnym. Służby przypominają, że przewóz ładunków wielkogabarytowych wymaga odpowiednich zezwoleń i zabezpieczeń. Dodajmy, że to nie formalności, lecz zasady, które mają chronić życie i zdrowie wszystkich uczestników ruchu drogowego.

REKLAMA 0011486419

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dziś pożegnam

Pogrzeby 25.11

● **GRABISZYN**
Jerzy Augustyniak, g. 11
Marian Karski, 12
Elżbieta Wyskiel, 14

● **OSOBOWICE**
Jan Wawrzyniak, g. 10
Franciszek Macijewski, 10.40
Wiesław Józef Biliński, 11.20

● **PSIE POLE**
Ryszard Rumiński, g. 8
Ludmiła Borowska, 11

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

AUTOPROMOCJA



LUBIN

Naćpany uciekał policji. Rozbił auto na ścianie

Klaudia Korfanty

Kierowca pod wpływem narkotyków, z zakazem prowadzenia pojazdów, uciekał przed policjantami. Brawurową jazdę zakończył na ścianie sklepu.

Patrolując ulice Lubina policjanci zauważyli samochód prowadzony przez mężczyznę znanego im z wcześniejszych przestępstw. Pomimo sygnałów świetlnych i dźwiękowych, nie zatrzymał się i rozpoczął ucieczkę. Podczas pościgu złamał kilka przepisów, m.in. poruszał się z nadmierną prędkością, blokował możliwość wyprzedzenia go przez radiowóz, jechał pasem przeznaczonym dla przeciwnego kierunku ruchu. Przejechał również przez środek ronda. W pewnym momencie stracił panowanie nad pojazdem. Audi wpadło w poślizg, uderzyło w przydrożną latarnię, następnie wjechało na pas zieleni i ostatecznie uderzyło w budynek sklepu. Nieprzytomny kierowca trafił do szpitala.



FOT. POLICJA

Ucieczka zakończyła się na budynku sklepu

eprasa.pl 4e9cd1f62e

WROCŁAW

Ustawili toi-toie na herbie miasta. To brak szacunku?

Aneta Kolesińska

Zaplecze z toi-toiami stanęło pod Ratuszem. Na pierwszy rzut oka to nic dziwnego, problem w tym, że toalety ustawiono na herbie miasta, co nie spodobało się niektórym mieszkańcom. Po naszej interwencji przenośne toalety zostały przesunięte.



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Na herbie miasta pod ratuszem stanęły przenośne toalety. Po naszej interwencji toalety przestawiono

Wrocławski Jarmark Bożonarodzeniowy trwa od kilku dni. Rynek jest ozdobiony z każdej strony, jednak ostatnio uwagę mieszańców przykuło coś innego. Na ozdobnej kostce brukowej przedstawiającej herb miasta stanęły... toitoie.Na sytuację pod Ratuszem zwrócił uwagę historyk, zauważając, że ten obszar powinien mieć specjalny status. „Są rzeczy, do których naprawdę nie powinno się dopuszczać. Ustawianie toalet na herbie miasta jest czymś haniebnym. Taki widok zastałem wczoraj podczas odprowadzania grupy" – pisze Tomasz Sielicki na portalu Facebook.

W komentarzach pod jego postem wielu mieszkańców zgadza się, że postawienie toalet bezpośrednio na herbie nie przystoi.

„Widziałem to samo... Co roku ten problem się powtarza, co roku ktoś z władz miejskich zapomina, że jest to jednak pamiątka po przygotowaniach do milenium Wrocławia. Dla mnie herb Wrocławia jest bardzo ważnym symbolem, nie chciałbym, żeby ktoś go zasłaniał, a już zwłaszcza ubikacjami" – pisze pan Sebastian.

Poprosiliśmy o komentarz Urząd Miejski Wrocławia, pytając m.in. o to, kto odpowiada za zarządzanie tym terenem w trakcie Jarmarku Bożonarodzeniowego, czy urząd miasta zgadza się z negatywnymi opiniami mieszkańców, które mówią, że jest to brak szacunku wobec historii miasta, oraz czy jest możliwość przesunięcia toalet poza obrys herbu.

Mejla z pytaniami do urzędników wysłaliśmy o godz. 10 rano, a o godz. 13 toi-toiów już nie było. Jak informują nas pracownicy obsługujący jarmark, nie wiedzą kto odpowiada za zabranie toalet, ale w poniedziałek zostały przesunięte.

WROCŁAW

Ostatnie dni Blaszaka przy ul. Komandorskiej. Deweloperka zastąpi pawilon handlowy

Remigiusz Biały

Przy bazarze Komandor stanie wielki blok, którego nie powstydziłby się żaden deweloper. Jednak najpierw trzeba oczyścić działkę pod budowę.


FOT. REMIGIUSZ BIAŁY

Opuszczony obiekt będzie wyburzony pod mieszkania

Jesienią 2025 r. Spółdzielnia Mieszkaniowa Wrocław-Południe otrzymała ostateczne pozwolenie na budowę nowego zespołu mieszkaniowego, co jednocześnie otworzyło drogę do rozbiórki wysłużonych pawilonów między ul. Komandorską, Trwałą i Radosną. Zamiast nich mają powstać m.in. mieszkania, żłobek, lokal gastronomiczny oraz wielkopowierzchniowy market.

Mieszkania można już kupować za pośrednictwem kontrolnej strony internetowej. Choć zostało ich już niewiele. Za mieszkanie dwupokojowe o powierzchni 54 mkw. trzeba zapłacić 855 tys. zł, a za lokal o powierzchni 67 mkw. – już nieco ponad milion złotych. Ceny zależą jednak od piętra i budynku.

Nie tylko niebieski Blaszak zostanie wyburzony. Buldożery zmiotą z powierzchni ziemi także zielony, jednopiętrowy budynek obok, stojący w narożniku ulic Radosnej i Trwałej. To tam mieściła się siedziba i biura Spółdzielni Mieszkaniowej Wrocław-Południe.

Prace rozbiórkowe budynków rozpoczną się jeszcze w tym roku. Teren został już wygrodzony, a lokale i sklepy zakończyły działalność kilka tygodni temu.

REKLAMA 0011615057

ZAWIADOMIENIE

BURMISTRZ Środy Śląskiej

zawiadamia, że w okresie od 25.11.2026 roku do 16.12.2026 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej, pl. Wolności 5, na tablicy ogłoszeń przy pokoju A-7 zostanie wywieszony wykaz nieruchomości gruntowej niezabudowanej, przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej:

- działka niezabudowana nr 152/1 AM-23 o pow. 0,0234 ha położona w obrębie miasto Środa Śląska

Wykaz umieszczony jest na stronach internetowych Gminy Środa Śląska pod adresem: www.srodaslaska.pl oraz bip.srodaslaska.pl

REKLAMA 0011614157

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL
KASACJA POJAZDÓW
64-100 Lasocice k. Leszna
ul. Wschodnia 36A (przy S5)
500 545 500

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ bez pośrednika 500-185-254.

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

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

DOMY - KUPIĘ

DOM blisko Wrocławia 500-185-254.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

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

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

OKNA, drzwi, naprawy itp. 663933639.

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

REMONTY łazienek, mieszkań. Doświadczenie. Tel. 661-303-197.

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

INSTALACYJNE

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

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

Elektryk złota rączka 516-932-697

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

KOMPUTEROWE

AWARIE Laptopów, tel. 515-944-555.

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

ZABEZPIECZAJĄCE

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

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

Różne

DOBRAWRÓŻKA we Wrocławiu - (ponad 40 lat) 724-558-986, www.wrozby.pop.pl

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

REKLAMA 0011616881

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Wojewodzianka"
Wrocław, ul. Drukarska 34

OGŁASZA AUKCJĘ NIEOGRANICZONĄ

na wynajem następujących lokali użytkowych:

1) **ul. Powstańców Śl. 165a** - lokal handlowy/biurowy/usługowy (nr ewidencyjny 07-12-000-250) – aukcja 9.12.2026 r. godz. 10:30.
2) **ul. Drukarska 36 – I p.** - lokal biurowy/usługowy (nr ewidencyjny 07-12-000-375) – aukcja 9.12.2026 r. godz. 11:30.
3) **ul. Powstańców Śl. 118 – I p.** - lokal biurowy/usługowy (nr ewidencyjny 07-12-000-452) – aukcja 9.12.2026 r. godz. 12:30.

Szczegółowe warunki ogłoszonych aukcji dostępne są na stronie: www.wojewodzianka.pl/Przetargi/Lokale użytkowe. Spółdzielnia Mieszkaniowa „Wojewodzianka" zastrzega sobie prawo odwołania, unieważnienia aukcji bez podawania przyczyn, uznania aukcji za niedającą rezultatu.

SM „Wojewodzianka" posiada wolne lokale do wynajęcia bezprzetargowo, po spełnieniu warunków określonych w regulaminie dostępnym na stronie: www.wojewodzianka.pl/Przetargi/Lokale użytkowe

Lokale dostępne bezprzetargowo:

1) **ul. Drukarska 38** – piwnica - lokal usługowy / biurowy (nr ewidencyjny 07-12-000-401).
2) **ul. Drukarska 36 – I p.** - lokal biurowy/usługowy (nr ewidencyjny 07-12-000-461)

Informacje telefoniczne pod nr tel. 71 757 69 49.

eprasa.pl 4e9cd1f62e

FOKUS

• **Zainteresowanie Polaków zakupami** w Black Friday w ostatnich latach rośnie – wydajemy między 400 a 600 złotych

KOMITET DS. BEZPIECZEŃSTWA NARODOWEGO

Naruszenie polskiej przestrzeni to nie przypadek. To intencjonalne działanie

Stanowisko Ministerstwa Obrony Narodowej jest jasne. Rakiety, które spadły na terenie Polski, to było intencjonalne działanie Rosji

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Komitet do spraw Bezpieczeństwa Narodowego zajmuje się sprawą naruszeń polskiej przestrzeni powietrznej. Takie informacje przekazał wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz wczoraj jeszcze przed posiedzeniem rządu.

23 listopada w Kwaterze Głównej NATO zebrała się Rada Północnoatlantycka dokładnie w tej samej sprawie. Szef Sojuszu Mark Rutte powiedział, że źródłem tego „niebezpiecznego incydentu" jest Rosja i należy ustalić, czy było to działanie celowe. Dodał, że w odpowiedzi na każdy incydent w Europie będzie więcej wsparcia dla Ukrainy.

NATO obiecało też wesprzeć Polskę samolotem wczesnego ostrzegania AWACS.

W poniedziałek po raz kolejny przestrzeń powietrzna została naruszona.

Szef MON zapowiedział, że Komitet ds. Bezpieczeństwa Narodowego podejmie również temat ochrony polskiego nieba, naruszenia naszej przestrzeni powietrznej, wsparcia NATO – samoloty wczesnego ostrzegania i stała baza wojsk amerykańskich w Polsce.

To, czego nie wypowiedział Rutte, wprost powiedziała sekretarz stanu podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego w Kielcach.



FOT. WIKTOR DĄBKOWSKI

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt było przypadkowe

– Były to rakiety Rosyjskie Ch-101 i były to rakiety wyprodukowane w ostatnim kwartale tego roku. To znaczy, że Federacja Rosyjska na bieżąco przygotowuje się do przekraczania granicy. Moim zdaniem to, co się stało, trudno uznać za przypadek – przekazała Magdalena Sobkowiak-Czarnecka.

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby krótkotrwałe naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt, do którego doszło w poniedziałek wieczorem, było przypadkowe. Na 20 kilometrów w głąb Polski wleciał rosyjski dron obserwacyjny. Trwało to 9 minut i 20 sekund. Sytuacja była na bieżąco monitorowana i wydano autoryzację na zestrzelenie obiektu, natomiast po zmianie przez niego kursu na kierunek wschodni, uwzględniając potencjalne zagrożenie dla ludności cywilnej i możliwe skutki zestrzelenia, podjęto decyzję o wstrzymaniu się od użycia uzbrojenia w związku z utrzymującym się ryzykiem wyrządzenia szkód.

Gotowe pomóc Polsce są Czechy – oświadczyli w Pradze minister obrony Jaromir Zuna i szef sztabu generalnego Miroslav Hlavacz. Czeskie wojsko ma przygotowane warianty wsparcia i czeka na konkrety z polskiej strony.

Zuna podczas konferencji prasowej powiedział, że wszystko zależy od potrzeb, jakie Polska sprecyzuje wobec Sojuszu Północnoatlantyckiego (NATO). Przypomniał, że Czechy mają swoich żołnierzy w krajach wschodniej flanki NATO. – To jest nasz priorytet – dodał. Zwrócił uwagę, że w Polsce są czeskie śmigłowce AH-1Z Viper. Szef sztabu generalnego oświadczył, że w czasie weekendu wojsko analizowało możliwości wsparcia Polski. – Mamy przygotowane warianty, jak moglibyśmy pomóc. Przedstawię je ministrowi i poczekamy na polską prośbę i na nią zareagujemy – powiedział.

Zdaniem gen. bryg. rez. Jarosława Kraszewskiego, Moskwa testuje NATO.

– Rosyjskie obiekty naruszające polską przestrzeń powietrzną powinny być bezwzględnie strącane. (...) Polska musi pokazać, że potrafi chronić swoje terytorium – powiedział gen. Kraszewski.

PAP

PRAWO

Sąd przedłużył areszt dla byłego prezesa PKOl

oprac. Jan Nowaczyk

Sąd Okręgowy w Warszawie przedłużył o trzy miesiące, do 23 lutego, areszt dla byłego prezesa PKOl Radosława Piesiewicza, który usłyszał zarzuty w śledztwie w sprawie Zondacrypto.

Były szef Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz (wyraził zgodę na podanie pełnego nazwiska – PAP) pod koniec sierpnia usłyszał zarzuty płatnej protekcji i faworyzowania wierzycieli. Nie przyznaje się do winy.

Sąd uwzględnił wówczas wniosek prokuratora i Piesiewicz został aresztowany na trzy miesiące. Obrona złożyła zażalenie na tę decyzję, jednak sąd go nie uwzględnił. Prokuratura złożyła kolejny wniosek o przedłużenie aresztu.

Wczoraj wnioskiem prokuratury o przedłużenie aresztu zajął się Sąd Okręgowy w Warszawie i przedłużył Piesiewiczowi tymczasowy areszt o kolejne trzy miesiące.

PAP

WIZY

„Nie" dla rosyjskich i białoruskich sportowców

oprac. Jan Nowaczyk

Przywódcy siedmiu państw, w tym premier Polski Donald Tusk, wezwali szefów unijnych instytucji do niewydawania wiz rosyjskim i białoruskim sportowcom.

Poza szefem polskiego rządu pod listem podpisali się premierzy: Estonii – Kristen Michal, Danii – Mette Frederiksen, Finlandii – Petteri Orpo, Łotwy – Andris Kulbergs i Szwecji – Ulf Kristersson, a także prezydent Litwy Gitanas Nauseda.

Liderzy tych siedmiu państw zapowiedzieli, że podniosą tę kwestię na unijnym szczycie w czwartek i piątek w Brukseli.

W piśmie odwołali się do wniosków z unijnego szczytu zorganizowanego w czerwcu. Przywódcy 27 państw członkowskich zgodzili się wówczas, że dopóki nie nastanie pokój w Ukrainie, nie należy normalizować uczestnictwa Rosji i Białorusi w międzynarodowych wydarzeniach sportowych i kulturalnych.

PAP

KRÓTKO

Kraków

Policjant poprosił o uszanowanie prywatności

Policjant Jakub Kulik, ranny w zamachu 7 listopada w centrum Krakowa, w liście otwartym do mediów zwrócił się o uszanowanie prywatności jego i bliskich. Podkreślił, że obecnie chce się skupić na powrocie do zdrowia zarówno swojego, jak i partnera z patrolu.„Wierzę, że przyjdzie jeszcze czas na osobiste podziękowania za okazane wsparcie i życzliwość" – pisze w liście otwartym Kulik. PAP

Bytom

Dwaj patostreamerzy skazani na kary więzienia

Trzy i pół roku więzienia dla jednego z oskarżonych oraz trzy lata i trzy miesiące więzienia dla drugiego – takie kary wymierzył wczoraj Sąd Rejonowy w Bytomiu dwóm patostreamerom – Bartłomiejowi K. i Marcinowi F. Odpowiadali oni m.in. za znęcanie się nad młodymi kobietami podczas transmisji internetowych, rozpowszechnianie nagiego wizerunku i przestępstwa seksualne na szkodę jednej z kobiet, a także spowodowanie uszczerbku na zdrowiu. PAP

Rzeszów

Sto monet z XIX wieku znaleźli archeolodzy

Podczas trwających na Placu Garncarskim badań archeologicznych natrafiono na prawdziwy skarb. Badacze natrafili na kilkadziesiąt elementów dawnej zastawy stołowej oraz około 100 monet, których najstarsze egzemplarze pochodzą z XIX wieku. Wśród odnalezionych przedmiotów znajdują się m.in. chochla, łyżeczki, noże, widelce oraz wazon. Część znalezisk może być wykonana ze srebra.
i.pl



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeżeli prezydent zawetuje ustawę znoszącą dwukadencyjność w samorządach, będziemy mogli się przeciwstawić

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ, wicepremier, lider PSL

eprasa.pl 4e9cd1f62e

SĄD MIĘDZYNARODOWY

Tadżykistan występuje z Międzynarodowego Trybunału Karnego

oprac. Anna Nagel

Tadżykistan oficjalnie powiadomił ONZ o wystąpieniu z Międzynarodowego Trybunału Karnego (MTK). Dokument został doręczony sekretarzowi generalnemu ONZ Antonio Guterresowi 20 listopada, a decyzja wejdzie w życie po upływie 12 miesięcy, czyli 20 listopada 2027 roku.

Do tego czasu kraj pozostanie stroną Statutu Rzymskiego, na podstawie którego działa Trybunał. Tadżykistan podpisał statut w 1998 roku i ratyfikował go dwa lata później.

Decyzję o wystąpieniu zatwierdziła 1 października izba niższa parlamentu. Wiceszef MSZ Idibek Kalandar twierdził, że postępujące upolitycznienie MTK przekształca międzynarodowy wymiar sprawiedliwości w narzędzie nacisku politycznego w sporach między państwami. Oskarżył Trybunał o selektywność i stronniczość, które – jak mówił – podważają niezależność tej instytucji.

Decyzja zapadła w czasie sporu rządu w Duszanbe z MTK, dotyczącego niewykonania nakazu aresztowania Władimira Putina. W marcu Trybunał uznał, że Tadżykistan naruszył zobowiązania wynikające ze Statutu Rzymskiego, ponieważ nie zatrzymał rosyjskiego przywódcy podczas jego wizyty w tym kraju. Od czasu wydania nakazu Putin odwiedził Duszanbe dwukrotnie, ostatnio 19 i 20 listopada.

Po wyjściu Tadżykistanu z MTK żadne z pięciu postsowieckich państw Azji Centralnej nie będzie stroną Statutu Rzymskiego.

MTK z siedzibą w Hadze rozpoczął działalność w 2002 roku. Jest niezależnym od ONZ sądem międzynarodowym, który ściga osoby fizyczne podejrzane o popełnienie najpoważniejszych zbrodni, takich jak ludobójstwo, zbrodnie przeciwko ludzkości i zbrodnie wojenne. Działa przede wszystkim wtedy, gdy właściwe państwa nie chcą lub nie są w stanie przeprowadzić rzeczywistego postępowania. **PAP**



FOT. AF.NET

Idibek Kalandar oskarżył Trybunał o selektywność i stronniczość

SERBIA

Nastolatek otworzył ogień w szkole średniej. Dwie osoby ranne

oprac. Jan Nowaczyk

Co najmniej dwie osoby odniosły obrażenia w strzelaninie, do której doszło wczoraj rano w mieście Kragujevac w środkowej Serbii. Policja zatrzymała domniemanego sprawcę, ucznia szkoły.

„Około godz. 8 komenda policji w Kragujevacu otrzymała zgłoszenie o incydencie w Pierwszej Szkole Technicznej w Kragujevacu, w wyniku którego dwie osoby odniosły obrażenia – jedna prawdopodobnie na skutek użycia broni palnej, a druga w wyniku kontaktu z odłamkami szkła" – przekazało serbskie MSW w komunikacie zamieszczonym na swojej stronie internetowej.

Policja zatrzymała 17-letniego ucznia szkoły, w której doszło do zdarzenia; jest podejrzewany o użycie karabinka małokalibrowego w holu placówki – podał resort. Jak dodał, żaden z uczniów nie odniósł obrażeń.

Według ustaleń telewizji N1 poszkodowane osoby to pracowniczki szkoły nienależące do grona nauczycielskiego.

Cytowany przez dziennik „Danas" dyrektor szkoły przekazał, że życiu rannych nie zagraża niebezpieczeństwo. „Do zdarzenia doszło podczas lekcji, więc w pobliżu nie było żadnych uczniów, co w tej sytuacji było szczęśliwym zrządzeniem losu" – powiedział.

Na miejscu działają służby, które pracują nad ustaleniem okoliczności zdarzenia – podało MSW. **PAP**

BRATYSŁAWA

Grupa Wyszehradzka przeciw propozycji nowego budżetu UE

oprac. Anna Nagel

Kraje Grupy Wyszehradzkiej (V4) opowiedziały się w Bratysławie przeciwko propozycji nowego budżetu UE, przedstawionej przez szefa Rady Europejskiej Antonio Costę. We wspólnym liście wezwały też do odłożenia wejścia w życie systemu ETS2 do 2030 r.

W Zamku Bratysławskim odbyło się spotkanie premierów Słowacji, Polski, Czech i Węgier: Roberta Ficy, Donalda Tuska, Andreja Babisza i Petera Magyara oraz kanclerza Austrii Christiana Stockera.

Głównym tematem rozmów był przyszły budżet UE na lata 2028-2034. Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa zaproponował obniżenie całego budżetu UE o 10 proc. względem pierwotnych planów KE, w tym zmniejszenie o 2,4 proc. środków na politykę spójności.

Politycy rozmawiali też o ETS2, a więc nowym unijnym systemie handlu uprawnieniami do emisji CO_2, który ma objąć transport i budownictwo, oraz o finansowaniu wsparcia dla Ukrainy.

Gospodarz spotkania, premier Fico, podkreślił podczas wspólnej konferencji prasowej, że propozycja Costy ws. budżetu jest nie do przyjęcia. Zaznaczył, że dla krajów V4 ważna jest polityka spójności. Zwrócił też uwagę na problem wysokich cen energii.

Jak poinformował, państwa V4 wezwały we wspólnym liście do odłożenia wprowadzenia w życia systemu ETS2 do 2030 r.

Premier Tusk zwrócił uwagę, że kraje V4 mają wspólne regionalne interesy, a w sprawach, w których się różnią, potrafią rozmawiać. Zapowiedział, że nie zaakceptuje wersji budżetu, która miałaby oznaczać wyższe ceny energii, dotkliwe koszty społeczne albo osłabienie obronności Polski i innych krajów flanki wschodniej.



FOT. PAP/EPA/JAKUB GAVLAK

Spotkanie premierów Słowacji, Polski, Czech i Węgier oraz kanclerza Austrii odbyło się na Zamku Bratysławskim

Szef polskiego rządu podkreślił, że obecnie państwa regionu, takie jak Polska, „potrzebują więcej, a nie mniej środków". Wśród powodów wymienił m.in. agresję Rosji na Ukrainę czy wysokie ceny energii w tej części Europy.

Tusk przypomniał, że Grupa Wyszehradzka jest solidarna w kluczowych kwestiach poruszanych na forum UE. Wyraził zadowolenie ze wspólnego stanowiska ws. cen energii, polityki spójności i polityki rolnej.

Premierzy Czech i Węgier również skrytykowali propozycję unijnego budżetu. – Będziemy walczyć o to, by ten budżet się zmienił – zapowiedział Babisz.

Z kolei Magyar wyraził przekonanie, że „solidarność jest istotna, ale jesteśmy w ramach nowego budżetu zmuszani do tego, w jaki sposób mamy być solidarni". Uczynił w ten sposób aluzję do ultimatum kanclerza Niemiec Friedricha Merza, który chce uzależnienia przyjęcia nowego siedmioletniego budżetu UE od solidarnego udziału wszystkich państw członkowskich w finansowaniu Ukrainy. Węgry, Słowacja i Czechy stanowczo się temu sprzeciwiają.

O ultimatum Merza mówił także Fico. – Odrzucam stanowisko, że jeśli czegoś nie zrobisz, to będzie z tobą źle – oświadczył.

Odmienne stanowisko ws. unijnego budżetu przedstawił podczas konferencji kanclerz Austrii, kraju, który należy do płatników netto i chce cięć w budżecie. Jak powiedział, propozycja unijnego budżetu jest zbyt optymistyczna i nie odpowiada rzeczywistości. – My tego budżetu musimy bronić przed naszymi obywatelami – zaznaczył. **PAP**

IRAN

Miny w cieśninie Ormuz. Kolejne statki stanęły w ogniu

oprac. Jan Nowaczyk

Trzy kolejne tankowce stanęły w ogniu po wpłynięciu na miny morskie w cieśninie Ormuz – poinformowała irańska telewizja Press TV, powołując się na Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). W ostatnich tygodniach nasiliły się ataki na statki w tym strategicznym szlaku wodnym.

Według IRGC na jednostkach doszło do eksplozji i pożarów, mimo że były eskortowane przez siły amerykańskie. Doniesienia te nie zostały potwierdzone przez niezależne źródła.

Jak zauważył korespondent telewizji Al-Dżazira, podkreślając nieskuteczność amerykańskiej eskorty, IRGC chce zademonstrować swoją kontrolę nad cieśniną. Teheran utrzymuje, że cieśnina pozostaje zamknięta i znajduje się pod jego kontrolą.

Jak zauważa z kolei agencja AP, Iran nasila ataki na statki, dążąc do podniesienia światowych cen energii i wywarcia presji na USA, które blokują irańskie porty.

Międzynarodowa Organizacja Morska (IMO) odnotowała od 1 marca do 23 listopada 141 potwierdzonych incydentów związanych z bezpieczeństwem żeglugi na wodach Bliskiego Wschodu, w tym 15 w listopadzie.

Władze irańskie niemal codziennie informują o kolejnych kilku atakach na statki, jednak doniesienia te tylko częściowo znajdują niezależne potwierdzenie. **PAP**

eprasa.pl 4e9cd1f62e

STRONA ZDROWIA

Za tydzień • Czy cytrusy można jeść ze skórką? • 8 najbardziej popuarnych zabiegów w sanatoriach. Polacy za nimi szaleją

PORADNIK

Grypa przychodzi znienacka. To najważniejszy, ale nie jedyny objaw, po którym rozpoznasz tę chorobę

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować. Choroby wywołują inne wirusy, stąd różny jest ich przebieg i dolegliwości

Anna Rokicka-Żuk

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną.Powody? Na usta ciśnie się osławiony klasyk: Sorry, taki mamy klimat!

W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę", czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Po czym rozpoznać pierwsze objawy przeziębienia?

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia. Do tego dochodzą takie objawy jak: uczucie drapania w gardle; obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przepracowania lub przetrenowania; uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołać ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań.



FOT. FREEPIK

Wirusy grypy i przeziębienia przenoszą się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą. Leczenie obu chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy

Podstawowe objawy grypy

Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Są one dużo groźniejsze niż te powodujące przeziębienia. Co gorsze, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby.

Groźne powikłania po grypie

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, m.in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Grypa czy przeziębienie?

5 kluczowych zasad, które dają odpowiedź

- Grypę charakteryzuje nagły i bardzo silny początek (po ok. 24-48 godzinach od zakażenia), natomiast przeziębienie rozwija się stopniowo i powoli, a objawy nie są nasilone.
- Grypa i przeziębienie przebiegają z podwyższoną temperaturą ciała. Przeziębienie kończy się jednak na stanie podgorączkowym (37-38 stopni). Podczas grypy temperatura ciała wzrasta nagle powyżej 38-39 stopni, osiągając wartości nawet 40-42 stopni, stwarzając zagrożenie dla życia.
- Obu chorobom towarzyszy ból gardła, kaszel oraz chrypka, ale w przypadku grypy objawy te występują w połączeniu z bólem w klatce piersiowej, bólami mięśniowo-stawowymi i poczuciem niemocy.
- W przebiegu grypy mogą pojawić się silne bóle brzucha, niechęć do spożywania jedzenia (jadłowstręt), wymioty i biegunka, powodujące odwodnienie i utratę elektrolitów. Te objawy nie są typowe dla przeziębienia.
- Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

eprasa.pl 4e9cd1f62e

SANATORIA

Krasnobród koło Nałęczowa. Niedoceniana perełka pośród polskich uzdrowisk

Jeśli szukasz zacisznego uzdrowiska, w którym możesz spędzić turnus na NFZ lub po prostu relaksujący weekend – nie pożałujesz

Emil Hoff

Krasnobród to doskonałe miejsce, by podleczyć się w ciszy i spokoju, bez tłoku i hałasu, jaki może uprzykrzać życie w bardziej znanych miejscowościach. Można się tu poczuć niczym w innym, prostszym i przyjaźniejszym świecie, a to za sprawą pięknej przyrody. Krasnobród otaczają gęste lasy sosnowe, jodłowe i bukowe, miasteczko leży na terenie Krasnobrodzkiego Parku Krajobrazowego i bardzo blisko Roztoczańskiego Parku Narodowego.

Uzdrowisko dedykowane dzieciom – i nie tylko

Z Krasnobrodem wiążą się postacie króla Jana III Sobieskiego i jego żony Marysieńki. Zakochani mieli spotykać się na tutejszym uroczysku, w Krasnobrodzie też królowa ufundowała piękny barokowy kościół.

Jednak historia uzdrowiska Krasnobród zaczyna się w końcu XIX w., kiedy sanatorium przeciwgruźlicze założył tu Alfred Rose. Nazywane było Instytutem Kumysologicznym, bo popularną metodą leczenia było spożywanie kumysu, czyli napoju na bazie koziego mleka.

Kolejne sanatorium otworzono w Krasnobrodzie w latach 30. XX w. Sanatorium na Belfoncie dedykowane było dzieciom i Krasnobród zaczął słynąć jako doskonałe centrum leczenia dzieci.

Niestety, uzdrowisko zostało zdewastowane w czasie II wojny światowej. W latach 50. odżyło: nowe sanatorium przeciwgruźlicze dla dzieci otwarto w 1950 r. na terenie dawnego pałacu Leszczyńskich. Od 1957 r. nosi ono miano Sanatorium Rehabilitacyjnego im. Janusza Korczaka. Dziś przyjmuje zarówno dzieci, jak i dorosłych kuracjuszy.

W Krasnobrodzie leczniczo działają trzy czynniki:

- mikroklimat, zwłaszcza powietrze przesycone olejkami eterycznymi z otaczających miasto iglastych lasów;
- borowina z przebogatego złoża „Majdan Wielki";
- wody mineralne (solanka chlorkowo-sodowo-bromkowa i jodkowa) z wysokim stężeniem siarczanów.

Profil leczniczy uzdrowiska Krasnobród obejmuje:

- choroby dolnych i górnych dróg oddechowych (pulmonologia i laryngologia), np. zapalenie gardła, zatok, migdałków, astma, mukowiscydoza, alergiczny nieżyt nosa;
- choroby ortopedyczno-urazowe (ortopedia), w tym wady postawy;
- choroby reumatologiczne (reumatologia);
- choroby układu nerwowego (neurologia), np. niedowłady, porażenia mózgowe, miopatie;
- otyłość.



FOT. SANATORIUM IM. JANUSZA KORCZAKA

Krasnobród leży w woj. lubelskim, w powiecie zamojskim, w gminie Krasnobród. To zaledwie dwie godziny jazdy autem od Nałęczowa

W Krasnobrodzie jest tylko jedno sanatorium na NFZ

W Krasnobrodzie działa tylko jedno sanatorium: Samodzielne Publiczne Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka. Mieści się ono w dawnym zespole pałacowo-parkowym Leszczyńskich, obok Zespołu Szkół.

Pawilon sanatoryjny, przychodnię uzdrowiskową i zakład przyrodoleczniczy otacza piękny park Podzamek, niedaleko też stąd nad okoliczne stawy i zalew, sanatorium leży też blisko rezerwatu przyrody Święty Roch i otuliny Roztoczańskiego Parku Krajobrazowego. Sanatorium łączy więc piękno zabytkowej architektury i przyrody. Ale uwaga – właśnie trwa remont budynków pałacowych. Na szczęście nie zakłóca on turnusów:

Zapewniamy, że prowadzone prace nie zakłócają realizacji świadczeń leczniczych, rehabilitacyjnych ani zakwaterowania kuracjuszy – komunikuje dyrekcja sanatorium.

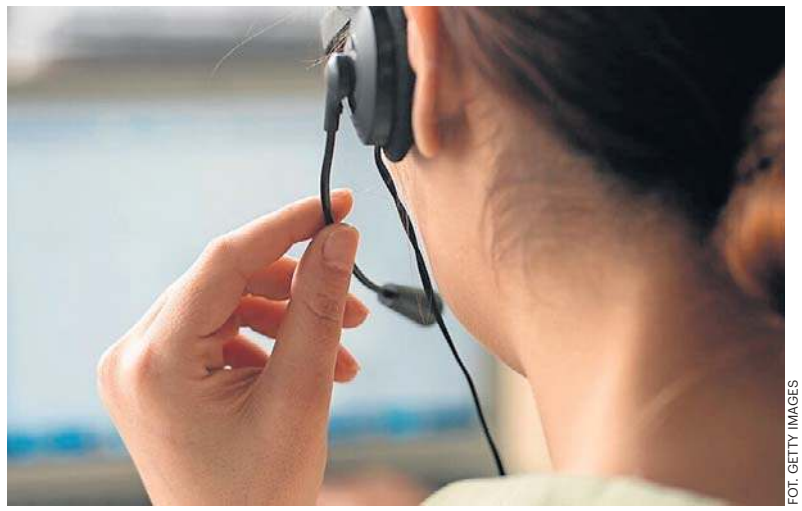
Co oferują turnusy w sanatorium w Krasnobrodzie?

Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka oferuje 152 miejsca dla kuracjuszy, w tym 56 miejsc dla dorosłych i 96 miejsc dla dzieci. Leczenie i rehabilitacja odbywają się stacjonarnie lub ambulatoryjnie. Oferowane są 27-dniowe turnusy dla dzieci (bezpłatne), 21-dniowe turnusy na NFZ (częściowo płatne) i 14-dniowe turnusy rehabilitacyjne z dofinansowaniem PCPR i PEFRON.

W czasie leczenia wykonywane są zabiegi z zakresu: elektroterapii, ultradźwięków, termoterapii, sollux, inhalacje, pola magnetycznego, laseroterapii, masaży wirowych wodnych, hipoterapii, kinezyterapii, krioterapii miejscowej, fluidoterapii, masażu klasycznego.

Za dodatkową opłatą kuracjusze mogą też korzystać ze SPA z ofertą m.in. kąpieli ziołowych, masaży gorącą czekoladą, peelingów, maseczek i parafinowych zabiegów na dłonie.

Skoro o opłatach mowa, w Krasnobrodzie dostępne są też pełnopłatne turnusy prywatne. Ceny wynoszą ok. 250 zł za dobę (plus 4 zł opłaty uzdrowiskowej za każdy dzień pobytu). W ofercie są 3 zabiegi dziennie z możliwością dokupienia kolejnych wedle cennika, oczywiście po konsultacjach z lekarzem prowadzącym leczenie.



FOT. GETTY IMAGES

ZDROWIE PSYCHICZNE

Można przyjść „z marszu" albo zadzwonić. Ważna pomoc dla osób w kryzysie

Julita Rączkowska

Mają być pierwszym kontaktem dla osób zmagających się z problemami psychicznymi i drogowskazem w często skomplikowanym systemie opieki zdrowotnej. Punkty Zgłoszeniowo-Koordynacyjne, działające w ramach pilotażu Centrów Zdrowia Psychicznego, miały skrócić drogę do specjalisty. Jak to wygląda w praktyce?

Z założenia wystarczy przyjść lub zadzwonić i powiedzieć, że potrzebuje się pomocy. Bez skierowania, bez wcześniejszego umawiania wizyty i bez konieczności samodzielnego szukania odpowiedniego specjalisty. Brzmi prosto. Ale czy rzeczywiście tak wygląda to w praktyce? Postanowiliśmy to sprawdzić. Skontaktowaliśmy się z Punktem Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym w Toruniu i przeszliśmy przez pierwszy etap kontaktu.

Pierwsze pytanie, które zadaliśmy podczas rozmowy, dotyczyło możliwości zgłoszenia się do punktu bez wcześniejszej rejestracji. Dla osoby znajdującej się w kryzysie psychicznym nawet konieczność wykonania kilku telefonów czy szukania wolnego terminu może być dodatkową przeszkodą. W toruńskiej placówce nie trzeba jednak wcześniej umawiać wizyty. Jak potwierdziła nam pracowniczka punktu, osoba potrzebująca pomocy może po prostu przyjść na miejsce.

Co dzieje się później? Pierwszym etapem jest rozmowa z koordynatorem, który ocenia sytuację pacjenta. Nie chodzi wyłącznie o zapisanie go na wizytę, ale przede wszystkim o ustalenie, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje i czy jego stan wymaga pilnej interwencji.

– My, koordynatorzy pierwszego kontaktu, oceniamy, w jakim stanie jest pacjent i czy wymaga pilnej pomocy, czy możemy wpisać go na listę oczekujących – wyjaśniła nam koordynatorka. – Jeżeli jest stan pilny, musimy zapewnić osobie pomoc w ciągu 72 godzin – podkreśliła nasza rozmówczyni.

Wyjaśniła również, że za stan pilny uznaje się sytuację, w której istnieje zagrożenie życia pacjenta. Placówka dysponuje poradnią zdrowia psychicznego, a także możliwością skorzystania z izby przyjęć szpitala psychiatrycznego. Dzięki temu osoby wymagające pilnej interwencji mogą zostać skierowane do odpowiedniego miejsca.

Inaczej wygląda sytuacja pacjentów, których stan nie wymaga natychmiastowej pomocy. Wówczas mogą zostać wpisani na listę oczekujących. Jak przyznała koordynatorka, terminy do części specjalistów bywają odległe. Nie oznacza to jednak, że każdy pacjent musi czekać kilka miesięcy. W poradni przyjmują również lekarze rezydenci, którzy dopiero rozpoczynają pracę. W ich przypadku czas oczekiwania na wizytę może być znacznie krótszy.

Jak usłyszeliśmy, pracownicy punktu starają się uwzględniać nie tylko dostępność lekarzy, ale również preferencje osób zgłaszających się po pomoc. Niektórzy pacjenci czują się swobodniej podczas rozmowy z kobietą, inni wolą konsultację z mężczyzną. Znaczenie może mieć także sposób komunikacji i charakter lekarza.

– Dopasowujemy specjalistów do pacjenta. Jeżeli ktoś woli rozmawiać z kobietą albo z mężczyzną, również staramy się to uwzględnić – usłyszeliśmy od koordynatorki. Dla osoby, która po raz pierwszy decyduje się opowiedzieć o swoich problemach psychicznych, poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do specjalisty mogą mieć szczególne znaczenie.

eprasa.pl 4e9cd1f62e

PROFILAKTYKA



FOT. KATARZYNA WĄS-ZANIUK

Zdrowie było jednym z głównych wątków programowych VIII edycji konferencji Our Future Forum, która odbyła się 12 listopada br. w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie

Ryzyko wczesnego zawału i udaru rośnie, jeśli pacjent nie zmieni codziennych nawyków

Kluczowe znaczenie mają odpowiednia dieta, edukacja zdrowotna i codzienne wybory. Prozdrowotne nawyki trzeba wpajać już od dziecka.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Dobre samopoczucie nie zawsze oznacza, że w naszym organizmie nie rozwijają się problemy zdrowotne. W przypadku zaburzeń metabolicznych pierwsze sygnały bywają trudne do zauważenia.

Mówił o tym prof. Grzegorz Dzida podczas debaty na Scenie Profilaktyczno-Samorozwojowej VIII edycji konferencji Our Future Forum. Profesor jest specjalistą diabetologii, chorób wewnętrznych i hipertensjologii, na co dzień związany jest z Katedrą i Kliniką Chorób Wewnętrznych na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie.

Ekspert wskazał na kluczową rolę badań profilaktycznych wykonywanych już u najmłodszych pacjentów. Jako przykład podał lipidogram.

– Sześciolatkowie od zeszłego roku mają w bilansie zdrowia lipidogram. My chcemy wykryć jak najwcześniej rodzinne postacie hipercholesterolemii. To są takie choroby, które w różnym nasileniu powodują udary mózgu, zawały serca zaraz po dwudziestce. I najlepiej to wykryć w dzieciństwie, kiedy mamy możliwość zapobiegania zawałom, udarom mózgu w perspektywie 10, 15 czy 20 lat (...) Możemy wprowadzić różne interwencje zdrowotne, tak zwane behawioralne. Nauczyć jak się odżywiać, ale także jest opcja nawet interwencji farmagologicznej. Także już sześciolatki są ujęte taką profilaktyką – przyznał prof. Dzida.

Specjalista w dziedzinie diabetologii, hipertensjologii oraz chorób wewnętrznych podkreślił, że w perspektywie 20-30 lat przełoży się to na wyraźne zmniejszenie liczby przedwczesnych zawałów serca i udarów mózgu.

Jak zaznaczył, incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Zawał i udar dotykają coraz młodszych

Incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia. Często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Prof. Dzida zwrócił również uwagę, że jednym z najpoważniejszych długofalowych zagrożeń zdrowotnych pozostają nadwaga i otyłość, które zwiększają ryzyko rozwoju chorób metabolicznych.

– Nadwaga i otyłość niosą ze sobą pewne zagrożenia, jeżeli chodzi o zagrożenia metaboliczne. Proszę sobie wyobrazić, że w Polsce żyje 900 tys. ludzi z nierozpoznaną cukrzycą (...) To skryta choroba, która nie daje praktycznie żadnych objawów. Niszczy nasz organizm, wpływa na układ krwionośny, powodując powikłania – powiedział.

Prof. Dzida odniósł się również do edukacji zdrowotnej, podkreślając, że jej brak ma realne konsekwencje dla zdrowia społeczeństwa.

Jak zaznaczył, niewystarczająca wiedza dotycząca m.in. zasad prawidłowego odżywiania sprawia, że wielu pacjentów dopiero w dorosłym życiu mierzy się ze skutkami niezdrowych nawyków.

– My jako lekarze dziwimy się, dlaczego jest taki opór polityczny, przed edukacją zdrowotną (w szkołach – red.). To może tylko pomóc, nie zaszkodzić. Życie erotyczne to jest tylko jeden z elementów. Ta edukacja uczy, jak się odżywiać. Powinna być jednak obowiązkowa, dlatego że widzimy skutki takiej niewiedzy, braku tej edukacji w dorosłym życiu. Czasami mówimy pacjentom, że jeżeli się ma wysoki cukier, a je się łubiankę śliwek to żadne cudowne leki na cukrzycę nie pomogą. Ta świadomość jest jednak bardzo ważna – przyznał specjalista.

NAUKA

Nagła śmierć sercowa. Umiera 40 tys. Polaków rocznie. Często znienacka, we śnie

Julita Rączkowska

Nagła śmierć sercowa może nastąpić u osób, u których nie występują żadne wyraźne objawy choroby. Międzynarodowy zespół naukowców wytrenował jednak sztuczną inteligencję, która potrafi dostrzec ukryte zagrożenie w rutynowym badaniu EKG. Przeanalizowany przez algorytm zbiór ponad 440 tys. zapisów ujawnił subtelne wzorce, które do tej pory umykały uwadze lekarzy.

Za badaniem stoją specjaliści m.in. z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, Harvard Medical School oraz szwedzkiego Uniwersytetu w Halmstad, którymi kierował Ziad Obermeyer. Celem projektu było sprawdzenie, czy zwykły elektrokardiogram kryje w sobie informacje pozwalające precyzyjniej szacować ryzyko nagłej śmierci sercowej. Do wytrenowania algorytmu posłużyło ponad 440 tys. zapisów EKG ze Szwecji, które zestawiono z danymi z aktów zgonu. Dzięki temu system nauczył się wychwytywać minimalne różnice między wynikami osób zdrowych, pacjentów z rozpoznanym ryzykiem sercowo-naczyniowym oraz tych, którzy ostatecznie zmarli z przyczyn kardiologicznych.

Po zakończeniu treningu skuteczność modelu zweryfikowano na dwóch kolejnych zbiorach danych – zanonimizowanych zapisach ze szpitala w San Diego oraz dokumentacji pacjentów z Tajpej. Potwierdziło to, że algorytm radzi sobie z oceną zagrożenia również w zupełnie innych populacjach.



FOT. 123RF

Nagły zgon sercowy jest następstwem niewydolności serca

AI widzi więcej niż standardowe badania

Obecnie lekarze oceniają ryzyko nagłej śmierci sercowej m.in. na podstawie tego, jak skutecznie serce pompuje krew podczas każdego skurczu (tzw. frakcja wyrzutowa). Pomiar ten pomaga zdecydować, komu należy wszczepić kardiowerter-defibrylator – urządzenie wykrywające groźne zaburzenia rytmu i przywracające prawidłową pracę serca za pomocą impulsu elektrycznego. Nowy algorytm może dostarczyć bezcennego wsparcia. Podczas gdy tradycyjne metody wyodrębniały w badaniu grupę pacjentów z rocznym odsetkiem nagłych zgonów sercowych na poziomie 4,6 proc., system AI wskazał grupę, w której wskaźnik ten sięgał aż 7 proc. Co ważniejsze, model wychwycił także osoby, które według obowiązujących kryteriów uznano by za pacjentów niskiego ryzyka. Oznacza to, że analiza zwykłego EKG może z czasem pomóc lekarzom dostrzegać ukryte zagrożenie u chorych, którzy dotychczas nie wzbudzali większego niepokoju.

Naukowcy chcą wykorzystać algorytm w szpitalach

Badacze nie zamierzają poprzestać na analizie archiwalnych zapisów. Kolejnym krokiem będzie sprawdzenie, jak system sprawdzi się w codziennej pracy lekarzy. Ziad Obermeyer współpracuje już z placówkami w Szwecji, Stanach Zjednoczonych i na Tajwanie, aby zintegrować algorytm ze szpitalnymi bazami EKG. Plan zakłada bieżące skanowanie wyników i wyłanianie pacjentów wymagających pogłębionej diagnostyki. Jednym z pomysłów jest wyposażenie takich osób w specjalne plastry monitorujące aktywność elektryczną serca przez dłuższy czas. Zebrane w ten sposób informacje pomogą naukowcom lepiej zrozumieć procesy biologiczne stojące za sygnałami ostrzegawczymi, które wyłapuje AI. Docelowo wiedza ta ułatwi też kwalifikowanie pacjentów do wszczepienia kardiowertera defibrylatora, tak aby leczenie profilaktyczne trafiało dokładnie do tych, którzy najbardziej go potrzebują. Zespół liczy również na to, że odkryte przez algorytm wzorce otworzą nowy rozdział w badaniach nad mechanizmami nagłej śmierci sercowej.

eprasa.pl 4e9cd1f62e

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Dieta seniora

Jesteś tym, co jesz. To nie jest pusty slogan

Dieta odgrywa kluczową rolę w zachowaniu sprawności i dobrego zdrowia po 60. roku życia. Niestety, część popularnych produktów dostarcza głównie soli, cukru, niezdrowych tłuszczów i pustych kalorii. Ich regularne spożywanie może przyspieszać rozwój chorób przewlekłych oraz negatywnie wpływać na jakość życia seniorów.

Zdrowa dieta sprzyja utrzymaniu dobrej formy

Podstawą zdrowego odżywiania jest wybieranie minimalnie przetworzonej żywności oraz jedzenie minimum 400 g warzyw i owoców dziennie w co najmniej 5 porcjach. W codziennym jadłospisie warto stawiać na pełne ziarna, źródła białka, zdrowe tłuszcze i wodę, ograniczając jednocześnie słodzone napoje, słodycze oraz produkty wysoko przetworzone. Osoby starsze powinny dostarczać swojemu organizmowi odpowiednio dużo składników odżywczych, wspierających zwłaszcza serce i mózg, wzmacniających kości i mięśnie, regulujących trawienie. I pamiętać o generalnej zasadzie: Zdrowa, pełnowartościowa dieta utrzymuje nas w dobrej formie, zła dieta z niedoborami naraża nas na osłabienie i choroby.

Szkodliwe tłuszcze trans

Tłuszcze trans, czyli izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, należą do składników żywności, których seniorzy powinni unikać w szczególności. Podnoszą poziom „złego" cholesterolu LDL, zwiększają ryzyko chorób serca oraz naczyń krwionośnych. Tłuszcze trans powstają głównie podczas przemysłowej obróbki olejów roślinnych. Najczęściej znajdują się w żywności wysokoprzetworzonej, takiej jak słodycze, wyroby cukiernicze, krakersy, chipsy, dania instant, fast foody czy twarde margaryny. Na etykietach produktów można je rozpoznać pod nazwami „częściowo utwardzone".

Zupki chińskie. Wygoda, która może kosztować zdrowie

Choć przygotowanie zupki instant zajmuje zaledwie kilka minut, jej skład pozostawia wiele do życzenia. W tego typu produktach występuje mnóstwo soli oraz tłuszczów nasyconych. Nadmierne spożycie glutaminianu sodu, który również jest składnikiem zupek chińskich, bywa łączone z występowaniem przejściowych dolegliwości, takich jak bóle i zawroty głowy, uczucie osłabienia, szybsze bicie serca czy nadmierna potliwość. Objawy te określano dawniej jako „syndrom chińskiej kuchni".

Białe bułki sycą na krótko i dostarczają niewiele składników odżywczych

Białe pieczywo, w tym popularne kajzerki czy bułki pszenne, dostarcza głównie łatwo przyswajalnych węglowodanów, a zawiera niewiele błonnika, witamin i składników mineralnych. Po jego spożyciu poziom glukozy we krwi szybko rośnie, a uczucie sytości utrzymuje się krócej niż po pieczywie pełnoziarnistym. U seniorów, zwłaszcza z cukrzycą, stanem przedcukrzycowym lub nadwagą, częste sięganie po białe pieczywo może utrudniać kontrolę masy ciała i gospodarki cukrowej.

Alkohol nie sprzyja zdrowemu starzeniu się



FOT. GETTY IMAGES

Seniorzy powinni unikać spożywania alkoholu z wielu powodów. Napoje z procentami nie tylko powodują wzrost ciśnienia tętniczego krwi, ale także podwyższają stężenie triglicerydów w osoczu. Alkohol może również podrażniać przewód pokarmowy. Sprzyja występowaniu zgagi i innych dolegliwości trawiennych, a dodatkowo może pogarszać jakość snu i utrudniać nocną regenerację organizmu. Pijąc alkohol, zwiększamy ryzyko nadciśnienia, udaru i zaburzeń rytmu serca.
Zgodnie ze stanowiskiem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

ZDROWIE NA TALERZU

Kapusta pekińska to jedno z najlżejszych warzyw w polskiej kuchni. Można ją jeść nawet codziennie

Regularne włączanie kapusty pekińskiej do jadłospisu może być prostym sposobem na zwiększenie ilości warzyw w codziennej diecie. Pekinka jest przy tym niskokaloryczna. W 100 g surowej kapusty znajduje się około 12 kcal

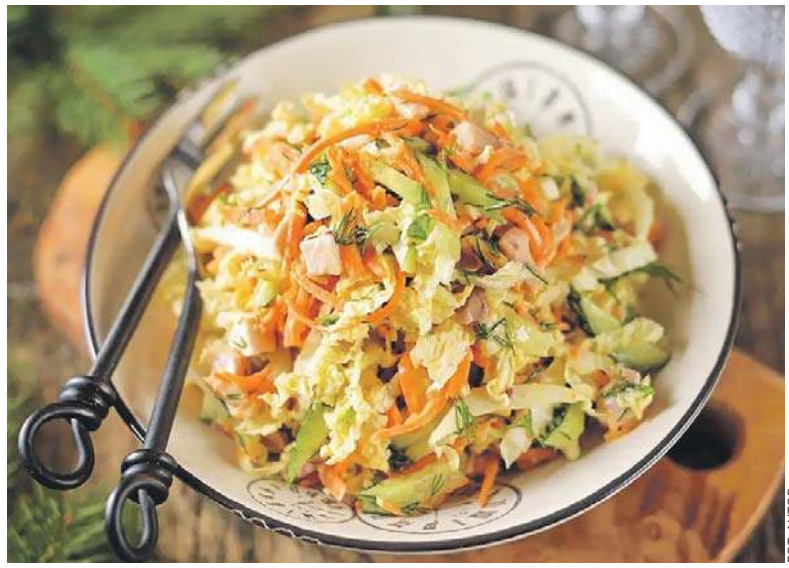
Ola Głowacka

Chrupiąca, delikatna w smaku, niskokaloryczna i pełna cennych składników odżywczych. Kapusta pekińska od lat gości na polskich stołach, szczególnie w postaci surówek, które doskonale pasują zarówno do tradycyjnego obiadu, jak i lekkiej kolacji. Pekinka dostarcza witamin, składników mineralnych i związków bioaktywnych, a przy tym ma niewiele kalorii. Jakie właściwości zdrowotne ma kapusta pekińska? Jak często warto ją jeść i z czym najlepiej ją łączyć? Poznaj trzy przepisy na zdrowe, pyszne i proste surówki z pekinki.

Dlaczego warto ją jeść regularnie?

Kapusta pekińska, nazywana potocznie pekinką, to warzywo kapustne o charakterystycznych podłużnych główkach, jasnych, soczystych liściach i delikatnym smaku. W przeciwieństwie do niektórych odmian kapusty jest łagodna i chrupiąca, dlatego świetnie sprawdza się jedzona na surowo.

Jej dużym atutem jest niska kaloryczność. W 100 g surowej kapusty pekińskiej znajduje się około 12 kcal. Warzywo dostarcza również błonnika pokarmowego, potasu, wapnia, magnezu oraz witamin, między innymi witaminy C i prowitaminy A w postaci beta-karotenu.



FOT. AUTOR

Pekinka dostarcza błonnika, potasu, wapnia, magnezu oraz witamin (m.in. C i prowitaminy A w postaci beta-karotenu)

Warto zwrócić uwagę także na obecność glukozynolanów – naturalnych związków charakterystycznych dla warzyw kapustnych. Podczas krojenia i rozdrabniania warzywa mogą powstawać z nich aktywne związki, takie jak izotiocyjaniany. Są one przedmiotem badań ze względu na swoje właściwości biologiczne, w tym potencjał antyoksydacyjny.

Kapustę pekińską można jeść nawet codziennie, jeśli dobrze ją tolerujemy. Nie ma określonego limitu, który dotyczyłby wyłącznie tego warzywa. Ważne jest natomiast, aby nie ograniczać diety do jednego rodzaju warzyw.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym i dzieciom powyżej 10. roku życia spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, przy czym większą część powinny stanowić warzywa.

Pekinka może być jednym z elementów realizacji tego zalecenia. Porcja surówki o wadze 100-150 g to dobry dodatek do obiadu, a większa porcja może stanowić część samodzielnego posiłku.

Warto jednak pamiętać o różnorodności. Obok kapusty pekińskiej dobrze jeść również brokuły, marchew, paprykę, pomidory, buraki, warzywa liściaste i sezonowe warzywa korzeniowe.

Osoby, które mają wrażliwy przewód pokarmowy, powinny obserwować indywidualną tolerancję. Surowa kapusta może u niektórych powodować wzdęcia lub dyskomfort. W takiej sytuacji warto zacząć od mniejszych porcji, dokładnie ją rozdrobnić albo wypróbować wersję krótko podduszoną.

Właściwości zdrowotne kapusty pekińskiej

● Dostarcza witaminy C

Witamina C pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i uczestniczy w produkcji kolagenu. Kapusta pekińska jest jednym z warzywnych źródeł tej witaminy. Warto jednak pamiętać, że jej zawartość zależy między innymi od świeżości i sposobu przechowywania produktu.

● Wspiera prawidłową pracę jelit

Kapusta pekińska zawiera błonnik pokarmowy, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Błonnik wpływa na pracę jelit, zwiększa objętość stolca i może wspierać utrzymanie prawidłowej masy ciała poprzez zwiększanie uczucia sytości.

● Dostarcza beta-karotenu

Beta-karoten jest prowitaminą A, czyli związkiem, z którego organizm może wytwarzać witaminę A. Jest ona ważna dla prawidłowego widzenia, stanu skóry i funkcjonowania układu odpornościowego. Pekinka wyróżnia się zawartością beta-karotenu na tle innych odmian kapusty.

● Zawiera potas i inne składniki mineralne

Potas uczestniczy w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, przewodzeniu impulsów nerwowych i pracy mięśni. Pekinka dostarcza również wapnia i magnezu, choć nie należy traktować jej jako głównego źródła tych składników.

● Dostarcza związków o potencjale antyoksydacyjnym

Podobnie jak inne warzywa kapustne, kapusta pekińska zawiera glukozynolany i inne związki bioaktywne. Ich pochodne są badane pod kątem działania antyoksydacyjnego i potencjalnego wpływu na procesy zapalne.

eprasa.pl 4e9cd1f62e

EDUKACJA

Dzieci rodzą się ze skrzydłami. Nauczyciele pomagają im je rozwinąć. Poznaj tych, którzy właśnie to robią

Dziś prezentujemy szersze grono nauczycieli uczestniczących w wielkim Plebiscycie Edukacyjnym. Zobaczcie osoby, które każdego dnia swoją pracą, zaangażowaniem i pasją pomagają młodym ludziom rozwijać skrzydła.

Już za dwa tygodnie zakończy się etap powiatowy tegorocznej edycji wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego 2026. - Na naszych łamach regularnie opisywaliśmy jego uczestników. Tym razem pierwszeństwo oddajemy zdjęciom nauczycieli, którzy obecnie są w gronie liderów swoich kategorii. Chcemy w ten sposób zaprezentować szersze grono uczestników mających szansę na nagrody, ale przede wszystkim pokazać osoby, które każdego dnia swoją pracą, zaangażowaniem i pasją wpływają na życie uczniów - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, opiekująca się tą akcją od strony redakcyjnej.

Popatrzcie, może wśród prezentowanych fotografii odnajdziecie znajome twarze? Może są wśród nich Wasi byli nauczyciele albo wychowawcy Waszych dzieci? Ludzie, których spotykacie na szkolnych korytarzach, podczas lekcji, uroczystości czy wywiadówek. Ci, którzy tłumaczą, wyjaśniają, wspierają i motywują. Przewodnicy po świecie wiedzy, ale równie często także osoby, które potrafią dostrzec potencjał ucznia nawet wtedy, gdy sam jeszcze go nie widzi. Bo dzieci rodzą się ze skrzydłami, ale to nauczyciele pomagają im je rozwinąć... - Musimy uświadomić sobie, że za każdą z tych fotografii stoi uznanie uczniów, rodziców, absolwentów i lokalnych społeczności. To oni wyróżniają osoby, które ich zdaniem zasługują na podziękowanie za codzienny trud, cierpliwość i zaangażowanie wkładane w pracę z młodymi ludźmi - podkreśla Katarzyna Adamczyk. Jak przekonuje: - Warto zatrzymać się na chwilę przy twarzach osób, które znalazły się w gronie obecnych liderów etapu powiatowego. Bo za tymi zdjęciami kryją się wdzięczność, pamięć i świadomość, że codzienna praca nauczycieli jest dostrzegana i doceniana.

Więcej o akcji znajdziecie na: gazetawroclawska.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA



Joanna Masojć, Miejskie Przedszkole nr 6 dla Dzieci Słabowidzących, Legnica



India Salim, IPS International School, Wrocław



Natalia Kopa, Przedszkole, Nowa Ruda

NAUCZYCIEL KLAS 0-III



Natalia Bójko-Przybylak, Szkoła Podstawowa nr 18, Wrocław



Anna Serafinowicz, Szkoła Podstawowa im. św. Jadwigi Śląskiej, Żerniki Wrocławskie



Dorota Nowakowska, Miejski Zespół Szkół, Duszniki-Zdrój

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII



Anna Rzepka, Szkoła Podstawowa im. Noblistów Polskich, Brzezia Łąka



Agnieszka Koronkiewicz, Szkoła Podstawowa nr 1 im. Mikołaja Kopernika, Prochowice



Paula Pilus, Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa ATUT Fundacji Edukacji Międzynarodowej, Wrocław

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ



Klaudia Mroczkowska, Husarz Główna Szkoła Wojskowa, Wrocław



Mateusz Wiżbicki, Noworudzka Szkoła Techniczna, Nowa Ruda



Paweł Domzalski, Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. mjra Henryka Sucharskiego, Bolesławiec

eprasa.pl 4e9cd1f62e

PROGRAMOWO

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2



Majak przesłuchuje Grzelaków w sprawie morderstwa Bogumiła Krapika, ale Borys ma alibi dzięki wyjazdowi do Londynu. Tymczasem Madzia przygotowuje pokaz mody i zaprasza Ignacego do roli modela, a Celina i Sadowski trafiają na klientkę, która chce uczynić z Brońskiej „testerkę wierności". Z kolei Renatę dopada głęboki kryzys, gdy dawny diler proponuje jej w Feel Good narkotyki.

Jakiś czas temu w życiu Natalii pojawił się zupełnie nowy mężczyzna. Od pewnego czasu kancelarię prawniczki regularnie odwiedza pewien przystojny kurier - Michał Kwiatkowski. Mężczyzna o egzotycznej aparycji z miejsca wpadł w oko Natalii, która podczas ich pierwszego spotkania nieoczekiwanie pozwoliła sobie na wyjątkowo śmiały krok... Czy drogi Natalii i Michała się skrzyżują?



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Nalepa odwozi rano Weronikę do sanatorium. Gdy przyjeżdża do pracy zaskakuje go wiadomość, że Orianie udało się przekonać do operacji pacjenta z tętniakiem. Podczas operacji Nalepa doznaje zamroczenia – nic nie widzi!!!

Zięba jest zły, widząc jak Elena wprowadza chaos w jego mieszkaniu – kobieta obiecuje dziś posprzątać. Jednak po południu Włodek z Dorotą zastają w mieszkaniu totalny armagedon! Zakrzewska, w poczuciu winy, rzuca się do sprzątania... Niebawem pojawia się były mąż Eleny z ich synem – okazuje się, że miał zostawić Adasia u mamy. Kurek ma dość – zabiera syna i każe przypomnieć Elenie, że za parę dni jest rozprawa o opiekę nad dzieckiem – niech chociaż o tym nie zapomni! Bradecka dopada Fabiana – daje mu tydzień na usunięcie Marty ze stacji! W przeciwnym razie zarząd otrzyma filmik...

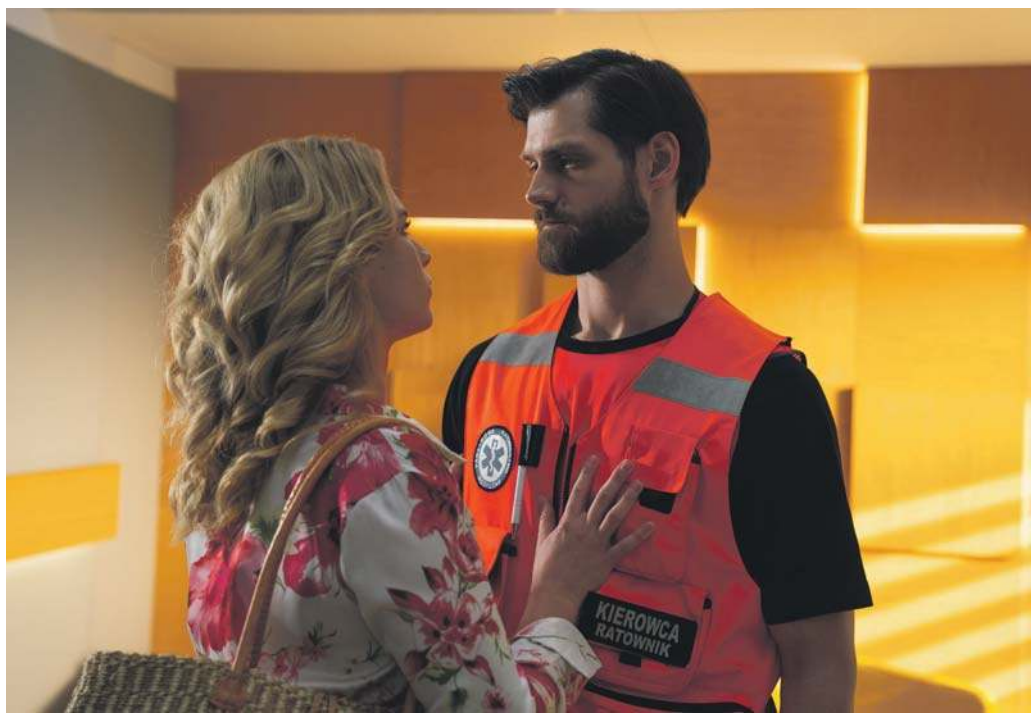
G. 20:50

NA DOBRE I NA ZŁE

TVP 2

Personel szpitala przechodzi szkolenie na wypadek sytuacji nagłych, którym dowodzą Kinga z Falkowiczem.

Tymczasem Zuza, udając zatroskaną przyjaciółkę Blanki, uparcie wraca do kliniki, by zobaczyć się z Niną i wykorzystuje związane ze szkoleniem zamieszanie, by małą ponownie zabrać. Tego samego dnia na SOR w Leśnej Górze trafia także Dominik Biegun – brat policjanta Radka. Chłopak ma zespół Downa, doznaje poważnego urazu brzucha i zostaje pacjentem Wiktorii. Do gabinetu Marii zagląda natomiast Ewa Wąsik, była ukochana Darka, którą ratownik przedstawia Matyldzie jako swoją „ciocię". A gdy dziewczyna poznaje w końcu prawdę, jest w szoku i decyduje się zerwać z Darkiem. Policja identyfikuje mężczyznę z półświatka, Dawida Rapackiego, z którym spotkała się Zuza. Blanka z Mariem zabierają małą Ninę ze szpitala i planują wyjazd z córką z kraju, dla bezpieczeństwa ukrywając to przed wszystkimi wokół, nawet przed Tretterem. Zuza sprytnie nakłania jednak „przyjaciółkę", by podała jej swój nowy adres.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Grażyna jest zapracowana i samotna. Nie ma czasu ani możliwości, żeby kogoś poznać. Przypomina sobie jednak, że jedna z pacjentek We-Medu prowadzi biuro matrymonialne w starym stylu. Grażyna postanawia w końcu zawalczyć o własne szczęście i zgłasza się do Orchidei. Na jej konto zaczynają spływać pierwsze oferty...

Piotrek wciąż bezskutecznie namawia Melkę na wizytę u ginekologa. W końcu prosi o pomoc Kacpra.



G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Sytuacja wokół tragicznego wypadku coraz bardziej się komplikuje. Ojciec Dawida nie potrafi pogodzić się ze śmiercią jedynego dziecka. Z każdym dniem coraz mocniej narasta jego nieufność wobec wersji przedstawionej przez Lenę. Zwiastuje to kolejny głęboki konflikt.

G. 21:50

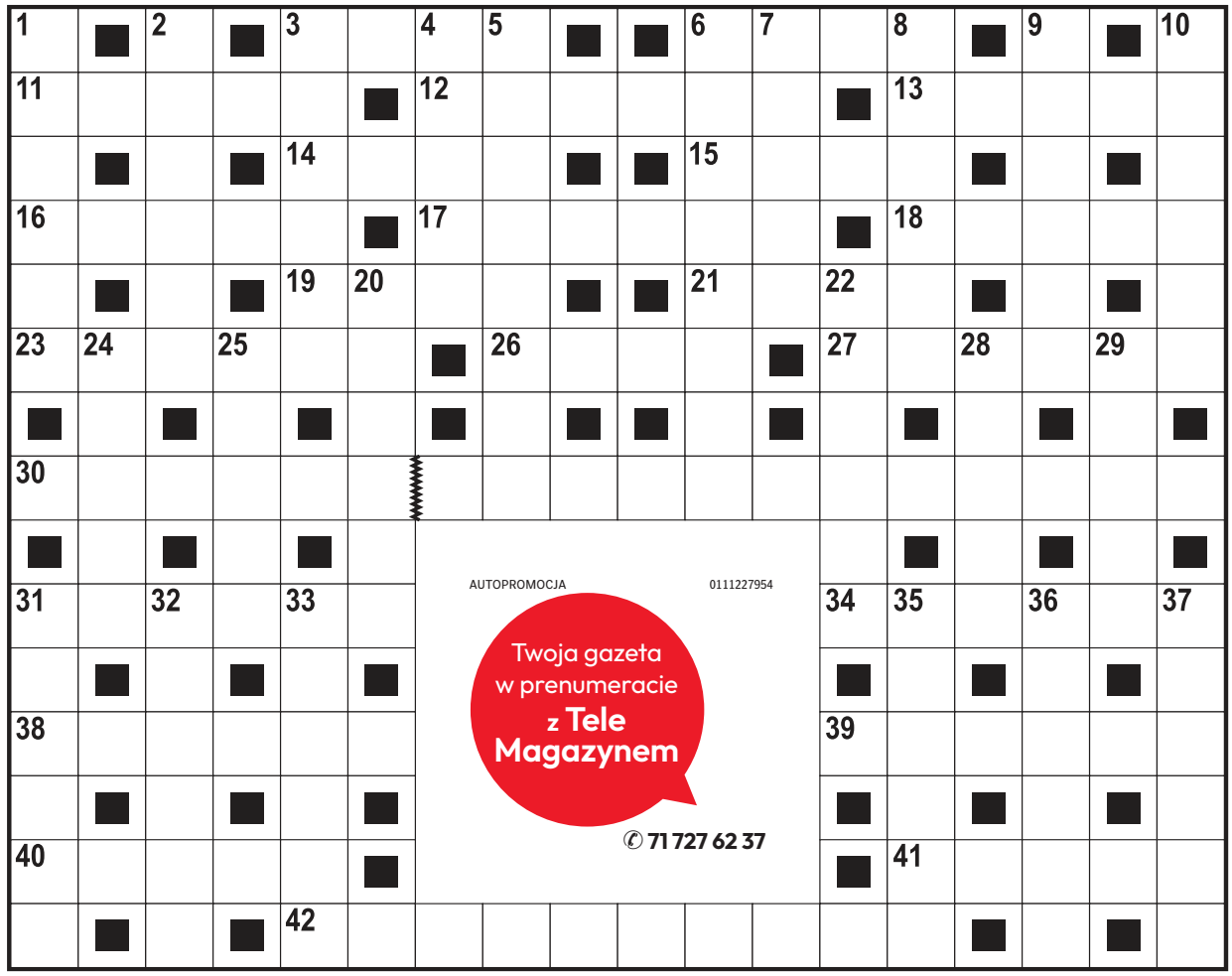
Na sygnale

TVP 2

Wiktor, razem z Martyną i Piotrem, organizuje w bazie dla Lisickiego „trening kompetencji miękkich" – po skardze, która wpłynęła na Dobromira do Izby Lekarskiej. Na kolejnym dyżurze zespół doktora Banacha jedzie na zawody dla strongmenów, gdzie doszło do poważnego wypadku i jest dwoje rannych. Jeden z pacjentów trafia do Leśnej Góry.

eprasa.pl 4e9cd1f62e

KRZYŻÓWKA NR 182



Poziomo:

3) tłuszcz z wątroby dorsza,
6) trująca mgła nad miastem,
11) popularny płyn do płukania tkanin,
12) przyrząd optyczny do obserwacji dalekich obiektów,
13) dawny indyjski książę,
14) uczeń szkoły podoficerskiej,
15) np. „Szumią jodły na gór szczycie”,
16) ptak budujący wiszące gniazda,
17) gęsty napój ze sfermentowanego mleka,
18) dawny żołnierz lekkiej jazdy,
19) polski pies myśliwski,
21) ozdobne nakrycie na łóżko,
23) jedna z faz Księżyca,
26) legendarny człowiek śniegu,
27) zwinna afrykańska antylopa,
30) polska aktorka, grała m.in. w „Pociągu” i „Niewinnych czarodziejach”,
31) polska marka kawy i herbaty,
34) słynny film Krzysztofa Kieślowskiego z Jerzym Stuhrem,
38) wąska szczelina,
39) spadek po przodkach,
40) stolica europejska z Ostrą Bramą,
41) wojskowy kolor o odcieniu zgniłej zieleni,
42) wprowadzenie planu w życie.

Pionowo:

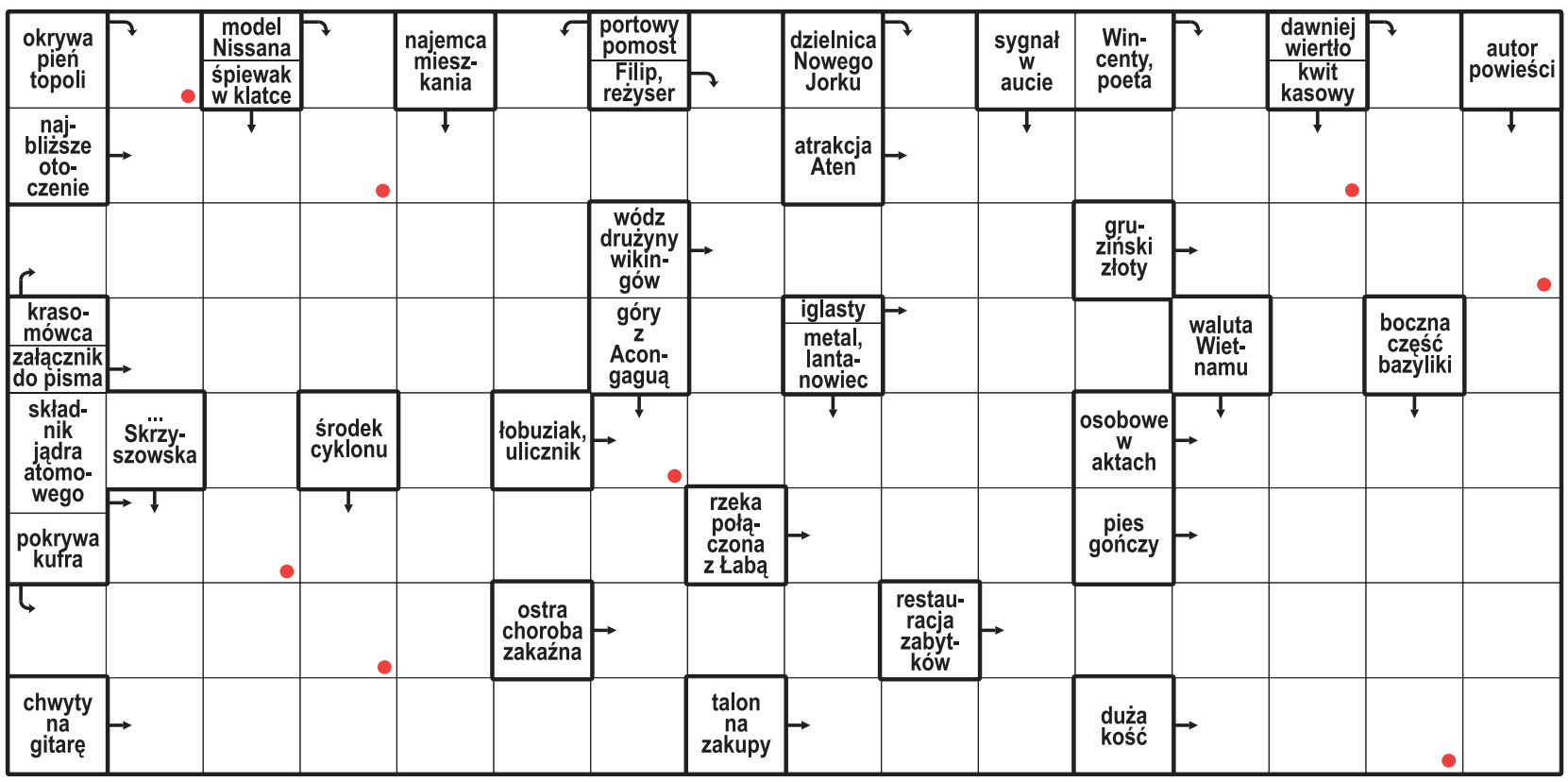
1) student seminarium duchownego,
2) niedobór czerwonych ciałek,
3) pancerny skarbiec bankowy,
4) ulica w szpalerze drzew,
5) świeżo wzbogacony dorobkiewicz,
6) odmiana czerwonych jabłek,
7) imię Lipińskiej lub Żmudy Trzebiatowskiej,
8) rodzaj pieczywa z mąki razowej,
9) apel do społeczeństwa,
10) mieszkanka stolicy Egiptu,
20) słynny balet Arama Chaczaturiana,
22) szklana rurka laboratoryjna,
24) pokrywa skrzyni lub trumny,
25) specjalny sposób odżywiania,
28) znak na wyrobach ze złota,
29) dawny czterokołowy powóz ze składanym dachem,
31) wielka odwaga, bohaterstwo,
32) „… ze wsi Warszawa”, zespół folkowy,
33) przemoc stosowana w celu zastraszenia,
35) kostna lub ziemniaczana,
36) szybki rosyjski taniec ludowy,
37) rzeczywiste warunki, fakty.

AUTOPROMOCJA 0111227954
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 71 727 62 37

ROZWIĄZANIE NR 181

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOPIARKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś los uchyli zasłonę. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótki znak wskaże właściwą drogę.

Ryby (19.02 - 20.03)
Szept intuicji poprowadzi Cię dalej. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć drobnych zbiegów okoliczności.

Baran (21.03 - 19.04)
Nadejdą ciekawe wieści. Horoskop dzienny na środę mówi, że między słowami ukryje się cenna wskazówka.

Byk (20.04 - 20.05)
Niewidoczna nić połączy fakty. Horoskop dzienny radzi zaufać przeczuciu. Na pewno Cię nie zawiedzie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Horoskop na dziś mówi, że blask pewnej sprawy przygaśnie na moment, by pokazać głębszy sens całej historii.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że to, co wydawało się zwyczajne, odsłoni dzisiaj nowe znaczenie.

Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga wróci cicho. Horoskop dzienny wróży, że jeden gest zmieni więcej, niż możesz teraz przewidzieć.

Panna (23.08 - 22.09)
Tajemnica krążąca wokół Ciebie zacznie się wyjaśniać. Horoskop na dziś radzi niczego nie przyspieszać.

Waga (23.09 - 22.10)
Plan nabierze kształtu. Horoskop dzienny na środę sugeruje obserwować znaki pojawiające się po drodze.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie odpowiedź. Horoskop dzienny radzi nie szukać skrótów tam, gdzie działa cierpliwość.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nieoczekiwane spotkanie poruszy myśli. Horoskop na dziś podpowiada, by zapamiętać każdy szczegół.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Sny i wspomnienia podsuną trop. Horoskop dzienny mówi, że wieczór sprzyja odkrywaniu ukrytych znaczeń.

eprasa.pl 4e9cd1f62e

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Polka robi furorę. Oto nowa gwiazda

Panczenistka Wiktoria Dąbrowska bardzo udanie rozpoczęła nowy sezon Pucharu Świata. Polka wywalczyła już dwa medale. Rozmawiamy z Bartoszem Pisarkiem, członkiem zarządu i dyrektorem sportowym PZŁS

Zbigniew Czyż



FOT. EPA/PAP

20-letnia Warszawianka Wiktoria Dąbrowska jest obecnie najlepszą polską panczenistką

Za nami kolejna odsłona zawodów Pucharu Świata w tym sezonie w łyżwiarstwie szybkim. Trzecie miejsce na 1000 metrów zajęła Wiktoria Dąbrowska. Rośnie nam nowa gwiazda sportów zimowych w Polsce?

Udowodniła, że jej bardzo dobry występ w ubiegłym tygodniu w Pekinie to nie był przypadek. W Japonii poprawiła swój rekord życiowy i była jedyną zawodniczką, która tego dokonała. Jechała w ostatniej parze, wiedziała o dobrych wcześniejszych wynikach swoich rywalek, a padł też rekord toru, mimo wszystko wykazała się dużą odpornością psychiczną. Jest dobrze przygotowana zarówno fizycznie, jak i mentalnie, weszła w ten sezon znakomicie. W rywalizacji na 500 metrów pobiła swój najlepszy wynik w karierze i była czwarta.

Władimir Semirunnij po piątym miejscu w Pekinie tym razem okazał się lepszy od dwóch Włochów, z którymi przegrał w Chinach, i zajął trzecie miejsce na 5000 metrów. Zrobił tyle, ile mógł?

Pierwsza dwójka była poza jego zasięgiem – obaj poprawili rekord toru, byli nawet blisko rekordu świata, co na tych wolniejszych torach raczej się nie zdarza. Nasz reprezentant potwierdził swoje aspiracje i z każdym kolejnym startem będzie się starał to udowadniać.

Drugie miejsce w sztafecie mieszanej zajęli w Obihiro Iga Wojtasik i Jerzy Stadnicki, na trzeciej pozycji wśród męskich drużyn uplasowali się Semirunnij, Mateusz Śliwka i Szymon Kwapisz. Na razie bez medali są Damian Żurek i Marek Kania.

Na sprinterów też czekamy. Damian zajął piąte miejsce na tysiąc metrów, ale zabrakło mu niewiele do medalu więc jest bliżej czołówki, niż był. W klasyfikacji generalnej jest na czwartym miejscu i myślę, że będzie coraz lepiej. Marek troszkę inaczej miał zaplanowane przygotowania na ten sezon, trochę później w niego wszedł, licząc się ze słabszą formą na początku sezonu. Widać, że krok po kroku idzie do przodu.

Jakie cele stawia związek przed naszymi panczenistami na ten sezon?

Imprezą docelową będą mistrzostwa świata, które odbędą się pod koniec sezonu w Pekinie. To będzie dla nas najważniejsza impreza, planem minimum jest jeden medal. Celami pośrednimi są medale Pucharu Świata i jak najwyższe miejsca w klasyfikacji generalnej tego cyklu. Nasi zawodnicy pokazali w poprzednich latach, że potrafią odjechać dobre i równe sezony, dlatego liczymy na dobre wyniki także teraz.

Ruszył też sezon Pucharu Świata w short-tracku. Dlaczego nasi reprezentanci nie pojechali do Korei?

Zmieniała się liczba zawodów w tym sezonie, doszedł kolejny World Tour, i to nie była decyzja tylko naszej ekipy – podobnie postąpiły inne reprezentacje. Trzy weekendy z rzędu w Azji, dwa następne to Szanghaj i Pekin, to byłoby trochę za dużo. Czas na spokojny trening jest równie ważny, trzeba się powoli przygotowywać do najważniejszych imprez w tym sezonie, czyli mistrzostw Europy i mistrzostw świata. To była decyzja naszego sztabu szkoleniowego już przed sezonem, nikt ze związku nie bronił naszym łyżwiarzom występu w Seulu.

Cele dla Biało-Czerwonych w short-tracku na ten sezon?

Poza wymienionymi imprezami, bardzo ważny będzie dla nas także World Tour, który w lutym odbędzie się w Gdańsku. Na własnym terenie chcemy się pokazać z jak najlepszej strony. Zaczęliśmy ten cykl medalami i chcielibyśmy przywozić je z każdych zawodów.

Przed sezonem doszło do sporych zmian. Jest nowy sztab, a kadra odmłodzona.

Stawiamy przed sobą cele bardziej długoterminowe niż tylko na kilka miesięcy do przodu. Chcemy budować pewność zawodników na najbliższe lata.

Kto ma być liderem kadry w tym sezonie?

Na razie trudno powiedzieć, w jakiej formie będzie Natalia Maliszewska, bo nie wystartowała w dwóch pierwszych zawodach. W okresie przygotowawczym sygnalizowała jednak dobrą dyspozycję. Mamy też bardzo dobrze startującą Kornelię Woźniak, która jest jeszcze juniorką.

A wśród mężczyzn?

Liderem na ten moment jest Michał Niewiński i na niego będziemy najbardziej patrzeć. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Środa z Ligą Mistrzów. Puchacz zatrzyma Barcelonę?

Bartosz Głąb

Ze środowych meczów 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów na pierwszy plan z polskiego punktu widzenia wysuwa się starcie azerskiego Sabah FK z aktualnym mistrzem Hiszpanii. Czy Tymoteusz Puchacz zatrzyma FC Barcelonę?

Spotkanie w stolicy Azerbejdżanu rozpocznie się już o godzinie 18.45. Zdecydowanym faworytem meczu jest oczywiście Duma Katalonii i ciężko sobie wyobrazić, by miała jakiekolwiek problemy z kopciuszkiem.

Tymoteusz Puchacz od tygodni ostrzył sobie zęby właśnie na to starcie. Szczególnie nastawiał się na rywalizację z Laminem Yamalem.

– Będę go gryzł okrutnie, po prostu będę tak zafiksowany, żeby dopadać do niego jak najbliżej i żeby w ogóle nie dać mu centymetra przestrzeni, żeby cały czas być w kontakcie z nim – zapowiedział w październiku Polak w rozmowie z Kanałem Sportowym.

Niestety, mistrz świata nie stanie naprzeciw reprezentantowi Polski. Na przeszkodzie stanął uraz kostki 19-latka. O absencji swojej gwiazdy FC Barcelona poinformowała w oficjalnym komunikacie. – Zawodnik pierwszej drużyny Lamine Yamal odczuwa niewielkie dolegliwości w prawej kostce. Ze względów bezpieczeństwa nie zagra w meczu z Sabah, ale będzie gotowy do gry w niedzielnym spotkaniu z Deportivo – poinformowano.

Dwójka innych reprezentantów Polski także zmierzy się z przeciwnikiem z hiszpańskiej La Liga. Czeska Slavia Praga, której zawodnikami są Oskar Kubiak i Wiktor Nowak, zagra z Villarreal CF. Który mecz 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów zobaczymy za darmo w TVP 1? Tym razem wybór padł na starcie Paris Saint-Germain – AS Roma. W barwach francuskiego giganta nie zagrają dwie wielkie gwiazdy: Kwicza Kwaracchelia i Desire Doué, którzy w ostatnim czasie zerwali więzadła.

PLAN TRANSMISJI ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:

18:45 SABAH FK - FC BARCELONA (CANAL+ EXTRA 1)
18:45 SLAVIA PRAGA - VILLARREAL CF (CANAL+ EXTRA 2)
21:00 ATLETICO MADRYT - VIKING FK (CANAL+ EXTRA 6)
21:00 CLUB BRUGGE - LIVERPOOL FC (CANAL+ EXTRA 3)
21:00 INTER MEDIOLAN - VFB STUTTGART (CANAL+ 360)
21:00 OSC LILLE - BAYERN MONACHIUM (CANAL+ EXTRA 5)
21:00 PARIS SAINT-GERMAIN - AS ROMA (TVP 1, CANAL+ EXTRA 1)
21:00 SPORTING LIZBONA - MANCHESTER UNITED (CANAL+ EXTRA 2)
21:00 SZACHTAR DONIECK - FENERBAHCE STAMBUŁ (CANAL+ EXTRA 7)

eprasa.pl 4e9cd1f62e

SPORT

Ośmioro reprezentantów Polski wróci z medalami z chorwackiego Porecu z młodzieżowych mistrzostw Europy w boksie. (PAP)

PIŁKA NOŻNA

Ryszard Tarasiewicz po 16 latach wraca do Śląska Wrocław

Jakub Guder

Ryszard Tarasiewicz po 16 latach wraca do Śląska Wrocław. Ma być odpowiedzialny za trening indywidualny z piłkarzami. W poniedziałek był już na Oporowskiej.

Można to już właściwie ogłosić oficjalnie - 64-letni Ryszard Tarasiewicz, jedna z legend Śląska Wrocław, wraca do klubu. Ma być odpowiedzialny za treningi indywidualne. To pomysł prezesa Remigiusza Jezierskiego. Z Tarasiewiczem w poniedziałek minęliśmy się już na Oporowskiej.

„Taraś" to postać ikoniczna. W Śląsku zagrał ponad 200 meczów. W 1987 roku sięgnął po Puchar i Superpuchar Polski. Ma na koncie 58 meczów w reprezentacji. W 1986 roku był w reprezentacji Antoniego Piechniczka, która grała na mistrzostwach świata w Meksyku. Zagrał tam tylko w meczu 1/8 finału, kiedy to Biało-Czerwoni przegrali z Brazylią 0:4.

To Tarasiewicz wydobył Śląsk z otchłani, gdy w 2005 roku awansował - już jako trener - z III do II ligi. W sezonie 2005/2006 miejsce w barażach o I ligę (dziś - Ekstraklasa) przegrał z Jagiellonią Białystok tylko gorszym wynikiem bezpośredniego dwumeczu. Na skutek konfliktu z zarządem musiał odejść. Wrócił w czerwcu 2007 roku. Pod jego wodzą wrocławska drużyna nie tylko w 2008 roku powróciła do najwyższej ligi, ale też w 2009 roku sięgnęła po Puchar Ekstraklasy. To Tarasiewicz sprowadził do Wrocławia takich piłkarzy jak: Marian Kelemen, Mariusz Pawelec, Piotr Celeban czy Sebastian Mila, którego osobiście namawiał do przejścia z ŁKS-u do Wrocławia.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Ryszard Tarasiewicz w 2010 roku, na kilka miesięcy przed zwolnieniem ze Śląska. Wtedy zastąpił go Orest Lenczyk

Tarasiewicza zwolniono we wrześniu 2010 roku po serii trzech porażek. Na jego miejsce przyszedł Orest Lenczyk, który w tym samym sezonie sięgnął po wicemistrzostwo Polski, a w kolejnym - po drugie w historii klubu mistrzostwo, opierając się zresztą w dużej mierze na zawodnikach sprowadzonych przez swojego poprzednika.

Tarasiewicz tak zresztą czuł, a na dodatek WKS nie chciał mu wypłacić pieniędzy, jakie miał zagwarantowane do końca kontraktu. Wszystko skończyło się w sądzie, gdzie trener wygrał, a komornik z bankowego konta klubu ściągnął dla niego 1,3 mln zł. Co ciekawe - trener domagał się także premii za wicemistrzostwo, które zdobył Lenczyk.

- Chciałem dogadać się z klubem. Kontrakt gwarantował mi jeszcze 14 pensji, więc powiedziałem dajcie mi siedem i będzie ok. W odpowiedzi usłyszałem jednak: Tarasiewicz, bierz trzy i się ciesz, bo co ty dobrego dla Śląska zrobiłeś!? Zabolało. Powiedziałem, że skoro tak, to zobaczymy. Tak zaczęły się te wszystkie sprawy sądowe - wspominał po latach Tarasiewicz w rozmowie z Gazetą Wrocławską. - Czas leczy rany, a Śląskowi się nie odmawia - dodał wówczas pytany, czy wróciłby na Oporowską. No i wrócił.

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Juniorki z Dolnego Śląska ruszyły na podbój Kanady. Mamy wysyp talentów!

JG

Cztery zawodniczki Akademii Natalii Czerwonki poleciały do Kanady, gdzie startują właśnie w juniorskim Pucharze Świata w łyżwiarstwie szybkim.

Do kanadyjskiego Quebecu poleciały: Magdalena Socha, Nela Fuławka, Agata Kobus oraz Olimpia Nowak. Wszystkie trenują w lubińskiej Akademii Sportowego Rozwoju Natalii Czerwonki. To duży sukces tego młodego przecież klubu. W sumie w Kanadzie będzie nas reprezentować osiem zawodniczek.

Wszystkie cztery zawodniczki są uczennicami Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Świdnicy, gdzie na co dzień łączą naukę z intensywnym szkoleniem sportowym.

Szczególnie cieszy fakt, że aż trzy z powołanych zawodniczek – Magdalena Socha, Nela Fuławka i Agata Kobus – to pierwszoroczne juniorki. Oznacza to, że dopiero rozpoczynają swoją przygodę z tą kategorią wiekową, a przed nimi jeszcze cztery lata rywalizacji w gronie juniorek. Olimpia Nowak reprezentuje natomiast starszą kategorię juniorską.

Cztery zawodniczki jednego klubu wśród ośmiu najlepszych juniorek w kraju to świetny wynik. Za tym sukcesem stoją setki godzin treningów, systematyczna praca oraz zaangażowanie zawodniczek i trenerów.

– Jako prezes Akademii i trenerka jestem niezwykle dumna. To dla mnie coś więcej niż same powołania. To potwierdzenie, że nasza codzienna praca ma sens, że budujemy silny klub i potrafimy rozwijać zawodniczki, które z powodzeniem rywalizują na najwyższym krajowym poziomie i otrzymują szansę startów na arenie międzynarodowej. Szczególnie cieszy mnie obecność trzech pierwszorocznych juniorek. One dopiero rozpoczynają ten etap kariery, a już są w krajowej czołówce. Przed nimi jeszcze cztery lata ścigania w tej kategorii. To ogromny potencjał i wielka motywacja do dalszej pracy. Jestem dumna z każdej z nich, ale także z całego zespołu trenerów, zawodników i ludzi, którzy każdego dnia tworzą naszą Akademię – mówi Natalia Czerwonka.

Wyjazd do Kanady to kolejny ważny krok w sportowej karierze zawodniczek z Lubina. Będzie to okazja do zmierzenia się z najlepszymi juniorkami z całego świata, zdobycia bezcennego doświadczenia i pokazania swoich możliwości na międzynarodowej arenie. Dla Akademii Natalii Czerwonki to również sygnał, że konsekwentnie budowany system szkolenia przynosi efekty.

W Ameryce Północnej jest też reprezentantka innego dolnośląskiego klubu. To Nadia Machała z UKS-u Orlicy Duszniki-Zdrój. Machała pochodzi z Gostynina i ma zaledwie 16 lat. W październiku startowała w seniorskich mistrzostwach Polski, gdzie trzykrotnie zajęła miejsce w pierwszej dziesiątce.

Zawody w Kanadzie odbędą się 28 i 29 listopada.



FOT. AKADEMIA NATALII CZERWONKI

Magdalena Socha, Nela Fuławka, Agata Kobus oraz Olimpia Nowak - cała czwórka trenuje na co dzień w Akademii Natalii Czerwonki

KRÓTKO

Piłka nożna

Oficjalnie: Urban zostaje!

Jan Urban pozostanie na stanowisku selekcjonera piłkarskiej reprezentacji Polski — poinformował PZPN po wtorkowym spotkaniu władz związku ze sztabem szkoleniowym drużyny narodowej.

„Po przeprowadzeniu wspólnej analizy prezes PZPN i selekcjoner zgodnie uznali, że współpraca będzie kontynuowana, a sztab szkoleniowy reprezentacji Polski zostanie wzmocniony personalnie. Rozmowy z kandydatami do sztabu rozpoczną się w najbliższym czasie" - przekazała federacja.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Wcześniej we wtorek odbyło się spotkanie najważniejszych osób w PZPN z Urbanem i jego sztabem. Władze federacji reprezentowali: prezes Cezary Kulesza, sekretarz generalny Łukasz Wachowski, wiceprezes ds. szkoleniowych Sławomir Kopczewski oraz Radosław Michalski, odpowiedzialny z ramienia zarządu za reprezentację Polski. Później Kulesza miał jeszcze rozmawiać sam z Urbanem. Jak się okazało, sprawy potoczyło się dość szybko i na korzyść obecnego selekcjonera.

64-letni trener objął swoją funkcję w lipcu 2025 roku, zastępując Michała Probierza. Pod wodzą Urbana drużyna narodowa rozegrała dotychczas 16 meczów, z czego sześć wygrała, pięć zremisowała i doznała pięciu porażek. Nie zdołał jednak awansować do mistrzostw świata w Ameryce Północnej i wywalczyć prawa gry przynajmniej w barażach o udział w najwyższej dywizji Ligi Narodów. **(PAP)**

eprasa.pl 4e9cd1f62e