



DZIŚ STRONA ZDROWIA

ANDROPAUZA U MĘŻCZYZN – OBJAWY JAK PRZEBIEGA, WIEK WYSTĘPOWANIA I MOŻLIWE WYZWANIA

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



www.gazetawroclawska.pl

Nr 251 | Cena 5 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 28.10.2026

78
lat

Gazeta WROCLAWSKA

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Z kraju

Trzy scenariusze dla TK. Jednym z nich jest reset konstytucyjny

Zmiana ustawy zasadniczej umożliwiłaby wygaszenie kadencji obecnych sędziów i wybór nowych do Trybunału Konstytucyjnego.

– Str. 6

Ze świata

Kto wygra w wyborach: Netanjahu czy Eisenkot?

Ważne wybory w Izraelu. O 120 mandatów w Knesecie walczyło aż 37 partii. Czy obecna ekipa rządowa utrzyma się przy władzy?

– Str. 7

„Ksiądz z osiedla” przeniesiony na Dolny Śląsk. Popularny w internecie ks. Rafał Głównyński trafił do parafii w Trzebnicy – Str. 2

Harry Kane zdobywcą Złotej Piłki. Angielski piłkarz wyprzedził w głosowaniu Francuza Kyliana Mbappe i Hiszpana Lamine’a Yamala – Str. 15



FOT. PAP/EPRA

Z naszych stron

„Won do siebie” na drzwiach. Białorusini nie czują się bezpiecznie we Wrocławiu

Michał Perzanowski

Wiktoria i jej chłopak przyjechali do Polski z Białorusi w 2021 roku. Szukali miejsca, w którym będą mogli żyć spokojnie, z dala od reżimu Łukaszenki. We Wrocławiu znaleźli mieszkanie i pracę.

Przez kilka lat czuli się bezpiecznie. Teraz pakują się do wyprowadzki. 21 października ktoś zakleił drzwi ich mieszkania pianką montażową, a na nich czerwoną farbą napisał: „Won do siebie”.

W środę rano, 21 października, Wiktoria i jej chłopak nie mogli wyjść z własnego mieszkania. Ktoś wypełnił pianką montażową ich drzwi wejściowe, blokując możliwość ich otwarcia. Para musiała wezwać pomoc. Na miejsce przyjechała policja, która wezwała straż pożarną. Strażacy pomogli odblokować drzwi. Nie obyło się jednak bez strat.

Uszkodzone zostały drzwi i zamki, a część pianki dostała się również do wnętrza mieszkania. Na powierzchni drzwi pojawił się też napis wykonany czerwoną farbą: „Won do siebie”. Wiktoria szacuje wartość drzwi na około 4 tys. zł. Problem z ich prawidłowym zamykaniem od zewnątrz nie został jeszcze rozwiązany.

Dla kobiety i jej partnera nie był to jednak wyłącznie akt zniszczenia mienia. Napis na drzwiach sprawił, że zaczęli obawiać się o własne bezpieczeństwo.

Para nie wie, kto odpowiada za zdarzenie. Wiktoria podkreśla, że nie chce nikogo oskarżać bez dowodów, ale jej chłopak zgłosił jednak policji niektórych sąsiadów, których podejrzewają w związku z wcześniejszymi konfliktami. Nie



FOT. NADESŁANE

Młodzi Białorusini i zablokowane drzwi mieszkania

wskazali wszystkich mieszkańców budynku, lecz kilka osób, z którymi mieli nieprzyjemne sytuacje.

Wiktoria i jej chłopak od prawie trzech lat wynajmują mieszkanie w kamienicy niedaleko dworca Wrocław Główny. Przez długi czas nie odczuwali niechęci ze strony sąsiadów.

– Wcześniej nie mieliśmy takich konfliktów. Mieszkamy w tym domu, w którym wynajmujemy mieszkanie, od trzech lat. Razem pilnowaliśmy porządku w budynku, na przykład żeby drzwi na klatkę były zamknięte, żeby nikt nie palił papierosów na klatce schodowej, nie pił alkoholu i żeby nie wchodzili tam bezdomni i tym podobne. Zawsze zgłaszamy takie sprawy przez administrację – mówi „Gazecie Wrocławskiej” Wiktoria.

Ale nie sądziła, że „porządek” to dla niektórych sąsiadów również narodowość osób mieszkających za ścianą. Według relacji Wiktorii sytuacja zaostrzyła się na początku października.

– W ciągu ostatnich dwóch, trzech tygodni były dwa zdarzenia: jedno ze mną, drugie osobno z moim chłopakiem. Jedna z sąsiadek obraziła mnie, mówiąc, że jestem „je**ną ku**ą i piz**ą”, i kazała mi „spie**ać”. Mój chłopak też miał problem z jedną z sąsiadek. Powiedziała mu, że jest „g***em je**nym” i że ma „wypie**ać stąd” – relacjonuje.

Około tygodnia przed zablokowaniem drzwi dowiedziała się również, że właściciele mieszkań w budynku mają prywatny czat, na któ-

rym rozmawiają o niej i jej partnerze.

– Usłyszałam, że właściciele mieszkań w tym budynku mają swój prywatny czat i rozmawiają tam o nas. Chyba dowiedzieli się, że chcemy przedłużyć umowę najmu. I właśnie w ciągu tego tygodnia doszło do tej sytuacji – dodaje.

Niestety, wieczorem tego samego dnia doszło do kolejnej niepokojącej sytuacji.

– Kiedy wieczorem skrobalismy piankę po porannym incydencie, jeden z podejrzewanych przez nas sąsiadów przyszedł do nas z dużym kluczem francuskim i wymachiwał nim przed moim chłopakiem. Groził mu. Po awanturze przyszedł jeszcze raz – dodaje.

Czytaj dalej na str. 4

POLECAMY

JUTRO: Emerytura lub renta po śmierci bliskiego. Kiedy można zatrzymać pieniądze

28.10.2026

Środa

Dzisiaj imieniny: Szymon, Tadeusz, Anastazja, Ksymbena
Telefon alarmowy: 112

KOŚCIÓŁ

„Ksiądz z osiedla” przeniesiony do Trzebnicy

Robert Migdał

To, co robi w internecie, oglądają tysiące ludzi. Opowiada o Bogu i Kościele, ale też organizuje wielkie akcje – jak ta ostatnia: zbiórka pieniędzy na barkę dla młodzieży.

Właśnie Polskę obiegła wiadomość, że ks. Rafał Głowczyński, salwatorianin, znany w sieci jako „Ksiądz z osiedla” zostaje przeniesiony ze swojej dotychczasowej parafii w Piastowie pod Warszawą na Dolny Śląsk.



Ks. Rafał Głowczyński (na dole) z młodzieżą

Parafia Świętego Michała Archanioła w Piastowie umieściła na swoim FB zdjęcia z pożegnania księdza. Inapisała: „Podobno wszędzie dobrze, ale na osiedlu najlepiej... A jednak Pan Bóg ma swoje plany i wysłał Cię dalej! Dziękujemy Ci za Twoją obecność, uśmiech, dobre serce i za to, że pokazywałeś nam, że z Bogiem można być blisko — po prostu, szczerze. Dziękujemy, Księżo Rafale! Nie żegnamy — mówimy: do zobaczenia!”.

Okazuje się, że „ksiądz z osiedla” zostaje przeniesiony do Trzebnicy, gdzie 1 listopada rozpocznie pracę w parafii pw. Świętych Bartłomieja i Jadwigi Śląskiej.

Ks. Rafał ma mnóstwo obserwujących w necie. Na TikToku obserwuje go ponad 217 tys. internautów, na Facebooku – 129 tys. osób, a na YouTube ma ponad 83 tys. subskrybentów.

Ostatnio zorganizował zbiórkę na barkę dla młodzieży. Ale nie wyciąga tylko rękę prosiąc o datki, ale sam podejmuje się różnych prac – sprząta ulice, rozwozi chleb, układa kostkę brukową czy przygotowuje kebab.



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 Miłowice,
 ul. Baczyńskiego 25a



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 Felus
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.

KONKURS

Dolnoślązaczki znajdują się wśród najpiękniejszych?

Czekamy na ogłoszenie finałstek w konkursie Polska Miss 2026. Zakończyło się już głosowanie internetowe, które ma wyłonić dwie finalistki. Pozostałe zakwalifikuje do ostatecznej rozgrywki jury konkursu.

Do półfinału awansowały 143 kandydatki. To właśnie spośród nich zostaną wyłonione finalistki konkursu. Na liście znalazło się aż 15 mieszkanki Dolnego Śląska.

„Polska Miss to ogólnopolski konkurs piękności, który łączy tradycję z nowoczesnością, tworząc przestrzeń dla kobiet z całej Polski – pewnych siebie, inspirujących i gotowych na więcej. To jeden z najbardziej prestiżowych konkursów w kraju, będący zwieńczeniem etapów regionalnych i miejscem, gdzie spotykają się najlepsze z najlepszych. Wielka Gala Finałowa to nie tylko wybór najpiękniejszej Polki – to celebrowanie kobiecości, ambicji i nowych możliwości” – czytamy na stronie organizatora.

Do konkursu Polska Miss mogą zgłaszać się panie z roczników 1997-2007. O miejsce w finale 2026 wal-



FOT. ORGANIZATOR

W półfinale znalazło się 15 Dolnoślązaczek

czy aż 143 piękne Polki ze wszystkich województw.

W tym roku do półfinału konkursu zakwalifikowało się aż 15 mieszkanki województwa dolnośląskiego. Panie mają od 20 do 29 lat. Są młode, piękne i zdolne. Każda ma szansę znaleźć się w finale.

Oto lista półfinalistek z Dolnego Śląska:

- Oliwia Biskup, 21 lat, Wrocław;
- Aleksandra Broniecka, 24 lata, Lubin;
- Angelika Gimel, 29 lat, Chocianów
- Sylwia Gulij, 21 lat, Wałbrzych;
- Emilia Kozicka, 22 lata, Jelcz-Laskowice;

- Oliwia Kupecka, 20 lat, Ziębice;
- Julia Latos, 21 lat, Polkowice;
- Julia Matysik, 21 lat, Serby;
- Angelika Mróz, 22 lata, Zgorzelec;
- Wiktoria Pajda, 20 lat, Wrocław;
- Wiktoria Rejman, 21 lat, Wrocław;
- Natalia Rodziewicz, 26 lat, Wrocław;
- Alicja Rudowicz, 28 lat, Legnica;
- Bernadetta Sztaba, 28 lat, Ścinawa;
- Klaudia Wilczyńska, 25 lat, Wałbrzych.

PRZYRODA

Brak motyli to znak, że jesień zagościła na dobre

Grzegorz Tabasz

Jeśli przy piętnastu stopniach ciepła w samo południe i sporej jak na ten czas ilości kwitnących kwiatów nie zobaczycie żadnego motyla, to nie ma lepszego symptomu jesieni.

Część naszych motyli z grupy rusałek zimuje jako postać dorosła. To admirały, pawie oczka czy najpospolitsze rusałki pokrzywniki. Jeśli tylko przegrzeje słońce, lubią wygrzewać się

w nim czy smakować nektar z ostatnich kwiatów nawet w pierwszych dniach listopada. Dopóki latają, ochłodzenie nie jest dotkliwie. Pomimo sprzyjającej aury nie zobaczyłem na spacerze nawet cienia rusałek.

Jeszcze wymowniejszym znakiem jest brak bielinków – kapustników, rzepników czy bytomkowców. Całkiem niedawno były widoczne na łąkach. Te gatunki przetrwają chłody jako poczwarki, zaś dorosłe formy giną po pierwszym, większym ochłodzeniu. Nie wspomnę o motylim ma-

tuzalemie, czyli cytrynku. Pierwszy motyl wiosny zapadł już w długi letarg.

Gdzie zimują motyle rusałki? Kiedyś pełno ich było na przewiewnych i podszytych wiatrem strychach. Gdy domy ocieplono, zimują w stertach suchych liści czy wypróchniałych pniach drzew. Mróz im nie jest straszny, gdyż dzięki wysyceniu tkanki specjalnymi białkami i pochodnymi cukrów są odporne. Wcześniej pozbywają się nadmiaru wody z ciała.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
 „Gazetę
 Wrocławską”

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

POGODA



dziś
 10°C



jutro
 10°C

WROCŁAW/DOLNY ŚLĄSK

• **Dyżur reportera**
facebook: @GazetaWroclawska
email: redakcja@gazeta.wroc.pl

KOMUNIKACJA

Koleje Dolnośląskie odnowiły 18-letni szynobus. Przejechał 2,6 miliona kilometrów

Jerzy Wójcik

Gruntownie wyremontowano jeden z najstarszych składów - spalinowy zespół trakcyjny SA 135-003. To równoległość spółki Koleje Dolnośląskie.

- Dostarczono go na Dolny Śląsk w 2008 roku w ramach jednego z pierwszych, większych kontraktów zakupu taboru kolejowego przez samorząd województwa - mówi Wojciech Zdanowski, wiceprezes Kolei Dolnośląskich. - Pojazdy takie jak ten konkretny, bardzo przyczyniły się do rewitalizacji kolei na Dolnym Śląsku. Dzięki nim udało się znacząco rozbudować ofertę na wielu liniach regionalnych.

Pojazd w ciągu 18 lat eksploatacji przejechał w barwach Kolei Dolnośląskich około 2,6 miliona kilometrów.

Po tylu latach pracy trafił na tzw. przegląd techniczny na poziomie P4 (skala ma 5 poziomów - im wyższy poziom, tym większy zakres prac). W praktyce oznacza to, że został przez pracowników Kolei Dolnośląskich rozebrany niemal do zera i „zbudowany od początku”.

Przy okazji wprowadzono w nim kilka zmian, które z pewnością ułatwią życie pasażerom. To między innymi: nowe fotele z portami USB, gruntownie odnowione, wyciszone wnętrza i nowoczesne toalety, oświetlenie LED i nowa jednostka napędowa.

Była to pierwsza jednostka spalinowa KD, w której spółka przeprowadziła tak gruntowny przegląd (remont) we własnym zakresie. Wcześniej podobne prace przy pojazdach elektrycznych, popularnych Impulsach.



Pojazd został gruntownie wyremontowany na Dolnym Śląsku

KRÓTKO

Ząbkowice Śląskie

Śmiertelny wypadek na krajowej ósemce

Wczoraj ok. godz. 13 na drodze krajowej numer 8 pod Ząbkowicami Śląskimi doszło do tragicznego wypadku. Zginął kierujący Volkswagensem 71-letni mężczyzna, który z nieustalonych przyczyn zjechał na przeciwległy pas ruchu i czołowo zderzył się z samochodem ciężarowym marki DAF kierowanym przez 22-latkę. Kierowca ciężarówki i 64-letnia pasażerka Volkswagena trafiły do szpitala. Droga była przez kilka godzin całkowicie zablokowana. **Konrad Bałajewicz**

Wrocław

Zderzenie autobusu z tramwajem

Do kolizji autobusu z tramwajem doszło wczoraj po godz. 8 na alei Kochanowskiego we Wrocławiu. Przy przystanku obok skrzyżowania z al. Różycyńskiego Autobus linii 131 zderzył się z tramwajem linii 9, jadącym w stronę centrum. Trzeba było użyć dźwigu, ponieważ pojazdy się zakleszczyły. Dwa pasy wewnętrzne al. Kochanowskiego były zablokowane. Z powodu wypadku tramwaje linii 9,12, 13 i 17 skróciły swoje trasy do pętli ZOO. **Konrad Bałajewicz**

MODERNIZACJA

Do końca roku potrwają prace przy zaporze

Jerzy Wójcik

Prace warte prawie 6 mln złotych toczą się przy zaporze Zalewu Mietkowskiego i w jej najbliższych okolicach.

Trwa remont największego zbiornika przeciwpowodziowego na Dolnym Śląsku, położonego pod Wrocławiem - Zalewu Mietkowskiego. Mimo zapewnień inwestora, Wód Polskich, że nie spowoduje to utrudnień dla turystów i spacerowiczów, przejście górą tamy zamknięto i ogrodzono.

Największy sztuczny akwen Dolnego Śląska wymaga remontu. We wrześniu 2024 roku zaporę zatrzymała ogromna masa wody, a zalew wypełnił się do granic swoich możliwości. Dlatego prace przy odnowieniu kluczowych elementów konstrukcji pochodzącej z 1986 roku są niezbędne.

Prace na zaporze zaczęły się kilka tygodni temu i potrwać do końca grudnia tego roku. Przy zaporze stanęły rusztowania, a w kilku miejscach przy odnawianiu obiektu działają pracownicy wysokościowi,



Prace na zaporze zaczęły się kilka tygodni temu

przy wykorzystaniu technik linowych. Wykonano też zadania w najbliższej okolicy zapory. M.in. wyczyszczono i pogłębiono rów odwadniający biegnący od zewnętrznej części obwałowań zbiornika przy tamie.

„Zakres inwestycji obejmuje remont bloku zrzutowego wraz z modernizacją zamknięć upustów dennych oraz przelewu powierzchniowego zapory - wyjaśniają Wody Polskie.

Nowe siłowniki, układy hydrauliczne oraz aparatura pomiarowa, umożliwią zdalne monitorowanie i obsługę urządzeń z budynku administracyjnego, zwiększając niezawodność eksploatacji oraz bezpieczeństwo obiektu.

Niestety, nie mamy dobrych informacji dla turystów czy piechurów, którzy - zwykle w weekendy - licznie odwiedzają Zalew Mietkowski. Przejście górą tamy na zbiorniku nie jest teraz możliwe.

INWESTYCJA

Wrocławski elewator doceniony w Londynie

Karolina Kwiatek

Jury międzynarodowego konkursu architektonicznego doceniło projekt renowacji wrocławskiego elewatora. Już wkrótce wprowadzi się do niego 190 rodzin.

Trwa renowacja najstojniejszego elewatora zbożowego we Wrocławiu. Mowa o budynku przy ul. Rychalskiej na Kleczkowie, gdzie do 2028 roku ma powstać 190 nowych mieszkań. Równolegle, w ramach tej samej inwestycji, są stawiane dwa nowe bloki. Docelowo ma w nich zamieszkać kolejne 180 rodzin.

Jak informuje właściciel tego obiektu (RealCo Property Investment and Development), celem re-



Elewator na pierwszym planie

nowacji jest zachowanie historycznej tożsamości budynku przy nowoczesnym nadaniu mu mieszkaniowej funkcji.

Z tego właśnie powodu zachowano autentyczne elementy architektury przemysłowej, oryginalną bryłę oraz konstrukcję żelbetową

i murowaną, a także tzw. rytm elewacji.

Projekt renowacji zabytku przyciągnął uwagę jury międzynarodowego konkursu: „European Property Awards 2026-2027”. Jego autorzy otrzymali w drugiej połowie października 2026 roku nagrodę w kategorii Residential Renovation/Re-development for Poland.

- Poprzez renowację elewatora, dążymy do tego, by odzyskał swoje miejsce w codziennym życiu Wrocławia. Międzynarodowe wyróżnienie jest ważnym potwierdzeniem przyjętego kierunku - mówi Agnieszka Piejak z RealCo Property Investment and Development.

Dodajmy, że w zeszłym roku firma została nagrodzona w tym samym konkursie za projekt osiedla Apartamenty przy Parku Szczytnickim. W ramach inwestycji ma powstać zielony dziedziniec z miejscami wypoczynkowymi dla mieszkańców oraz ścieżki dla pieszych i rowerzystów.

WROCŁAW

Taco Bell otworzy w tym roku lokal we Wrocławii?

Michał Perzanowski

Miłośnicy kuchni inspirowanej smakami Meksyku mają powody do radości. Kultowa amerykańska sieć Taco Bell wraca do Polski po ponad trzech dekadach nieobecności.

Za rozwój Taco Bell w Polsce odpowiada Grupa AmRest, która zarządza już m.in. sieciami KFC, Pizza Hut, Starbucks i Burger King. Pierwsze restauracje zostaną otwarte w centrach handlowych Blue City, Galeria Młociny i Westfield Mokotów w Warszawie oraz w centrum handlowym Westfield Wrocławia we Wrocławiu.

Dla Taco Bell nie będzie to debiut na polskim rynku. Marka próbowała już swoich sił nad Wisłą w 1993 roku, gdy otwarto restaurację w Warszawie przy ulicy Widok. Lokal działał jednak zaledwie

kilka miesięcy i sieć szybko wycofała się z Polski. Przedstawiciele AmRestu tłumaczą dziś, że trzy dekady temu Polacy znacznie słabiej znali kuchnię meksykańską, a warunki działania były o wiele gorsze niż obecnie.

Teraz firma liczy na sukces. Według AmRestu rozpoznawalność marki w Polsce jest bardzo wysoka, szczególnie wśród młodszych klientów, którzy znają Taco Bell z filmów, seriali, gier komputerowych i mediów społecznościowych.

Marka należy do koncernu Yum! Brands i działa na kilkudziesięciu rynkach. Jej znakiem rozpoznawczym są dania inspirowane kuchnią meksykańską i „tex-mex” (połączenie kuchni teksańskiej i meksykańskiej-red.).

Dokładna data uruchomienia lokalu we Wrocławii nie została jeszcze ogłoszona. Być może stanie się to jeszcze w tym roku.

WROCŁAW

Białorusini nie czują się bezpiecznie we Wrocławiu

Michał Perzanowski

Przez kilka lat czuli się bezpiecznie. Teraz pakują się do wyprowadzki. 21 października ktoś zakleił drzwi ich mieszkania pianką montażową, a na nich czerwoną farbą napisał: „Won do siebie”.

Dokończenie ze str. 1

Po zdarzeniu Wiktoria skontaktowała się ze Stowarzyszeniem NOMADA, które wspiera osoby doświadczające dyskryminacji i przemocy motywowanej uprzedzeniami. Podczas spotkania omówiono dalsze kroki prawne.

– Zdarzenie było w środę, a w czwartek popołudniu spotkałam się z panią Anną. Był też prawnik. Spisali wszystko i powiedzieli, że będzie współpraca z prawnikiem oraz z fun-

dacją, a my udzielimy prawnikowi pełnomocnictwa. Zacznie się więc sprawa sądowa. Otwarto ją jako sprawę o niszczenie mienia, ale prawnik dodał, że trzeba zmienić kwalifikację prawną na atak na tle narodowościowym – mówi nam Wiktoria.

Wiktoria i jej chłopak nie zamierzają przedłużać umowy najmu. Kończy się ona za około miesiąc, dlatego para planuje wyprowadzkę. Decyzję podjęli po incydencie, który sprawił, że przestali czuć się bezpiecznie w miejscu, w którym mieszkają od prawie trzech lat. Wiktoria mówi, że właściciel mieszkania wie o ich planach i jest mu przykro z powodu zaistniałej sytuacji. Mimo to para nie chce dłużej pozostawać w budynku, w którym obawia się kolejnych konfliktów.

Dla Wiktorii i jej chłopaka oznacza to kolejną zmianę

i konieczność szukania nowego miejsca do życia. Wiktoria i jej chłopak pochodzą z Białorusi. Do Polski przyjechali w 2021 roku. Jak wyjaśnia kobieta, musieli opuścić ojczyznę z powodów politycznych. Nie była to decyzja podjęta z chęci zmiany miejsca zamieszkania, ale konieczność związana z sytuacją w ich kraju.

– Nie opuściliśmy swojego kraju z własnej zachcianki. Szukaliśmy miejsca, w którym będziemy mogli żyć spokojnie i bezpiecznie. Polska stała się naszym domem. Nie

Raz w miesiącu słyszę: „spie*alaj do siebie”, „poje*ana Ukrainka” i tym podobne. Coraz więcej tego słyszę od około roku. Wcześniej tak nie było

WIKTORIA Z BIAŁORUSI

mamy dokąd wrócić i nie chcemy żyć w strachu również tutaj – napisała Wiktoria w wiadomości do redakcji.

Od pięciu lat mieszkają we Wrocławiu. Przez większość tego czasu nie mieli poczucia, że ich pochodzenie może stać się powodem agresji. To się zmienia od około roku. Wiktoria pracuje w sklepie Żabka. Jak mówi, coraz częściej słyszy od klientów obraźliwe komentarze odnoszące się do jej pochodzenia.

– Raz w miesiącu słyszę: „spie*alaj do siebie”, „poje*ana Ukrainka” i tym podobne. Coraz więcej tego słyszę od około roku. Wcześniej tak nie było. Kiedy przyjechaliśmy w 2021 roku, nic takiego się nie zdarzało. Jesteśmy w Polsce z chłopakiem już pięć lat, cały czas mieszkamy we Wrocławiu, ale zaczynamy się tu czuć coraz mniej bezpiecznie – kończy.

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 zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

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

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

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

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

● **KREMATORIUM – ARCHON**, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43

- całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

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

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

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 28.10

● OSOBOWICE

Janina Soboń, g. 9.20
Teresa Ślipko, 10

Maria Janina Nowak, 10.40
Barbara Jałtoszuk, 11.20
Robert Wójcik, 12
Jerzy Gugala, 13.20
Jerzy Szczepan
Przybycień, 14

Janina Szymańska, 14.40

● PSIE POLE

Agnieszka Zielińska, g. 8
Olga Shamrai, 12

● **GRABISZYN**
Teresa Ryś, g. 13

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

WROCŁAW

Wandal zniszczył już kilka kwiatomatów

Konrad Bałajewicz

Mężczyzna kradnie bukiety kwiatów z kwiatomatów, włamując się do nich w bardzo brutalny sposób.

Policjanci szukają sprawcy włamań do kwiatomatów we Wrocławiu. Na nagraniu z monitoringu widać, jak rzuca kamieniem w automat, rozbijając jego szybę. Poprawia efekt kilkoma mocnymi kopnięciami, bierze kompozycję kwiatową i ucieka.

Do kradzieży doszło m.in. przy ul. Tęczowej, Grabiszyńskiej, Swobodnej i Powstańców Śląskich. Łączne straty wyceniono na ponad 20 tys. złotych

Policja prosi o kontakt każdego, kto rozpoznaje mężczyznę lub posiada informacje mogące pomóc. Można dzwonić bezpośrednio do prowadzącego sprawę pod numerem 601 701 056 lub do dyżurnego komisariatu Wrocław-Stare Miasto: 47 87 150 00 oraz 47 87 150 02.



Mężczyzna w kamerze monitoringu

FOT. POLICJA

KOMUNIKACJA

„Szybki tramwaj” na Gaj przestał być szybki

Michał Perzanowski

To miało być szybkie i wygodne połączeniem południowych osiedli Wrocławia z centrum. Dzisiaj przejazd trwa jednak dłużej niż w pierwszych latach funkcjonowania trasy.

Linia tramwajowa na Gaj obchodzi w tym roku 15 lat. W tym samym, bo w 2011 roku, Wrocław próbował wprowadzić tzw. „Tramwaj Plus”, czyli koncepcję nowoczesnych i szybkich linii, z których miasto miało słynąć. W ramach koncepcji tramwaje jechały wyłącznie wydzielonymi torowiskami, a dzięki systemowi ITS pasażerowie mieli nie stać w korkach na światłach. ITS miał rozpoznawać tramwaje PLUS i „zapalać” mu zielone światło tak szybko, jak to tylko możliwe.

Historia „Tramwaju Plus” zakończyła się jednak szybciej niż odczuli to pasażerowie MPK Wrocław. System ITS nie działał, a nowoczesne tramwaje stały w korkach tak samo, jak wszystkie inne. Mimo to, trasa między Gajem a wrocławskim sta-



FOT. ARCHIWUM PP

Problem dotyczy m.in. odcinków linii 18 i 21 między Dworcem Autobusowym a krańcówką przy ul. Świeradowskiej

dionem miejskim była wygodna, bo można było szybko dojechać do centrum, a tramwaje nie kluczyły po wąskich uliczkach Wrocławia, których mamy wiele.

- Od początku założeniem było, że na skrzyżowaniach z sygnalizacją Tramwaj Plus będzie posiadał priorytet, co pozwoli zapewnić

atrakcyjny czas przejazdu dla pasażerów [...] Budowa linii na Gaj była sukcesem, czego potwierdzeniem były wyniki Kompleksowych Badań Ruchu, które pokazywały wzrost liczby podróży komunikacją na tym osiedlu - wskazuje wrocławski radny Jakub Nowotarski z klubu N prawmy Przyszłość.

W 2017 roku czas przejazdu linii 31 i 32 z Dworca Autobusowego na Gaj to 11 minut, czyli średnio 22 km/h. Po niemal dekadzie od tego wyniku czas przejazdu linii 18 i 21 (zastępujące 31 i 32) wydłużył się o 33 proc. do 15 minut.

Z biegiem lat zmieniły się bowiem warunki, w jakich funkcjonuje komunikacja miejska. Ulice stawały się coraz bardziej obciążone ruchem, a organizacja ruchu na skrzyżowaniach była dostosowywana do potrzeb różnych jego uczestników. W efekcie przejazd tramwajem nie zawsze jest tak szybki, jak mogliby oczekiwać pasażerowie.

W okresie od uruchomienia trasy tramwajowej na Gaj nastąpiły istotne zmiany w funkcjonowaniu układu transportowego miasta, w szczególności wzrost natężenia ruchu drogowego, zwiększenie liczby uczestników ruchu korzystających z infrastruktury pieszej i rowerowej oraz zmiany organizacji ruchu na poszczególnych skrzyżowaniach - podaje za przyczyny Paulina Tynieć-Piszcz, dyrektor Departamentu Infrastruktury i Trans-

portu w Urzędzie Miejskim Wrocławia.

Urząd tłumaczy również, że wydłużenie czasu przejazdu tramwajów na Gaj nie wynika wyłącznie z utrudnień na trasie, ale także z większej liczby pasażerów. Innymi słowy, więcej osób wsiada i wysiada na przystankach, przez co tramwaje muszą dłużej na nich stać.

Miasto zapewnia, że szuka sposobów na poprawę przejazdu tramwajów. Jednym z nich jest lepsze ustawienie sygnalizacji świetlnej, tak aby tramwaje mogły sprawniej przejeżdżać przez skrzyżowania. Jednak istotną rolę również będą odgrywać piesi, rowerzyści i kierowcy.

Pewną poprawę może przynieść planowana trasa autobusowo-tramwajowa wzdłuż ul. Borowskiej. Ma ona połączyć ul. Działkową, gdzie znajdują się już tory wybudowane w ramach projektu Borowska Szpital, z ul. Glinianą. Dzięki wydzielonej trasie skomunikowanie Gaju i Hub z centrum ma być znacznie lepsze. Na tę inwestycję trzeba jednak jeszcze długo poczekać. Zakończenie prac zaplanowano dopiero na 2032 rok.

MATERIAL INFORMACYJNY STENA RECYCLING

0011604140

Twój stary telefon to mała kopalnia złota. Polskie firmy pokazują że odpady mogą dostać drugie życie

Czy wiesz, że z jednej tony zużytych telefonów komórkowych można odzyskać nawet 340 gramów złota, 3,5 kilograma srebra i ponad 100 kilogramów miedzi? To właśnie dlatego eksperci coraz częściej mówią o urban mining, czyli „miejskim górnictwie”. Zamiast szukać nowych złóż głęboko pod ziemią, coraz częściej cenne surowce odzyskiwane są z urządzeń, które od lat leżą w naszych szufladach.

Jeszcze do niedawna stary telefon, zużyta kurtka czy plastikowa butelka kończyły swój żywot na wysypisku. Dziś coraz częściej dostają drugie życie. Plastikowe opakowania zamieniają się w granulację do produkcji nowych przedmiotów, metal ze starych puszek czy sprzętu AGD trafia do ponownego przetopienia, a zużyte laptopy i telefony stają się źródłem cennej miedzi, kobaltu i metali rzadkich. Nawet tekstylia mogą wrócić do obiegu jako nowe tkaniny. Tak właśnie działa gospodarka obiegu zamkniętego. Jej idea jest prosta - zamiast produkować, zużywać i wyrzucać, warto projektować produkty tak, aby można było je naprawiać, odnawiać, wypożyczać lub ponownie wykorzystywać. Dzięki temu mniej surowców trafia na wysypiska, a więcej pozostaje w obiegu, przynosząc

korzyści zarówno środowisku, jak i gospodarce.

„Mądre wykorzystywanie materiałów z drugiego obiegu po prostu się opłaca. Zamiast ciągle kupować i wyrzucać, powoli na nowo uczymy się naprawiać sprzęt, jak również odzyskiwać cenne surowce. Dla firm to szansa na ogromne oszczędności, a dla nas wszystkich - prosty sposób na dbanie o planetę”, podkreśla Aleksandra Surdykowska, Head of Marketing, Communications & ESG w Stena Recycling.

Według danych Eurostatu tylko około 12 proc. materiałów wykorzystywanych w Unii Europejskiej pochodzi dziś z recyklingu. Oznacza to, że aż 88 proc. nadal stanowią nowe zasoby wydobywane z natury, mimo że wiele z nich moglibyśmy odzyskać z produktów już znajdujących się w obiegu.

Mniej marnowania, więcej w portfelu

Co ciekawe, firmy coraz częściej wdrażają rozwiązania cyrkularne nie tylko z myślą o środowisku. Raport „Skalowalność rozwiązań gospodarki obiegu zamkniętego w polskich firmach” (badanie przeprowadzone wśród 328 przedsiębiorstw) pokazuje, że dla 166 z nich najważniejszą motywacją są... oszczędności. Z kolei 114 firm stawia na ogranicza-

nie liczby wykorzystywanych materiałów już na etapie projektowania produktów, a 110 koncentruje się na zwiększaniu wydajności procesów i zmniejszaniu materiałochłonności. To pokazuje, że gospodarka obiegu zamkniętego coraz częściej staje się po prostu dobrym sposobem na prowadzenie biznesu.

Drugie życie rzeczy w praktyce

Takie rozwiązania od dziewięciu lat promuje konkurs Stena Circular Economy Award - Lider Gospodarki Obiegu Zamkniętego, który pokazuje, że gospodarka cyrkularna nie jest teorią, lecz praktyką. W zakończonej IX edycji konkursu, spośród blisko 80 zgłoszeń, nagrodzono projekty, które pokazują, jak pomysłowość łączy się z dbałością o środowisko:

- ♦ używany sprzęt sportowy: firma Decathlon zdobyła tytuł Lidera za rozwijanie naprawy sprzętu sportowego, jego wypożyczanie oraz odkup i sprzedaż produktów z drugiej ręki,

- ♦ drugie życie sprzętów biurowych: start-up Rebench wygrał w swojej kategorii za rozwiązanie, które wspiera firmy w wydłużeniu cyklu życia wyposażenia biurowego. Dzięki cyfrowej inwentaryzacji, renowacji oraz redystrybucji, sprzęty mogą być ponownie wykorzystane,



- ♦ odzysk wody w domu: student Mateusz Rembowski zdobył główną nagrodę za projekt „Aqua-Loop” - innowacyjny system ponownego wykorzystania wody w gospodarstwie domowym.

Wśród wyróżnionych znalazły się też znicze i lampiony wykonane z ziemi (TerraLight), pomysł na kubki produkowane z fusów po kawie (Julia Agata Czyż) oraz kosmetyki wykorzystujące wytloki z winogron (Marcelina Reminger), kompostowalne wkłady absorpcyjne (Enverde) oraz przyjazne środowisku polityki sieci handlowych (Żabka Polska).

Choć jeszcze kilka lat temu gospodarka obiegu zamkniętego kojarzyła się głównie z recyklingiem, dziś oznacza znacznie więcej - mądre projektowanie produktów, oszczędniejsze gospodarowanie

zasobami i szukanie wartości tam, gdzie kiedyś widzieliśmy wyłącznie odpady. Sukces tegorocznych laureatów pokazuje, że takie podejście staje się w Polsce nowym standardem. Niebawem jubileuszowa, X edycja konkursu Stena Circular Economy Award, do której będą mogły zgłaszać się przedsiębiorstwa, start-upy i studenci rozwijający rozwiązania dla gospodarki obiegu zamkniętego.

To tylko część pomysłów pokazujących, jak w praktyce działa gospodarka obiegu zamkniętego. Opisy wszystkich nagrodzonych projektów w IX edycjach konkursu Stena Circular Economy Award - Lider Gospodarki Obiegu Zamkniętego dostępne są pod adresem:

www.stenarecycling.com/pl/o-nas/stena-circular-economy-award

FOKUS

• **Ponad 60 proc. Polaków** opowiada się za złagodzeniem obowiązków ograniczeń handlu w niedziele

POLITYKA

Trzy scenariusze dla TK. Jednym z nich jest reset konstytucyjny. Na czym polega?

Czy reset konstytucyjny, czyli zmiana ustawy zasadniczej, która umożliwiłaby wygaszenie kadencji obecnych sędziów i wybór nowych, może rozwiązać spór o TK? Zdania są podzielone

oprac. Alina Mazurska

Sytuacja w Trybunale Konstytucyjnym jest patowa, bo prezes Bogdan Święczkowski nie dopuszcza do orzekania pięciu sędziów, którzy zostali wybrani przez Sejm, ale od których ślubowania nie przyjął prezydent. Oni zaś (a także trójka, którą Karol Nawrocki zaprzysiągł) uważają, że są pełnoprawnymi sędziami i domagają się od prezesa Święczkowskiego zwołania Zgromadzenia Ogólnego sędziów TK ze swoim udziałem.

Jakie są możliwe scenariusze dalszego rozwoju wydarzeń wokół TK?

Pierwszy zakłada stopniowe uspokojenie sytuacji. Byłoby to możliwe, gdyby np. prezydent przyjął ślubowanie od sędziów, którzy złożyli je dotychczas jedynie przed Sejmem, a Bogdan Święczkowski zwołał Zgromadzenie Ogólne Sędziów TK i podporządkował się jego rozstrzygnięciom. Zdaniem polityków i komentatorów taki scenariusz jest jednak mało realny.

Najbardziej prawdopodobny jest scenariusz siłowy, o którym powiedział pragnący zachować anonimowość poseł KO. Przyznał, że chodzi o doprowadzenie do zwołania Zgromadzenia Ogólnego z udziałem wszystkich sędziów wybranych przez Sejm, odsunięcia Bogdana Święczkowskiego od kierowania TK i rozpoczęcia orzekania przez nowych sędziów, także



FOT. ADAM JANKOWSKI

Sytuacja w Trybunale Konstytucyjnym jest patowa. Prezes Bogdan Święczkowski sam nie może nic zrobić

tych, którzy złożyli ślubowanie jedynie przed Sejmem. Wówczas orzeczenia Trybunału zaczęłyby być publikowane, co – zdaniem posła – pozwoliłoby uznać, że sytuacja w TK została uzdrowiona. Jak przekonuje, fakt, że orzeczeń tych nie uznawałby np. prezydent, „nie miałby większego znaczenia”.

Trzeci scenariusz to proponowany przez niektórych prawników oraz polityków tzw. reset konstytucyjny.

Jedną z koncepcji takiego resetu przedstawił niedawno ekspert Funda-

cji Batorego dr Tomasz Zalasinski, wskazując na jej przewagę nad scenariuszami stopniowego przekształcania TK oraz siłowego przejęcia Trybunału. Pierwszy z nich jest, jego zdaniem, nierealny ze względu na zwłokę Sejmu w wyborze sędziów TK po 2023 r. oraz niekonstytucyjną – w ocenie eksperta – odmowę przyjęcia przez prezydenta ślubowania od pięciu sędziów. Drugi natomiast grozi kwestionowaniem orzeczeń przejętego w ten sposób Trybunału przez europejskie trybunały, a także ponownym siłowym

przejęciem TK w razie zwycięstwa obecnej opozycji w wyborach w 2027 r. Zalasinski rekomenduje zatem reset konstytucyjny, zakładający zmianę ustawy zasadniczej, wygaszenie kadencji obecnych sędziów TK i wybór nowych. Zgodnie z jego propozycją sędziów wybierałby nie tylko Sejm, jak obecnie, lecz także Senat i prezydent. Sejm wybierałby siedmiu sędziów, Senat – pięciu, a prezydent – trzech.

Propozycja przewiduje również rozwiązania przejściowe, które miałyby zapobiec jednoczesnemu wyborowi całego składu TK w przyszłości. W tym celu kadencje sędziów wybranych po raz pierwszy na nowych zasadach byłyby zróżnicowane – część trwałaby dziewięć lat, a część pięć. Spośród siedmiu sędziów wybieranych przez Sejm czterech miałoby zostać wybranych na dziewięć lat, a trzech na pięć. W przypadku Senatu trzech sędziów miałoby pełnić funkcję przez pięć lat, a dwóch przez dziewięć. Z kolei spośród trzech sędziów wybieranych przez prezydenta dwóch miałoby otrzymać dziewięcioletnią kadencję, a jeden pięcioletnią.

Autor koncepcji przypomina, że podobne rozwiązanie zastosowano przy wyborze pierwszego składu TK w 1985 r., jeszcze w czasach PRL. Dodaje, że sędziowie, których kadencje zostałyby wygaszone, przeszliby w stan spoczynku z zachowaniem pełni uprawnień socjalnych.

KRÓTKO

Gdańsk

Znęcał się nad psem. Grożą mu trzy lata więzienia

Policjanci z Przymorza zatrzymali 52-latkę, który ciągnął psa po ziemi, podnosił go za pomocą smyczy do góry i uderzał nim o ziemię. Jak się okazało, mężczyzna był partnerem właścicielki psa, która nie wiedziała o zdarzeniu. Policjanci otrzymali od właścicielki czworonoga zaświadczenie lekarsko-weterynaryjne, z którego wynikało, że zwierzę jest w dobrej kondycji i ma aktualne szczepienia. Pies został przekazany opiekunce, a 52-latek usłyszał zarzut znęcania się nad zwierzęciem. Grozi mu do 3 lat pozbawienia wolności. PAP

Województwo podkarpackie

Policjant aresztowany za kradzież z włamaniem

43-letni policjant z komisariatu w Boguchwale k. Rzeszowa z 13-letnim stażem służby jest podejrzany o dokonanie i usiłowanie kradzieży z włamaniem do domów jednorodzinnych. Decyzją sądu został aresztowany na trzy miesiące. Policja podała, że mężczyzna został zawieszony; będzie postępowanie dyscyplinarne oraz administracyjne w sprawie zwolnienia go ze służby. PAP

Tatry

Pierwszy stopień zagrożenia lawinowego

W Tatrach przybyło śniegu po ostatnich opadach. Od wysokości 1800 m n.p.m. obowiązuje pierwszy, niski stopień zagrożenia lawinowego. Wczoraj rano na Kasprowym Wierchu pokrywa śnieżna wynosiła 24 cm, a temperatura spadła do minus 4 st. C. W Dolinie Pięciu Stawów Polskich spadło 16 cm śniegu, a na Hali Gąsienicowej jest 14 cm białego puchu. PAP

POLITYKA

Na jednej uroczystości będą dwa powołania

oprac. Alina Mazurska

Powołanie Andrzeja Domańskiego na stanowisko wicepremiera oraz powołanie nowego ministra funduszy i polityki regionalnej odbędzie się podczas jednej uroczystości.

Rzecznik prezydenta Rafał Leśkiewicz został zapytany wczoraj w Polsat News, kiedy prezydent wręczy Do-

mańskiemu akt powołania na wicepremiera. – Kiedy pan premier Donald Tusk skieruje do prezydenta wniosek w sprawie kolejnej zmiany w rządzie, wówczas w ramach jednej uroczystości dojdzie do aktu powołania wicepremiera Andrzeja Domańskiego i nowego ministra funduszy i polityki regionalnej zastępującego panią Katarzynę Pełczyńską-Nałęcz (premier zaproponował Agnieszkę Bartol – przyp. red.) – powiedział Leśkiewicz.

Zapytany, kiedy może do tego dojść, rzecznik stwierdził, że „to na pewno nie będzie trwało długo”. Jak przekazał, teraz „ruch jest po stronie premiera Donalda Tuska”. PAP

PLAN WSPÓŁPRACY OBRONNEJ

Polska i Wielka Brytania razem o obronności

oprac. Alina Mazurska

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował po spotkaniu ze swoim brytyjskim odpowiednikiem Wesem Streetingiem o podpisaniu 3-letniego Planu Współpracy Obronnej.

Szef MON zwrócił uwagę, że sojusz Polski i Wielkiej Brytanii nigdy nie był

silniejszy. – Ten Plan Współpracy pokazuje nasze wspólne zaangażowanie, wspólne ćwiczenia, rozwój zdolności obronnych – powiedział.

Jak przekazał, pierwszym tematem rozmowy z ministrem obrony Wielkiej Brytanii było wsparcie obu krajów dla Ukrainy. Spotkanie dotyczyło też relacji ze Stanami Zjednoczonymi. – Pan sekretarz podczas spotkania w cztery oczy zaproponował bardzo ważne przesłanie – w obliczu różnych formatów, naszych żelaznych sojuszy mamy podobne patrzenie na sojusz ze Stanami Zjednoczonymi. Polska i Wielka Brytania są za umacnianiem tego sojuszu i za budowaniem własnych zdolności. PAP



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Rozmowy ws. centrum serwisowego dla baterii Patriot zmierzają do finału. Wiele wskazuje na to, że Polska została wybrana jako partner tego projektu

DONALD TUSK,
premier

ROSJA – UKRAINA

Zawieszenie broni w okupowanych Oleszkach. Szansa na pomoc dla ludzi

oprac. Anna Nagel

W nocy z poniedziałku na wtorek o godz. 3 nad ranem (2 czasu polskiego) w okupowanych przez Rosję Oleszkach w obwodzie chersońskim Ukraina wprowadza zawieszenie broni w celu przeprowadzenia operacji humanitarnej. Potrwa do 1 listopada.

Rosyjskie ministerstwo obrony poinformowało wczoraj, że w związku z rozpoczęciem obowiązywania zawieszenia broni w ukraińskiej miejscowości Oleszki wstrzymało ataki na Chersoń.

Rzecznik praw człowieka Ukrainy Dmytro Łubinec potwierdził, że strona ukraińska wywiązuje się z ustaleń o zawieszeniu broni na wyznaczonych obszarach okupowanego przez Rosję miasta Oleszki w obwodzie chersońskim.

Wyjaśnił, że misja humanitarna to wynik działań prowadzonych przez stronę ukraińską wspólnie z rzeczniczką praw człowieka Federacji Rosyjskiej Janą Łantratową oraz za pośrednictwem i przy koordynacji pierwszej damy USA Melanii Trump.

– Będę nadal informował opinię publiczną o rozwoju sytuacji, mając na uwadze przede wszystkim bezpieczeństwo ludności cywilnej w Oleszkach oraz realizację przyjętych ustaleń – dodał Łubinec.

W piątek Biały Dom poinformował, że Rosja i Ukraina zgodziły się tymczasowo wstrzymać od 29 października walki w Oleszkach, by umożliwić dostarczenie tam pomocy humanitarnej i przygotować ewakuację ludności cywilnej. Biały Dom dodał, że doprowadziła do tego pierwsza dama USA Melania Trump.

Według władz w Kijowie sytuacja ludzi, którzy pozostali w Oleszkach, jest dramatyczna. W mieście bez dostępu do żywności i wody pitnej przebywa około 2 tysięcy osób, w tym 50 dzieci. Oleszki zostały zalane po zniszczeniu pobliskiej tamy w Nowej Kachowce.

Oleszki leżą około 4 km od Chersonia na lewym, okupowanym przez Rosję brzegu Dniepru. **PAP**



Do zawieszenia broni doprowadziła pierwsza dama USA Melania Trump

WOJNA

Prezydent Finlandii i premier Norwegii rozmawiali z Putinem

oprac. Anna Nagel

Wołodimir Zełenski rozmawiał z prezydentem Finlandii i premierem Norwegii po ich telefonii do Putina.

Prezydent Ukrainy Wołodimir Zełenski poinformował wczoraj, że przeprowadził rozmowę telefoniczną z prezydentem Finlandii Alexandrem Stubbem i premierem Norwegii Jonasem Gahrem Stoere po ich telefonii do przywódcy Rosji Władimira Putina.

„Rozmawiałem z prezydentem Finlandii Alexandrem Stubbem i premierem Norwegii Jonasem Gahrem Stoere w związku z ich dzisiejszą rozmową telefoniczną z rosyjskim przywódcą oraz w ramach kontynuacji naszych dyskusji w Oslo z przedstawicielami Ame-

ryki, Europy i NATO. Jestem wdzięczny za szczegółowe informacje i działania na rzecz wsparcia naszej dyplomacji oraz wspólnych ze wszystkimi partnerami wysiłków pokojowych” – napisał Zełenski w serwisach społecznościowych.

Jak przekazał, Stubb i Store poinformowali go, że jasno powiedzieli Putinowi, że potrzebne są realne kroki na rzecz deeskalacji wobec ukraińskiej energetyki i infrastruktury.

„Omówiliśmy przygotowania do trójsstronnego spotkania, zaplanowanego na listopad na szczble zespółów – ukraińskiego, amerykańskiego i rosyjskiego. Finlandia i Norwegia, jako kraje graniczące z Rosją, są szczególnie zainteresowane właściwymi i niezawodnymi rozwiązaniami w dziedzinie bezpieczeństwa” – podkreślił Zełenski. **PAP**

IZRAEL

Kto wygra w wyborach: Netanjahu czy Eisenkot?

Grzegorz Kuczyński

Wczoraj w Izraelu odbyły się wybory parlamentarne. W tych wyborach Izraelczycy głosowali przede wszystkim na osobę, która nie tylko proponuje nową strategię bezpieczeństwa, ale także odpowie na wiele pytań, które nagromadziły się w społeczeństwie.

O 120 mandatów w Knesecie walczyło 37 partii. Oczekuje się, że jedynie około 11 z nich przekroczy próg wyborczy wynoszący 3,25% i wejdzie do parlamentu, po czym jeden z kandydatów będzie musiał utworzyć zdolną do funkcjonowania koalicję rządzącą. Aby uzyskać większość w parlamencie, partia lub blok musi zdobyć 61 mandatów.

Formalnie premierem może zostać lider dowolnej partii, która przekroczyła próg wyborczy, o ile jest w stanie utworzyć koalicję cieszącą się poparciem większości posłów Knesetu. Niemniej jednak zazwyczaj prawo do podjęcia pierwszej próby utworzenia rządu otrzymuje lider partii, która zdobyła największą liczbę mandatów. Ponadto, w oparciu o określone porozumienia, rozważany może być system rotacji szefa rządu.

Benjamin Netanjahu przystępuje do tych wyborów, stosując sprawdzoną taktykę, która przez dziesięciolecie pomagała mu wygrywać, ale tym razem, zdaniem wielu ekspertów, może to nie wystarczyć. Niedawno stwierdził, że alternatywa jest następująca: albo ponownie prawicowy rząd, albo państwo palestyńskie, które z pewnością powstanie przy każdym innym rządzie.

KONGO

Wirus ebola nie odpuszcza. Ponad 10 tys. zakażeń

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 10 tys. zakażeń wirusem ebola potwierdzono dotychczas w Demokratycznej Republice Konga (DRK). Od początku epidemii odnotowano 4887 zgonów.

Wirus rozprzestrzenił się także poza granice DRK. W Ugandzie odnotowano 20 zakażeń i dwa zgony. W sierpniu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała kraj za wolny od eboli, ale władze w Kampali utrzymują środki ostrożności i od niedzieli osoby powracające do kraju z DRK są kierowane na 21-dniową kwarantannę. Na początku października Kenia poinformowała o pierwszym przypadku zakażenia wirusem; mężczyzna, który podróżował z DRK przez Ugandę, zmarł w Nairobi. Później władze odnotowały jeszcze osiem zakażeń. W ubiegłym tygodniu Nigeria stała się czwartym państwem afrykańskim, w którym wykryto ebolę.



Kto będzie premierem Izraela po wyborach: Benjamin Netanjahu czy Gadi Eisenkot?

Głównym rywalem Netanjahu i jego prawicowej koalicji jest lider partii Yashar („Naprzód”) Gadi Eisenkot. W koalicję z nim są już gotowe wejść partie o bardzo zróżnicowanych poglądach – prawicowe, lewicowe i centrystyczne – zjednoczone chęcią odsunięcia Netanjahu od władzy.

W opinii wielu osób Eisenkot jest najpoważniejszym przeciwnikiem Netanjahu w ciągu ostatnich dziesięcioleci. Jest centrystą z prawicowymi poglądami w kwestiach bezpieczeństwa i może przejąć tę część tradycyjnego elektoratu Netanjahu, która od dawna pragnęła alternatywy w ramach własnego obozu ideologicznego.

Eisenkot, opowiadający się za pociągnięciem winnych do odpowiedzialności, reformami politycznymi i jednością narodową, ostro krytykuje kierownictwo Netanjahu za jego działania zarówno przed, jak

i po ataku Hamasu. Popierając izraelskie operacje wojskowe, twierdzi jednocześnie, że rząd nie ma jasnej strategii działania i wzywa do przeprowadzenia niezależnego śledztwa w sprawie niepowodzeń związanych z atakiem z 7 października 2023 roku, w którym zginęło blisko 1200 osób.

W kwestiach o największym znaczeniu dla społeczności międzynarodowej, takich jak polityka wobec Iranu, Palestyńczyków czy Libanu, stanowiska głównych rywali są zbliżone. Wszyscy opowiadają się za zakończeniem rządów Hamasu w Strefie Gazy i rozbrojeniem tej organizacji, również przy użyciu siły militarnej.

Polityków łączy także dążenie do osłabienia militarnego Iranu i uniemożliwienia mu zdobycia broni jądrowej. Główni kandydaci sprzeciwiają się również powstaniu niepodległego państwa palestyńskiego.

maty. Kobieta nie podróżowała do DRK; według władz Szwajcarii do zakażenia mogło dojść w Ugandzie. Dyplomata wraz z żoną zostali w poniedziałek przetransportowani do szpitali w Szwajcarii.

WHO uznała obecną, wykrytą w maju falę zakażeń za największą epidemię eboli w historii DRK. Jest ona jednak nadal mniejsza niż epidemia w Afryce Zachodniej z lat 2014-2016, która objęła Gwineę, Liberię i Sierra Leone, powodując ponad 28 tys. zakażeń i przeszło 11 tys. zgonów. **PAP**

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka jądra • Tego sanatorium nie trzeba się bać! Uroczą miejscowość to wspaniała miejscówka!

MĘŻCZYZNA

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych, podczas gdy u kobiet jest efektem naturalnego procesu biologicznego.

Ewa Zwolak,
Marta Siesicka-Osiak

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przyczyną warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym: andropenię, męską psychoendokrynologiczną zespół wieku średniego, wiropauzę, męskie klimakterium, częściowy niedobór androgenów u starszej grupy mężczyzn.

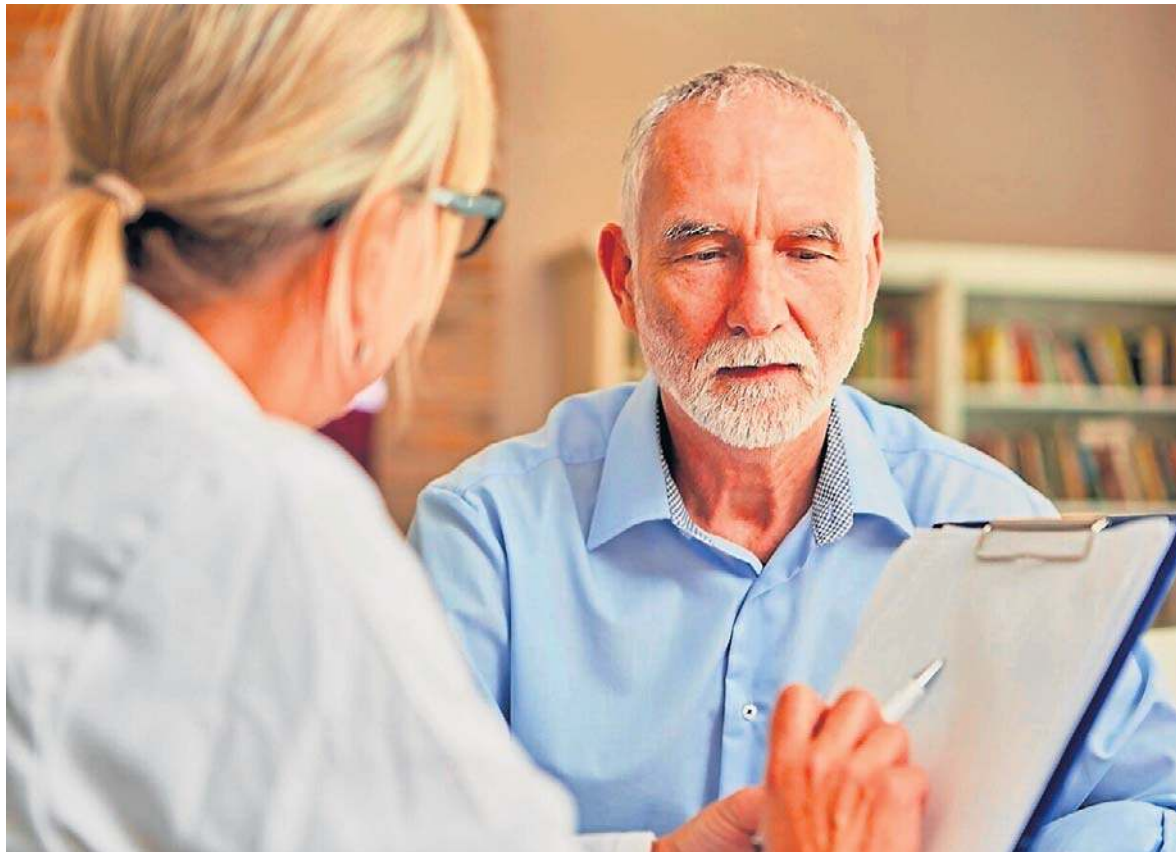
Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia. Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych.

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić siedzący styl życia, dietę ubogą w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy, nadciśnienie tętnicze krwi, wysoki poziom cholesterolu LDL, przebyte zawały serca, przerost gruczołu krokowego.

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

- zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci



Objawy andropauzy można złagodzić naturalnymi sposobami. Warto również udać się do androloga, który pomoże dobrać odpowiednie leczenie

zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzuszego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne,

- zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny,

- obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji,

- zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych, ginekomastia – nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach, zmniejszenie owłosienia na ciele, zmniejszenie objętości jąder, obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań, zmniejszenie masy mięśniowej, uderzenia gorąca.

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem

nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

Leczenie klimakterium u mężczyzn podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne. Terapię należy podjąć wówczas, gdy występują objawy hipogonadyzmu, czyli zaburzenia wzwodu, zespół metaboliczny, osteoporoza, cukrzyca typu 2, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia koncentracji znacznie utrudniające codzienne funkcjonowanie, depresja.

Wówczas, gdy istnieje prawdopodobieństwo, że wyżej wymienione choroby związane są z andropauzą, to należy oznaczyć stężenie TT, LH i obliczyć wskaźnik niedoboru testosteronu, a także przeprowadzić badanie

urologiczne. Niekiedy konieczne jest również wykonanie biopsji gruczołu krokowego (po konsultacji z urologiem).

Konieczność wdrożenia leczenia andropauzy zachodzi u mężczyzn, u których stężenie testosteronu wynosi $< 8 \text{ nmol/l}$ ($2,3 \text{ ng/ml}$). Rozważyć je można również u mężczyzn, u których stężenie tego hormonu mieści się w granicach $8\text{--}12 \text{ nmol/l}$ ($2,3\text{--}3,46 \text{ ng/ml}$). Przy czym w tym drugim przypadku zazwyczaj wdraża się leczenie próbne, które trwa ok. 3 miesiące.

Podstawowe przeciwwskazania do leczenia andropauzy testosteronem to rak gruczołu krokowego, rak piersi, gruczolak stercza, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), zespół bezdechu sennego.

Leczenie testosteronem, przeprowadzane pod kontrolą i z zalecenia lekarza, jest bezpieczne. Jednakże wiąże się z ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych, w tym zwłaszcza: nadmiernej tkliwości klatki piersiowej, wzrostu wartości hematokrytu i erytrocytów. Obecnie w Polsce dostępne preparaty z testosteronem do stosowania domięśniowego, doustnego i przezskórnego. Za najbezpieczniejsze uważa się preparaty przezskórne, które są dobrze tolerowane.

Mężczyźni, którzy nie kwalifikują się do hormonalnego leczenia andropauzy, powinni rozważyć stosowanie preparatów bez recepty. Tabletki na męską menopauzę w swoim składzie zazwyczaj mają zioła i substancje mineralno-witaminowe, w tym m.in.:

- olej z siemienia lnianego, który stanowi drogocenne źródło nasyconych kwasów tłuszczowych, które pozytywnie wpływają na stan prostaty,
- witaminę E, która sprzyja regeneracji komórek układu moczowo-płciowego,
- mangan, który sprzyja utrzymaniu funkcji seksualnych,
- selen, który poprawia ruchliwość plemników,
- ashwagandhę, która znana jest także pod nazwą indyjski żeń-szeń, sprzyja ona utrzymaniu płodności u mężczyzn,
- kurkumę, która ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy pozytywnie wpływa na funkcjonowanie męskiego układu płciowego.

SANATORIA

Najlepsze sanatoria dla reumatyków. W tych miejscach pozbędziesz się bólu

Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe

Emil Hoff

Wiele Polek i Polaków zмага się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekłe postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i łuszczycowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczanowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze.

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różnorodne formy:

- Hydroterapia i balneoterapia: w postaci kąpieli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masażu wodnych.

- Fizykoterapia: zabiegi takie jak krioterapia, elektroterapia, magne-

toterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami, wykonywane z użyciem specjalistycznego sprzętu i pod nadzorem rehabilitantów, często w specjalnych sanatoryjnych szpitalach reumatologicznych.

- Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Celem leczenia jest jednak zawsze ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

Które sanatoria w Polsce mogą pomóc uwolnić cię od nieprzyjemnych dolegliwości reumatycznych? Porównałem 11 sanatoriów reumatologicznych z całej Polski.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawęziłem listę do tych, które rzeczywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na NFZ.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych ku-

racjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowałem napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyłem ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Mój ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależna jest od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm:

Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu

- Średnia ocen: 4,9
- Liczba recenzji: 85
- Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt

Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku

- Średnia ocen: 3,8
- Liczba recenzji: 389
- Punktacja: 1478,2 - 500 = 978,2 pkt

Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak” w Horyńcu-Zdroju

- Średnia ocen: 4,5
- Liczba recenzji: 158
- Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

Miejsce 8: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój

- Średnia ocen: 4,0
- Liczba recenzji: 435
- Punktacja: 1740 - 500 = 1240 pkt

Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowiskowe Dedal w Polańczyku

- Średnia ocen: 4,3
- Liczba recenzji: 291
- Punktacja: 1251,3 pkt

Miejsce 6: Centrum Medyczne Karpacz

- Średnia ocen: 4,1
- Liczba recenzji: 357
- Punktacja: 1463,7 pkt

Miejsce 5: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój

- Średnia ocen: 4,4
- Liczba recenzji: 460
- Punktacja: 2024 pkt

Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowiskowe Krystynka w Ciechocinku

- Średnia ocen: 4,6
- Liczba recenzji: 513
- Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

Miejsce 3: Uzdrowisko Ustronie, sanatorium Rownica

- Średnia ocen: 4,1
- Liczba recenzji: 811
- Punktacja: 3325,1 pkt

Rownica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA

- Średnia ocen: 4,6
- Liczba recenzji: 693
- Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

Sanatorium Spółki BiaVita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w swoich recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

- Średnia ocen: 4,2
- Liczba recenzji: 942
- Punktacja: 3956,4 pkt

Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy. Według moich wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.

BADANIA

Te badania wykonasz bez skierowania i opłat

Katarzyna Wąs-Zaniuk

20 października obchodziliśmy Europejski Dzień Seniora. To dobra okazja, by przypomnieć, że osoby starsze mogą korzystać z szeregu bezpłatnych świadczeń zdrowotnych finansowanych przez państwo. Które badania i szczepienia są dostępne dla seniorów za darmo?

• RSV, znany również jako syncytialny wirus oddechowy, stanowi szczególne zagrożenie dla małych dzieci i osób starszych, zwłaszcza tych, które cierpią na choroby przewlekłe, są po przeszczepach, mają wady serca, lub przyjmują leki immunosupresyjne. RSV może wywołać zapalenie płuc, niewydolność serca lub niewydolność oddechową. W naszym kraju dla seniorów dostępne są refundowane szczepienia przeciwko wirusowi RSV. Osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionki Abrysvo i Arexvy całkowicie za darmo. Z kolei pacjenci w wieku 60-64 lata mają prawo do 50 proc. refundacji, dzięki czemu placą wyłącznie połowę ceny preparatu. W każdym z tych przypadków konieczne jest uzyskanie recepty na szczepionkę refundowaną.

• Wraz z nadejściem chłodniejszych, jesiennych dni rozpoczyna się sezon zachorowań na grypę. To doskonały moment, by zadbać o swoje bezpieczeństwo i skorzystać ze szczepienia na grypę. Dla seniorów po 65. roku życia taki preparat jest bezpłatny, a samo szczepienie można wykonać zarówno w przychodni POZ, jak i w wielu polskich aptekach. 100 proc. refundacją objęte są preparaty Vaxigrip Tetra i Influvac Tetra.

• Mammografia to proste, nieinwazyjne badanie, które w ramach programu profilaktyki raka piersi przysługuje kobietom w wieku 45-74 lat. Metoda ta cechuje się bardzo wysoką skutecznością w uwidacznianiu mikrozwłóknienia i drobnych zmian w piersiach o budowie tłuszczowej. Kobiety, które nie miały wcześniej zdiagnozowanej złośliwej zmiany nowotworowej w piersi, mogą zgłosić się na mammografię co 24 miesiące.

• Dzięki kolonoskopii możemy wykryć nie tylko rozwijający się nowotwór, ale również polipy czy zmiany przednowotworowe, które mogą zostać usunięte, zanim jeszcze przekształcą się w raka. To właśnie z tego powodu badanie stanowi podstawę programu badań przesiewowych raka jelita grubego. Bezpłatne badanie w programie profilaktycznego przysługuje osobom w wieku od 50 do 65 lat.



Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Są z uczniami w latach, gdy są jak młode ptaki i rozwijają skrzydła

Przygotowują do matury, uczą zawodu. Pomagają odkrywać zainteresowania i podejmować decyzje, które decydują o przyszłości. Potrafią zarazić pasją do swojego przedmiotu, zachęcić do wysiłku i dodać odwagi. Dziś bliżej przedstawiamy nauczycieli szkół ponadpodstawowych.

To właśnie w liceach, technikach i szkołach branżowych młodzi ludzie zaczynają budować podwaliny pod swoją

dalszą edukację i przyszłą karierę. Belfrom takiego poszukującego młodego człowieka przydają się jednak nie tylko wiedza i doświadczenie, ale też cierpliwość, poczucie humoru i zwyczajna życzliwość. Nauczyciele szkół ponadpodstawowych mają różne specjalizacje, doświadczenia i sposoby pracy, ale wszyscy na co dzień spotykają się właśnie z młodymi ludźmi, którzy powoli wkraczają w dorosłość i potrzebują jeszcze nie tylko tych, którzy tłumaczą świat, ale i czynią go łatwiej-

szym do zniesienia. Wielu z nas nawet po latach pamięta nauczyciela, który w ciekawy sposób prowadził lekcje, pomógł rozwinąć talent albo uwierzył w nas wtedy, gdy sami mieliśmy jeszcze wątpliwości. - Za takimi wspomnieniami stoją konkretni ludzie, którzy każdego dnia wchodzą do swoich klas z nowymi pomysłami, energią i zaangażowaniem, by rozpalic w uczniach pasję. Ale co sprawiło, że sami wybrali ten zawód? Co najbardziej lubią w swojej pracy, co daje im sa-

tysfakcję i czym zajmują się po szkolnym dzwonku? O to zapytaliśmy uczestników tegorocznego wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej. Poznajmy więc historie, zainteresowania i pasje kolejnych nauczycieli. Możecie o nich poczytać również na naszej stronie.

Więcej o akcji na:
gazetawroclawska.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

By uczniowie wspominali te lekcje z uśmiechem



- Moja droga do zawodu nauczyciela nie była oczywista. Początkowo swoją przyszłość wiązałam z zupełnie inną pracą. Przez pewien czas pracowałam w Powiatowym Urzędzie Pracy, jednak z czasem poczułam, że chciałabym robić coś innego. Ogromny wpływ na moje zainteresowania mieli nauczyciel historii z liceum oraz nauczycielka wiedzy o społeczeństwie. To właśnie oni pokazali mi, że historia i WOS nie muszą polegać wyłącznie na zapamiętywaniu dat, wydarzeń czy definicji. Potrafiliby zainteresować, zachęcić do dyskusji i przede wszystkim nauczyć samodzielnego myślenia. Myślę, że

w pewnym stopniu to dzięki nim dzisiaj stoję po drugiej stronie biurka. Chciałabym, żeby moi uczniowie również kiedyś wspominali moje lekcje z uśmiechem, nawet jeśli nie będą pamiętać wszystkich dat - mówi Klaudia Mroczkowska (Husarz Główna Szkoła Wojskowa we Wrocławiu).

Praca w szkole bywa wymagająca, ale daje jej poczucie, że to, co robi, ma sens. Najwięcej satysfakcji dają jej uczniowie. - Chociaż czasami potrafią wystawić moją cierpliwość na naprawdę poważną próbę - śmieje się. Poza szkołą stara się prowadzić aktywny tryb życia.

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Wszystko zaczyna się od wzajemnego szacunku



Pod swoją kandydaturą w Plebiscycie Edukacyjnym pan Kamil umieścił cytata Alberta Einsteina, którym kieruje się w swojej pracy nauczyciela: „Tylko życie poświęcone innym warte jest przeżycia”. Słowa te stanowią dla niego ważną inspirację i odzwierciedlają wartości, którymi kieruje się w pracy zawodowej. Wierzy, że fundamentem skutecznego nauczania i budowania trwałych relacji jest wzajemny szacunek.

Kamil Łodygowski (Zespół Szkół nr 18 we Wrocławiu) jest nauczycielem przedmiotów zawodowych z zakresu inżynierii mecha-

nicznej i energetyki, instruktorem oraz wykładowcą akademickim. Na co dzień stara się przekazywać uczniom nie tylko wiedzę techniczną, ale także przygotowywać ich do wyzwań, jakie czekają na nich w przyszłej pracy zawodowej. Satysfakcję daje mu obserwowanie rozwoju młodych ludzi i ich kolejnych sukcesów, osiągniętych dzięki zdobytym umiejętnościom oraz własnej determinacji.

Nominacja w Plebiscycie Edukacyjnym jest dla pana Kamila ważnym potwierdzeniem sympatii ze strony osób, które doceniają jego pracę.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **India Salim**, IPS International School, Wrocław
2. **Agnieszka Myszoglad**, Przedszkole Gminne, Szalejów Dolny
3. **Oksana Kulyas**, Przedszkole Niepubliczne Niebieski Słonik, Wróblowice

NAUCZYCIEL KLAS O-III

1. **Natalia Bójko-Przybylak**, Szkoła Podstawowa nr 18, Wrocław
2. **Dorota Nowakowska**, Miejski Zespół Szkół, Duszniki-Zdrój
3. **Agata Mróz-Fabisiak**, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 4 im. Tadeusza Kościuszki, Strzelin

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Paula Pilus**, Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa ATUT Fundacji Edukacji Międzynarodowej, Wrocław
2. **Piotr Moczodan**, Szkoła Podstawowa, Tyniec Mały
3. **Anna Suchorab**, Publiczna Szkoła Podstawowa im. Aleksandra Kamińskiego, Biały Kościół

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Klaudia Mroczkowska**, Husarz Główna Szkoła Wojskowa, Wrocław
2. **Mateusz Wiźbicki**, Noworudzka Szkoła Techniczna, Nowa Ruda
3. **Dorota Burda**, Zespół Szkół Zawodowych i Licealnych, Zgorzelec

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **dr Paweł Greń**, Uniwersytet DSW Ideis, Wrocław
2. **dr Małgorzata Kozłowska**, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław
3. **dr Alicja Bukowska**, Uniwersytet DSW Ideis, Wrocław

DYREKTOR SZKOŁY LUB PRZEDSZKOLA

1. **Alicja Porada**, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 4 im. Tadeusza Kościuszki, Strzelin
2. **Anna Ponichtera**, Liceum Ogólnokształcące Dialogu Kultur Etz Chaim, Wrocław
3. **Renata Kowalczyk**, Szkoła Podstawowa, Smolec

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Beata Babicz**, Szkoła Podstawowa im. Ludwiki Wawrzyńskiej, Witoszów Dolny
2. **Krzysztof Joks**, II Liceum Ogólnokształcące im. Cypriana Kamila Norwida, Jelenia Góra
3. **Izabela Piwowar-Szafran**, Szkoła Podstawowa nr 3 im. 100-Lecia Odzyskania Niepodległości, Kudowa-Zdrój

LOGOPEDA ROKU

1. **Edwin Bazański**, Terapia Prywatna Akademia Jąkania, Wrocław
2. **Marta Sankowska**, Integracyjne Przedszkole Fundacji Promyk Słońca, Wrocław
3. **Magdalena Kolska**, Pracownia Mowy Magdalena Kolska, Wrocław

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Niepubliczne Przedszkole Wesołe Motyliki**, Dobrzykowice, Wrocławska 8/10
2. **Niepubliczne Przedszkole Magdalenka**, Olawa, Szmaragdowa 8
3. **Przedszkole Integracyjne nr 68**, Wrocław, Jana Długosza 29

SZKOŁA ROKU

1. **Szkoła Podstawowa im. Astrid Lindgren**, Zastruże, Zastruże 19A
2. **Niepubliczna Szkoła Podstawowa Sióstr Salezjanek im. Jana Pawła II**, Wrocław, pl. Franciszkański 1-3
3. **Publiczna Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka**, Jugowice, Główna 34

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **Centrum Edukacyjne EngMat**, Zgorzelec, Lubańska 10h/26
2. **Szkolenia Językowe Dragon Academy Adrian Dragan**, Lubin, Perłowa 2/4
3. **English Academy for Kids**, Lubin, Sokola 12a

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.gazetawroclawska.pl/nauczyciel

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. Karol Zimoński , Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kottiny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra
2. Andrzej Kraczk , NZOZ Medica, Zgorzelec
3. Mateusz Truskawicki , Przychodnia Elion, Strzelin
PEDIATRA ROKU
1. Beata Klonowska , NZOZ Eskulap, Kamienna Góra
2. Małgorzata Tarapata , B&M MEDYK Przychodnia Lekarska, Legnica
3. Alina Banasiewicz , Przychodnia Gaj, Wrocław
PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. Marta Kalicińska-Wróbel , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
2. Krzysztof Brzyski , Wielospecjalistyczny Szpital Uzdrowskiy Teresa, Jedlina-Zdrój
3. Danuta Jurczyńska-Job , Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego, Wałbrzych
STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. Anita Berlińska-Rzemińska , Gabinet Stomatologiczny, Jelenia Góra
2. Krystyna Górecka-Amrogowicz , Przychodnia Piaskowa Góra, Wałbrzych
3. Weronika Nocoń , EasyDent Dental Clinic, Olawa
POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. Agata Malinowska , 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, Wrocław
2. Renata Wawrzków-Kartowicz , NZOZ, Jaśkowice Legnickie
3. Joanna Cieślińska , NZOZ Evita, Nowa Ruda
GINEKOLOG ROKU
1. Danuta Klimczak , Poliklinika na Grobli, Wrocław
2. Joanna Nestorowicz-Czernianin , Ginivita Clinic, Wrocław
3. Michał Jamroga , DCG Centrum Medyczne, Wrocław
CHIRURG ROKU
1. Paweł Tuchendler , Centrum Medyczne T&T Medical, Wrocław
2. Waldemar Wiatr , CM Wiamed, Świdnica
3. Bartosz Bański , Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego, Wałbrzych
ORTOPEDA ROKU
1. Tomasz Mazur , Gabinet Ortopedyczny, Świdnica
2. Konrad Wodzisławski , Dolnośląskie Centrum Ortopedyczne, Wrocław
3. dr n. med. Michał Sokołowski , Milickie Centrum Medyczne, Milicz
FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. Piotr Dominiak , Fizjodlinicbydrpiotrdominiak, Wrocław
2. Krzysztof Tarapata , Hardy. Fizjoterapia, Wrocław
3. Krzysztof Decowski , Pumpitup Studio Treningu i Fizjoterapii, Wrocław
KARDIOLOG ROKU
1. Joanna Ciszowska-Wiatr , Centrum Medyczne Wiamed, Świdnica
2. dr n. med. Marzena Czarnicka , CM Dobrzyńska, Wrocław
3. dr Mateusz Malina , 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, Wrocław
UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. dr n. med. Patrik Forszt , Trzebnickie Centrum Medyczne Zdrój, Trzebnica
2. Marta Morawska-Zegzdryn , OVO Medical, Wrocław
3. dr n. med. Tomasz Tuchendler , Centrum Medyczne T&T Medical, Wrocław
OKULISTA ROKU
1. dr n. med. Bartosz Ścieszka , Lumediko, Lubin
2. Marta Wodzisławska , Braniborska Clinic, Wrocław
3. dr n. med. Marek Szaliński , Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego, Wrocław
DERMATOLOG ROKU
1. Dorota Piątkowska-Wądołkowska , CM Dobrzyńska, Wrocław
2. Joanna Berny-Moreno , Dermosfera Gabinet Dermatologii Lecznicej i Estetycznej, Wrocław
LARYNGOLOG ROKU
1. Rachid Hejjamy , CM Dobrzyńska, Wrocław
2. Michał Zieziula , Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kottiny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra
3. prof. dr hab. n. med. Tomasz Zatoński , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
ANESTEZJOLOG ROKU
1. Mirosław Rosiński , 4 Wojskowy Szpital Kliniczny, Wrocław
2. Aleksandra Kocoń , Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka, Wrocław
3. Piotr Urbański , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
NEUROLOG ROKU
1. Halina Bielecka , Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego, Wrocław
2. Katarzyna Dymińska , Przychodnia Medinap, Jelenia Góra
3. Zdzisław Kusał , CM Salus, Kłodzko
RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. Bartłomiej Oleksiak , Wiki Med, Niemcza
2. Mateusz Harasymowicz , Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego, Wrocław
3. Artur Wilimek , Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kottiny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra
FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. Aneta Kalandziak , Apteka Millenium, Wrocław
2. Renata Stepień , Apteka Ziko, Legnica
3. mgr Katarzyna Sala , Apteka Lege Artis, Wrocław
RADIOLOG/TECHNIK ELEKTORADIOLOG ROKU
1. Jacek Witkowski , 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, Wrocław
2. Patrycja Zapala , Enel-Med, Wrocław
3. Piotr Jasak , Gabinet USG, Legnica
ONKOLOG ROKU
1. Damian Ślepecki , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
2. Anna Pilecka , 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, Wrocław
3. Magdalena Hirowska-Tracz , Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii, Wrocław
PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. Magdalena Sadowska , Centrum Terapii i Mediacji Magdalena Sadowska, Wrocław
2. Agnieszka Kopciuch , Gabinet psychologiczno-psychoterapeutyczny Sensis, Świdnica
3. Robert Błaszczuk , Psycholog.CLICK Robert Błaszczuk, Wrocław

Pamiętasz z wizyty nie plombę, a człowieka

Stomatolodzy dbają o zdrowie naszej jamy ustnej, leczą zęby, wykonują zabiegi, pomagają... Stop, przecież to jest jasne! I tak z ręką na sercu: po latach pamiętasz z wizyty u dentysty plombę czy człowieka po drugiej stronie fotela? Specjalista, którego cechuje nie tylko profesjona-

lizm, ale też cierpliwość i życzliwość. Lekarza, który pomaga pokonać lęk przed fotelem dentystycznym i wyjaśnia, co będzie robione, uśmierza strach dziecka. To wiedza specjalistów, ale także ich empatia i zaangażowanie mogą zmienić nie tylko przebieg leczenia,

ale także całe nasze podejście do zdrowego i pięknego uśmiechu. Właśnie takich lekarzy, w tym dentyków, nominowaliście do wielkiego plebiscytu Medycznego Hipokrates 2026. - Wierzimy, że najlepszym głosem w tej sprawie są sami pacjenci. To oni wiedzą, komu zawdzię-

czają poczucie bezpieczeństwa i opiekę na najwyższym poziomie. Dlatego dziś kolejny raz możemy poznać bliżej lekarzy nominowanych do akcji - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk. [Szczegóły na gazetawroclawska.pl/hipokrates](#)

Trzykrotnie był w gronie najbardziej wpływowych naukowców świata!

Prof. dr hab. n. med. Mieszko Więckiewicz (Uniwersyteckie Centrum Stomatologiczne oraz Praktyka Dentystyczna Więckiewicz, Wrocław) jest lekarzem stomatologiem, specjalistą protetyki stomatologicznej, nauczycielem akademickim oraz naukowcem Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. W swojej pracy szczególną wagę przywiązuje do wnikliwego słuchania pacjenta, dokładnej diagnostyki i indywidualnego planowania leczenia. Zajmuje się przede wszystkim kompleksowym leczeniem zaburzeń stawów skroniowo-żuchwowych, bruxizmu oraz bólu w obrębie jamy ustnej i twarzy, łącząc doświadczenie kliniczne z aktu-

alną wiedzą naukową. Stomatologię rozumie holistycznie, jako integralną część medycyny. Współczesna stomatologia to dla niego nie tylko leczenie zębów, ale przede wszystkim precyzyjna diagnostyka, poszukiwanie przyczyn dolegliwości, interdyscyplinarne podejście oraz dobór terapii dopasowanej do konkretnego pacjenta. Jego działalność naukowa została doceniona na arenie międzynarodowej - trzykrotnie znalazł się w gronie Top 2 poc. najbardziej wpływowych naukowców świata w międzynarodowym rankingu opracowanym przez Uniwersytet Stanforda we współpracy z wydawnictwem Elsevier.



Wspólnie z pacjentami cieszą się i przeżywają małe zwycięstwa

Sama mówi o sobie, że jest lekarzem z pasją, a pacjenci to potwierdzają! Ortodontkę wybrała świadomie i celowo, ponieważ, jak podkreśla, pokochała tę dziedzinę. Irena Chodakowska (Dr Chodakowska Dental, Bolesławiec) od ponad 20 lat leczy z ogromnym powodzeniem pacjentów aparatami stałymi. Radość i szczęście jej pacjentów są dla niej ogromną motywacją do działania, stanowią siłę napędową i inspirację do tego, żeby wciąż spełniać się w profesji, która daje jej mnóstwo radości. Chwile, kiedy razem z pacjentem cieszą się i wzruszają pięknym, nowym uśmiechem,

są dla niej bezcenne! Wtedy właśnie myśli sobie, że kocha swoją pracę. „Cudownie, że mogę spełniać marzenia o pięknym uśmiechu tysięcy moich pacjentów i uszczęśliwiać ich!” - przekazuje nam nominowana w kategorii Stomatolog/Ortodonta Roku w tegorocznej edycji plebiscytu medycznego Hipokrates, Irena Chodakowska. Nominacja w akcji była dla niej powodem do dużej radości. W swoich mediach społecznościowych podzieliła się dobrą informacją z obserwującymi, nie ukrywając przy tym szczęścia i wdzięczności dla swoich pacjentów.

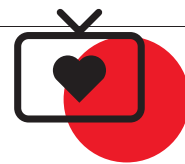


PSYCHIATRA ROKU
1. Maciej Lorenc , Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego, Wałbrzych
2. Angelina Gruszka , Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych, Bolesławiec
3. Ewa Kulaszewska , Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Legnica
MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. Małgorzata Wańkowicz , Przychodnia Medinap, Jelenia Góra
2. Magdalena Puziewicz-Karpiak , Szpital specjalistyczny im. A. Falkiewicza, Wrocław
3. Izabela Nasiukiewicz , Szpital im. św. Jadwigi Śląskiej, Trzebnica

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU



PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Krystyna martwi się o Tomka. Daria i Krzysztof zamieszkali razem i obojgu jest dobrze. Jedna z pielęgniarek zgłasza Goście, że Sara ją okradła. Monitoring nie pozostawia wątpliwości. Gośka zmierza oddać pieniądze za nią, ale coś w niej pęka. Tego dnia ma odbyć się komisja mobbingowa, Rogowski nieopatrznie mówi o tym Krzysztofowi i Darii, którzy nie mieli o tym pojęcia. Na SOR trafia kobieta w 36 tygodniu ciąży, która zemdlala w domu. Wymaga intubacji, jest nieprzytomna. Dochodzi do zatrzymania krążenia, stan pacjentki jest krytyczny. Dr Bursztyn wykonuje cesarskie cięcie. Krzysztof chce porozmawiać z synem, uwierzył w oskarżenia wobec niego. Adrian daje znać matce, że urodził jej się wnuk. Chce spotkać się z Sabiną.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Pod wiaduktem kolejowym został brutalnie zamordowany 16-letni kieszonkowiec. Gutek i Kowalski rozpoczynają śledztwo, które prowadzi ich do rodzinnej szajki złodziei na terenie Chorzowa. Głównym podejrzanym staje się ojciec ofiary – recydywista. Okazuje się jednak, że chłopak prowadził podwójne życie, a jego śmierć może mieć związek z nieudanym skokiem, zemstą i romansem z dziewczyną z bogatego domu. Finał śledztwa przynosi tragiczne konsekwencje. Równolegle Gutek dotrzymuje obietnicy i pomaga Kowalskiemu w polowaniu na Mitręgę. Jednocześnie Gutek próbuje poradzić sobie z narastającym konfliktem z synem Dawidem, który po wyroku sądu wciąż nie potrafi zaakceptować konsekwencji własnych decyzji.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Hubert w kompletnej tajemnicy przed Pauliną szykuje wypasioną podróż poślubną – oczywiście na możliwości swojego budżetu. Tymczasem Paulinę odwiedza była żona Huberta. Czy to, z czym przychodzi, pokrzyżuje plany nowożeńców? Odpowiedź wcale nie jest jednoznaczna... Z kolei Kacper składa Julce propozycję na wspólny wypad. To, czego nie wie, to że to samo popołudnie zaplanował już dla niej Paweł... Gdy panowie orientują się w sytuacji, żaden z nich nie chce być kulturalnym dżentelmenem i odpuścić. Przeciwnie, zaczyna się „walka kogutów” o pierwszeństwo! Tego Julka jednak ma dość i każe im się wreszcie dogadać. Czy to się uda? Emilka zapewnia Bartka, że cieszy się jego szczęściem. Prawda jest zgoła inna: wciąż nie może się pogodzić z utratą. Gdy Ilona próbuje nawiązać z nią relację, traci cierpliwość i wygarnia rywalce, co o niej myśli.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Lew spotyka w szpitalu Grega – Kalski zamierza wykorzystać urlop i... wrócić do pracy! Nalepa nie wytrzymuje... W tym czasie Roztocka jedzie do Eweliny, która wróciła do męża-potwora. Błaga ją, żeby ratowała siebie i córkę! Kobiety nakrywa wracający Greg. Siłą odciąga Weronikę od żony i grozi Roztockiej... śmiercią! Z kolei Judyta spędza kolejną noc z Fabianem – szczęśliwa oznajmia mu, że zarząd telewizji właśnie zatwierdził jej program! Gdy Bradecka idzie pod prysznic, Krawiec widzi w jej telefonie powiadomienie o terminie chemioterapii jej synka. Fabian alarmuje szefa – Judyta nie da rady uciągnąć nowego projektu, bo jej syn ma białaczkę! Gwiazdor jako prowadzącego proponuje siebie – w duecie z... Martą! Kajtek martwi się o sąsiadkę, którą wczoraj napadł „czyszciciel” mieszkań – ale obiecał pani Janinie, że nikomu o tym nie powie. Chłopak sprytnie podpytuje rodziców, czy można kupić połowę mieszkania, w którymś ktoś żyje... Jakiś czas później Monika widzi jak sąsiadka przegania jakiegoś mężczyznę – nie wie, że ten zaproponował Janinie odkupienie jej połowy mieszkania za jakieś grosze!



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Gloria z Begerem wciąż ukrywają przed wszystkimi z pracy, że na nowo są parą. Łatwo nie jest... Z kolei Maria jedzie do Krakowa, gdzie spotyka się z dawną koleżanką ze szpitala – pielęgniarką Teresą. Kobieta może jej pomóc w walce z Jakubem Dobrym. Na kolejnym dyżurze pacjentem Julki zostaje młody sprinter – nastolatek, który zemdlął podczas treningu. Gdy chłopiec przechodzi w szpitalu badania, jego serce nagle staje, a jego matka, będąca w zaawansowanej ciąży, traci w dodatku wody płodowe. Gdy doktor Zawada stawia w końcu diagnozę, okazuje się, że medycznej pomocy wymaga także ojciec młodego pacjenta. Tymczasem Blanka wciąż rozpacza po zniknięciu córki, a szalona porywaczka – Zuza – gromadzi pieniądze na ucieczkę z kraju, gotowa do wyjazdu. Mała Nina zaczyna jednak nagle poważnie chorować...

KRZYŻÓWKA NR 167

- Poziomo:**
- 3) rysunkowy lub mieszkalny,
 - 6) informacje w komputerze,
 - 11) przemawia pięknym językiem,
 - 12) mocne, ciemne piwo,
 - 13) paraliżuje przed publicznym występem,
 - 14) kobiecy powab i wdzięk,
 - 15) krzykliwy ptak nadmorski,
 - 16) dawna złota moneta wenecka,
 - 17) jednostka administracyjna w Szwajcarii,
 - 18) solenizantka z 25 sierpnia,
 - 19) ciepły lub słoneczny,
 - 21) wojskowy traktat północno-atlantycki,
 - 23) David, aktor z serialu „Kryminalne zagadki Miami”,
 - 26) Salvador, hiszpański malarz, surrealista,
 - 27) Gall, autor „Kroniki polskiej”,
 - 30) prezenterka programu „Nasz nowy dom”,
 - 31) pieszczotliwie o małym burku,
 - 34) Nicole, zagrała główną rolę w filmie „Australia”,
 - 38) tajne sprzysiężenie, zmowa,
 - 39) poręczyciel pożyczki, gwarant,
 - 40) oficerska w polskiej armii,
 - 41) ... Cymś, polski piosenkarz i autor tekstów,
 - 42) element elektroniczny z trzema elektrodami.

- Pionowo:**
- 1) mały chłopiec, szkrab,
 - 2) rzadkie imię męskie,
 - 3) przeciwnik Juliusza Cezara,
 - 4) twarda podstawa, fundament,
 - 5) wpleciona w warkoczyk,
 - 6) wiara w złe duchy, diaboliczność,

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

Twoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

© 71 727 62 37

- 7) scena dla iluzjonisty i klauna,
- 8) wzorec jednostki miary,
- 9) jednostka wojskowa w starożytnym Rzymie,
- 10) stan odrętwienia, zobejtnienie,
- 20) zakres działania, dziedzina,
- 22) pilnik o grubych nacięciach,
- 24) przyrząd do wykonywania ćwiczeń siłowych,
- 25) Jan, trener polskiej reprezentacji w piłce nożnej,
- 28) wyborczy lub elektryczny,
- 29) niewielka przyczyna pożaru,
- 31) film w reżyserii Krystyny Jandy,
- 32) epos Homera o wojnie trojańskiej,
- 33) ciężka praca, harówka,
- 35) Jan ... Sztaudynger, fraszkopisarz,
- 36) Karol, śląski działacz narodowy,
- 37) przyroda oraz zachodzące w niej zjawiska i procesy.

ROZWIĄZANIE NR 166

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

norweska metropolia

oceniania jakości potraw

malowidło na suficie

poszły w las

np. kardiolog

korek na drodze

pojemnik z wikliny

popularna postać z komiksu

uszczelnia korek

Janek z załogi „Ru-dego”

najcięższy metal

kamasz lub kozak

nietakt towarzyski pirat

marka telewizora

operowy książ

wstrząs psychiczny

polski autobus

Świątek, tenisistka

rodzaj piki

badacz budowy Ziemi

z Addis Abebą

regiel w górach aureola, gloria

nandu lub emu

wekslowy wierzyciel

tenisowe zagranie

Kamilla, polska aktorka

jednostka masy

włoski klub piłkarski

dziedziczone po przodkach

lotne lub zwia-dowcze

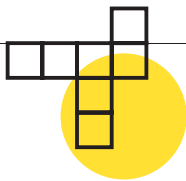
anglosaskie imię męskie

naczelne bóstwo egipskie

Skrzyszowska dodatki do ciast

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

ROZWIĄZANIE: KOSZYKARZ.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale nie pod wpływem emocji. Horoskop dzienny mówi, że ktoś miło Cię zaskoczy.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja rozmowom i planom. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa wiadomość i nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na ludzi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o odpoczynek i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa rozwieje wątpliwości.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi pamiętać o potrzebach innych ludzi.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pomoże Ci osiągnąć cel. Horoskop dzienny na środę mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do Twoich relacji. Horoskop dzienny podpowiada, by nie bać się wyrażać uczuć.

Panna (23.08 - 22.09)
Odkryjesz coś ważnego. Horoskop na dziś sugeruje nie zdradzać jednak wszystkich swoich planów.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja przygodom i nowym znajomościom. Horoskop dzienny na środę radzi nie bać się zmian.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by znaleźć też chwilę dla siebie i bliskich.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Uda Ci się zrealizować wszystkie zaplanowane zadania. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Twoje propozycje będą padać na podatny grunt. Horoskop dzienny na środę zapowiada udany dzień.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

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

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.

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

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

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

Komunikaty

NADLEŚNICTWO Jugów ogłasza II przetarg nieograniczony na sprzedaż Quada marki Polaris, rok produkcji: 2013, stan techniczny: dobry, cena wywoławcza: 21 760,00 zł, więcej informacji na stronie BIP Nadleśnictwa Jugów w sekcji wystąpienia, komunikaty i ogłoszenia.

REKLAMA

0011604364



BURMISTRZ MIASTA I GMINY MIRSK OGŁASZA

Pierwszy ustny nieograniczony przetarg, na zbycie nieruchomości gruntowej, niezabudowanej, w granicach działki oznaczonej w ewidencji gruntów nr 587, położonej w obrębie Mirsk 2, gmina Mirsk, o powierzchni 0,0529 ha, o urządzonej księdze wieczystej nr JG1S/00035443/7, prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Lwówku Śląskim IV Wydział Ksiąg Wieczystych.

Przeznaczenie w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego dla miasta Mirsk w granicach administracyjnych (uchwała nr XL/285/06 Rady Miejskiej Gminy Mirsk z dnia 24 lutego 2006 r. z późn. zm., opublikowana w Dzienniku Urzędowym Województwa Dolnośląskiego Nr 82, poz. 1318 z dnia 18.04.2006 r.):

- MN2.b - tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej - projektowane w strefie B ochrony podstawowych wartości kulturowych,
- KD-D - tereny dróg publicznych: KD-D – dojazdowych.

Cena wywoławcza nieruchomości opisanej w ust. 1 wynosi 50 000,00 zł (podana cena wywoławcza jest ceną netto). Do sprzedaży przedmiotowej nieruchomości mają zastosowanie przepisy ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jedn. Dz.U. z 2026 r., poz. 1263 z późn. zm.) - do ceny osiągniętej w przetargu zostanie doliczony obowiązujący podatek VAT.

Wadium w pieniądzu, w wysokości 20% ceny wywoławczej, tj. kwotę 10 000,00 zł, należy wnieść do dnia 7.12.2026 r. do godz. 15.00, na rachunek bankowy Gminy Mirsk nr 58 1020 2124 0000 8102 0011 1468 PKO BP SA o/Jelenia Góra, w tytule podając „wadium 587 Mirsk 2”.

Przetarg odbędzie się w dniu 11.12.2026 r. w Urzędzie Miasta i Gminy Mirsk - pl. Wolności nr 39 w sali nr 12 (sala posiedzeń) o godz. 10.00.

Pełna treść niniejszego ogłoszenia dostępna jest na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Mirsk oraz na stronach internetowych <https://bip.mirsk.pl/> w zakładce Przetargi i <https://www.facebook.com/urzedmiastaigminymirsk/>.

Informacji dotyczących ww. nieruchomości udziela Ewa Buczyńska, podinsp. ds. gospodarki nieruchomościami komunalnymi, tel. 75 64 70 445, e-mail: nieruchomosci@mirsk.pl, pok. nr 8 w godzinach pracy Urzędu.

REKLAMA

0011599069

Prezes Sądu Okręgowego w Legnicy

ogłasza konkurs na:

1 etat na stanowisko specjalisty/tki w zakresie psychologii w II Opiniodawczym Zespole Sądowych Specjalistów w Sądzie Okręgowym w Legnicy z siedzibą w Głogowie – KD.1101.26.2026.

Szczegóły konkursu na stronie www.legnica.so.gov.pl.

REKLAMA

0011604098



WÓJT GMINY RUDNA

59-305 Rudna, Plac Zwycięstwa 15, woj. dolnośląskie

informuje

o wywieszeniu w siedzibie Urzędu Gminy wykazów nieruchomości:

Nr 191/2026 z dnia 26 października 2026 r.

w sprawie ogłoszenia wykazów nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę

Wykaz podlega wywieszeniu do dnia 20 listopada 2026 r.

REKLAMA

0011602754



AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu,

działając zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, informuje, że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 28.10.2026 roku do dnia 18.11.2026 roku) **wykaz nr 80/2026** obejmujący sprzedaż nieruchomości gruntowej położonej we Wrocławiu w rejonie ul. Wodzisławskiej, woj. dolnośląskie. Wykaz obejmuje działki nr 116, 54 i 50, obręb 0017 Księża Małe o łącznej pow. 0,1336 ha.

Dodatkowe informacje na temat nieruchomości można uzyskać w Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, pok. nr 35 lub telefonicznie pod nr tel. 71 710 72 64.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCŁAWIU
ul. Sztabowa 32 • 50-984 Wrocław
tel. 71 710 72 00 • fax 71 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

REKLAMA

0011562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

Co masz zlecić – zleć to nam

Tutaj zlecisz ogłoszenie!
Nie tylko dla Wrocławia
ul. św. Antoniego 2/4,
71 374 82 49
reklama.wroclaw@polskapress.pl

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl



PIŁKA NOŻNA

Złota Piłka dla Anglika. Wielki sukces także Polki

– Pracuj ciężko w ciszy. Niech sukces będzie twoim hałasem – napisał Harry Kane po zdobyciu debiutanckiej Złotej Piłki. Wśród kobiet o najbardziej prestiżową nagrodę otarła się Ewa Pajor. Nasza rodaczka zajęła drugie miejsce

Jacek Czaplewski

Za nami jubileuszowa gala Złotej Piłki. Pierwszy raz trofeum przyznano w 1956 roku. Triumfował wówczas Anglik Stanley Matthews. Właśnie z tego powodu tegoroczna ceremonia odbyła się nie w Paryżu – jak w ostatnich latach – lecz w Londynie. Czyli tam, gdzie wszystko się zaczęło. I wygrał też Anglik, który był faworytem bukmacherów; choć nie ekspertów mocno tym razem podzielonych.

Organizatorzy zaliczyli zresztą wizerunkową wpadkę, obwieszczając na stronie trzech laureatów. Teksty z Kylianem Mbappe i Laminem Yamalem zniknęły. Ten z Harrym Kane’em wrócił tuż po oficjalnym werdykcie, który legendarny brazylijski Ronaldo ogłosił tuż przed północą polskiego czasu. Gdyż tak długo zajęło bowiem wręczenie wszystkich trzynastu nagród. Kane odebrał w sumie dwie statuetki, bo uznano go także najlepszym napastnikiem.

W przypadku Złotej Piłki, organizowanej przez francuski magazyn „France Football” i europejską federację UEFA, zdecydowały głosy dziennikarzy z całego świata. Polskę reprezentował Maciej Iwański z redakcji TVP Sport. On i pozostali 99 jurorów musieli zagłosować na dzień sięcni spośród trzydziestu nominowanych. Ocenianych nie za rok kalendarzowy, ale do czerwcowych mi-



Alexia Putellas i Harry Kane zdobywcami Złotych Piłek. Gala w tym roku odbyła się w Londynie

strzostw świata włącznie. Szczegółową punktację, czyli kto jak na kogo głosował, poznamy w weekend.

Wiemy zatem, że wygrał Harry Kane, ale nie wiem, z jaką przewagą. 33-latek grający dla niemieckiego Bayernu Monachium na podium wyprzedził Kyliana Mbappe i trzeciego Lamine’a Yamala. Dopiero siódme miejsce zajął triumfator ubiegłej edycji, Ousmane Dembele. Piąty był Leo Messi, który z ośmioma zwycię-

stwami pozostaje rekordzistą tej nagrody. Poza trzydziestką nominowanych znaleźli się natomiast Robert Lewandowski i Cristiano Ronaldo. – Brakuje mi słów. Dziękuję wszystkim, którzy na mnie głosowali. Domyślam się, że w tym roku wybór nie był łatwy – wyznał Kane, dziękując bliskim z rodziny i drużyny, w tym przebywającemu w szpitalu trenerowi Vincentowi Kompany’emu, który kilka dni wcześniej zasłabł podczas treningu.

Za co doceniono Kane’a? Złośliwi stwierdzą, że za sezon w Bayernie, a przecież podobnych Lewandowski zaliczył tam co najmniej kilka. Anglikowi nie udało się zdobyć Ligi Mistrzów ani tytułu mistrza świata, ale indywidualnie był nie do zatrzymania, o czym świadczą aż 73 strzelone gole w 65 występach dla klubu i kadry. To pierwszy „angielski” triumf w Złotej Piłce od 2001 roku, gdy wyróżniono Michaela Owena. Jeszcze

dłużej czekał Bayern, bo od 1981 roku, kiedy Karl-Heinz Rummenigge zwyciężył trzeci raz z rzędu. Dla Kane’a, w dowód uznania, na złoto podświetlono w poniedziałek Allianz Arenę.

My też mieliśmy podczas ostatniej gali wielki powód do dumy. 29-letnia Ewa Pajor pierwszy raz w karierze zajęła drugie miejsce, dorównując sukcesowi Lewandowskiego z 2021 roku. On wtedy przegrał z Messim, ona teraz tylko ze swoją niedawną koleżanką z Barcelony Alexią Putellas. Wspólnie świętowały mistrzostwo Hiszpanii, puchar kraju i Superpuchar, a także wygranie Ligi Mistrzyń, w której nasza rodaczka została królową strzelczyń i najlepszą zawodniczką samego finału. Wkrótce przed nią kolejne wyzwanie – 1 grudnia zagra z reprezentacją Polski w II rundzie baraży o mistrzostwa świata.

Podczas tegorocznej gali Złotej Piłki wręczono także nagrody w innych kategoriach. Najlepszym bramkarzem uznano Unaia Simona z Athletic Bilbao. Najlepszym młodym piłkarzem został ponownie Lamine Yamal z FC Barcelony. Tytuł najlepszego trenera powędrował natomiast do selekcjonera reprezentacji Hiszpanii Luisa de la Fuente w dowód uznania za zdobycie mistrzostwa świata od razu po mistrzostwie Europy. Najlepszym klubem okazało się PSG.

TENIS

Chwalińska „największą niespodzianką” 2026 – zdaniem Navratilovej

Jacek Kmiecik

Maja Chwalińska wycofała się z turnieju WTA 500 Pacific Open w Tokio z powodu kontuzji lewego uda, ale została pochwalona przez legendę kobiecego tenisa – Amerykankę czeskiego pochodzenia Martinę Navratilovą.

Maja Chwalińska na początku roku plasowała się na 146. miejscu w światowym rankingu i nie miała żadnych znaczących osiągnięć w WTA Tour. Ale później 25-letnia Polka przeszła kwalifikacje do French Open i zaskoczyła tenisowy świat, docierając do finału Rolanda Garrosa, gdzie przegrała z Rosjanką Mirrą Andriejewą.

Niestety, Maja podczas pierwszego meczu na Wimbledonie doznała kontuzji kostki i w kolejnych pięciu turniejach miała bilans 1-5.

Jednak podczas azjatyckiego swinga Chwalińska całkowicie odwróciła losy swojej kariery, najpierw docierając do półfinału w WTA 500 w Singapurze, a następnie dochodząc do finału turnieju WTA 1000 w Wuhan i zdobywając swój pierwszy tytuł WTA.

Triumf w Wuhan pozwolił Mai awansować na 11. miejsce w rankingu, co jest jej najwyższą pozycją w karierze.

Legendarna amerykańska tenisistka czeskiego pochodzenia, Martina Navratilova, zapytana o największą niespodziankę sezonu 2026, przyznała, że nie spodziewała się tak wielkiej kariery Chwalińskiej, a także doceniła wyjątkowy styl gry Polki.

– Dla mnie awans Mai Chwalińskiej do finału French Open był niespodzianką. Teraz znajdzie się w pierwszej dwudziestce na świecie i gra w tenisa w starym stylu. Dla mnie



Maja Chwalińska została uznana za „największą niespodziankę” sezonu 2026 – według legendarnej Marty Navratilovej

to największa niespodzianka. Maja Chwalińska, chapeau bas – powiedziała 18-krotna mistrzyni Wielkiego Szlema w Tennis Channel.

Przed tym rokiem Chwalińska nigdy nie dotarła do finału WTA i przez większość swojej kariery rywalizowała na poziomie niższym niż główny tour.

Występująca w Kantonie Magda Linette w pierwszej rundzie WTA 250 Guangzhou International Women’s Open pokonała zajmującą 105. miejsce w światowym rankingu Rosjankę Anastasję Zacharową 7:6 (8-6), 6:4 i w drugiej zagra z rozstawioną z numerem 4 Austriaczką Lilli Tagger, która wyeliminowała słynną Amerykankę Venus Williams 6:2, 6:2.

Hubert Hurkacz w pierwszej rundzie ATP 500 Swiss Indoors Basel w Bazylei zwyciężył Belgę Zizou Bergsa 3:6, 6:3, 6:4 i w 1/8 finału zmierzy się z Duńczykiem Holgerem Rune.

Sport

KOSZYKÓWKA

Śląsk czeka trudny sprawdzian z Tofasem Bursa

Dawid Foltyniewicz

Po efektownym zwycięstwie nad Astorią Bydgoszcz koszykarze Śląska chcą poprawić także europejski bilans. Dziś w 5. kolejce BKT EuroCupu podejmą Tofas Bursa, który dotąd przegrał w tych rozgrywkach tylko raz.

Sobotnia wygrana 100:77 pozwoliła Wrocławianom odetchnąć po bolesnych porażkach w Dąbrowie Górniczej i Chemnitz. Była też przypomnieniem, że w drużynie Dannego Franco drzemie znacznie większy potencjał, niż sugerowały poprzednie wyniki. Śląsk pierwszy raz w sezonie zdobył stop punktów, a aż siedmiu jego zawodników zakończyło spotkanie z dwucyfrowym dorobkiem. Teraz trzeba pokazać, że poprawę da się utrzymać.

– To ważna wygrana, ale mamy świadomość, że długa droga przed nami – podkreślał Franco po meczu z Astorią. Trener zwracał uwagę, że wielu nowych koszykarzy potrzebuje czasu na zgranie. Środkowe spotkanie będzie okazją, by sprawdzić postępy na tle wymagającego przeciwnika.

W EuroCupie sytuacja Śląska pozostaje trudna. Po czterech kolej-



FOT. KOSZYKARSKA ŚLĄSK WROCŁAW

Śląsk Wrocław po czterech meczach w BKT EuroCupie ma na koncie jedno zwycięstwo i trzy porażki. WKS zajmuje ostatnie miejsce w tabeli grupy C. Awans do kolejnej rundy wywalczą cztery zespoły

kach ma jedno zwycięstwo i trzy porażki, a jedyny sukces odniósł na wyjeździe z Dolomiti Energia Trento. W Orbicie przegrał z Buducnostem Podgorica i Napoli Basketball. Szczególnie niepokojąco wyglądał ostatni występ w Niemczech, zakończony porażką z NINERS Chemnitz 67:95. Tak duże wahania formy utrudniają walkę o awans.

W Chemnitz ostatnią kwartę Wrocławianie przegrali aż 7:25. Przeciwnikowi z takimi możliwościami w ataku jak Tofas podobny przestój może przekreślić nawet wcześniejszą dobrą grę.

Tofas przyjedzie z bilansem 3-1. Zespół prowadzony przez Massimo Cancellieriego pokonał już Chemnitz, JL Bourg i Buducnost, a pierw-

szą porażkę poniósł dopiero w Neapolu – 101:105 po dogrywce. W lidze tureckiej w niedzielę uległ jednak u siebie Petkimsporowi 72:74. Goście również mają więc co poprawiać, zwłaszcza w końcówkach wyrownanych spotkań.

Szczegółowej uwagi obrońców Śląska będzie wymagał Bryce Jones, który przeciwko Napoli zdobył 32

punkty. Kolejne 22 dołożył Shavar Reynolds. Ograniczenie tego duetu może okazać się jednym z warunków zwycięstwa gospodarzy. Tofas ma jednak także siłę pod koszem: Jamuni McNeace i Treshawn Thurman zdobyli we Włoszech po 14 punktów. Z powodu kontuzji w Orbicie nie wystąpi kapitan gości Yiğitcan Saybir.

Po stronie Śląska wiele będzie zależało od Johna Egbunu. Nigeryjski środkowy przeciwko Astorii zdobył 20 punktów, trafił osiem z dziewięciu rzutów z gry i zebrał sześć piłek. Ważnym sygnałem był też udział Polaków w budowaniu przewagi: po dziesięć punktów uzyskali Błażej Kulikowski, Aleksander Wrzeszcz i Tymoteusz Sternicki. Franco potrzebuje podobnego wsparcia także w europejskich spotkaniach.

5. KOLEJKA BKT EUROCUPI

Tabela grupy C (kolejno: zwycięstwa, porażki, bilans małych punktów)

1. Napoli Basketball	4	0	+30
2. NINERS Chemnitz	3	1	+32
3. Tofas Bursa	3	1	+25
4. Buducnost Podgorica	2	2	+16
5. JL Bourg-en-Bresse	1	3	-8
6. Neptunas Klaipėda	1	3	-23
7. Dolomiti Energia Trento	1	3	-29
8. Śląsk Wrocław	1	3	-43

SPORTY WALKI

II Memoriał Tomasza Skrzypka

Piotr Janas

W najbliższy piątek (30 października, godz. 18) w Klubie Biznesu Tarczyński Arena Wrocław odbędzie się II Memoriał Tomasza Skrzypka, legendy polskiego kickboxingu.

II Memoriał Tomasza Skrzypka to nie tylko wydarzenie sportowe, z walkami zawodowymi oraz starciami o pasy mistrzowskie w kickboxingu łącznie, ale też okazja, by oddać hołd wrocławskiej legendzie sportów walki, jaką bez wątpienia był Tomasz Skrzypek: były zawodnik oraz trener kadry narodowej, jeden z pionierów tej dyscypliny w Polsce.

Imprezę organizuje Polski Związek Kickboxingu oraz założony przez ś.p. Skrzypka klub Fighter Wrocław, prowadzony dziś przez innego niezwykle utytułowanego zawodnika – Michała Turyńskiego. Karta walk

obejmuje starcia w różnych kategoriach wiekowych i wagowych – od utalentowanej młodzieży, przez pojedynki kobiet, aż po emocjonujące starcia seniorów. W ringu zobaczymy reprezentantów Fightera Wrocław, a także zawodników z takich ośrodków jak Zgorzelec, Jawor, Trzebnica, Milicz, Łódź, Piotrków Trybunalski, Środa Śląska, Kartuzy czy Wieruszów.

Wszyscy zakontraktowani zawodnicy zgodzili się wystąpić całkowicie za darmo, rezygnując z honorariów. Cały dochód ze sprzedaży biletów zostanie bowiem przeznaczony na organizację specjalnego obozu szkoleniowego we Wrocławiu dla dziecięcej kadry kickboxingu. Kupując bilet i pojawiając się w piątek przy ringu, można więc realnie wesprzeć rozwój sportowy najmłodszego pokolenia zawodników, kontynuując misję Tomasza Skrzypka, który dużą część swojego życia poświęcił na rozwijanie młodych talentów.

PIŁKA NOŻNA

Środowy mecz rezerw w... Środzie Wlkp.

Piotr Janas

Wczoraj rozegrano pierwsze mecze 1/16 finału STS Pucharu Polski. Dziś i jutro do gry wejdą trzej ostatni przedstawiciele Dolnego Śląska, w tym obie drużyny Śląska Wrocław.

Śląsk II Wrocław w rozgrywkach Betclic 2 ligi dołącza. Podopieczni Michała Hetela z 10 ostatnich meczów w lidze wygrali tylko jeden i raz zremisowali. Pozostałe osiem kończyli schodząc z boiska pokonani, przez co znajdują się w strefie spadkowej. Lepiej idzie im w Pucharze Polski, gdzie po wyeliminowaniu Beskidu Andrychów przed młodą drużyną WKS-u kolejny wyjazd, tym razem na starcie z trzecioliговą Polonią Środa Wielkopolska. Ten mecz już dziś o godz. 19.

Także dzisiaj swoje spotkanie rozegra Chrobry Głogów, który o godz. 17:30 podejmie Polonię Bytom.



FOT. JERZY ZABORSKI

W I rundzie Śląsk II Wrocław wyeliminował Beskid Andrychów

W czwartek z kolei pierwsza drużyna Śląska zagra z Odrą w Opolu (20:30).

1/16 FINAŁU PUCHARU POLSKI

Wyniki: Olimpia Grudziądz – Bruk-Bet Termalica Nieciecza 0:1 (Kubica 90); Górnik Łęczna – GKS Katowice 1:0 (Tkacz 32).

Mecze: Motor Lublin – Raków Częstochowa i Piast Gliwice – Górnik Zabrze zakończyły się po zamknięciu wydania.

Dziś: Siarka Tarnobrzeg – Lech Poznań (godz. 12:30), Sokół Kielec – Podhale Nowy Targ (g. 12:30), Puszcza – Wisła Płock (g. 17:30), Znicz – Ruch Chorzów (g. 17:30), Polonia Środa Wlkp. – Śląsk II Wrocław (g. 19), Lechia – Jagiellonia (g. 20:30). **Jutro:** Avia Świdnik – Radomiak Radom (g. 12:30), Polonia Warszawa – Korona Kielce (g. 17:30), **Chrobry Głogów** – Polonia Bytom (g. 17:30), GKS Tychy – Pogoń Siedlce (g. 18:30), Arka Gdynia – Stal Rzeszów (g. 19), Odra Opole – Śląsk Wrocław (g. 20:30, TVP Sport).