Praca dyplomowa artystki przy użyciu sztucznej inteligencji to nie skandal? **str. 3**

FOT. ASP

Hashimoto czy depresja, celiakia czy IBS, łuszczyca czy AZS. Objawy wielu chorób są niemal identyczne. Str. 9

STRONA ZDROWIA

Środa
25.02.2026
Nr 46

Gazeta WROCŁAWSKA

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

Remont esplanady na pl. Grunwaldzkim trwa już pięć lat. Czy zakończy się w tym roku? **str. 5**

FOT. MOSAIC WORLD

Właśnie ujawniono, jak będzie wyglądać akademik, który stanie w pobliżu Dworca Świebodzkiego **str. 2**

Leszek Ojrzyński zawstydza ligowych krezusów. Zagłębie Lubin w czołówce ekstraklasy **str. 16**

FOT. PAP

FOT. PAP/MARCIN OBARA

UKRAINA
Mijają cztery lata wojny **str. 6-7**

ŚRODOWISKO GMINA SIECHNICE OSTRZEGA MIESZKAŃCÓW

Wilki pojawiły się pod Wrocławiem

Monika Fajge
Wrocław

Coraz śmielej podchodzą do domów i zabudowań gospodarskich. Ostatnio zauważono je w okolicy Żernik Wrocławskich, tuż za rogatkami stolicy Dolnego Śląska. Lokalne władze apelują o ostrożność.

Watahę wilków zauważono w okolicach Żernik Wrocławskich w gminie Siechnice. Tędy wiedzie droga wyjazdowa z Wrocławia w kierunku Strzelina i autostrady A4.

To kolejna gmina na Dolnym Śląsku, gdzie pojawiły się te drapieżniki. Jednym z pierwszych miejsc, gdzie się osiedliły, jest dawny poligon przemkowski. Od kilku lat coraz częściej wilki widać także na południu województwa. Widziano je w okolicach Ślęży, Wałbrzycha, Mieroszowa i Świdnicy.

„W ostatnich dniach w okolicach Żernik Wrocławskich zaobserwowano watahę wilków. (...) Prosimy o zachowanie ostrożności, szczególnie podczas spacerów po terenach leśnych i nieużytkach" - apelują władze gminy Siechnice.

Urzędnicy zalecają:

- ogranicz spacery po zmroku (wilki są najbardziej aktywne wieczorem, w nocy i nad ranem),

- w razie spotkania zachowaj spokój i powoli oddal się tyłem (bez gwałtownych ruchów),

- psy prowadź na smyczy; po zmroku trzymaj je w kojcach lub pomieszczeniach,

- zabezpiecz zwierzęta gospodarskie.

Przypominają, by nie zbliżać się do wilków i nie próbować ich dokarmiać. „Nie zostawiaj resztek jedzenia na otwartej przestrzeni" - czytamy w komunikacie.

FOT. PIXABAY/DOMENA PUBLICZNA

Lokalni urzędnicy apelują do mieszkańców: zachowajcie ostrożność, szczególnie podczas spacerów

Dlaczego to takie ważne?

- Wszelkie przyjacielskie gesty w stosunku do wilków są dla nich ogromnym zagrożeniem, szczególnie dla młodych osobników - mówi dr hab. Sabina Nowak, profesor Uniwersytetu Warszawskiego i prezeska Stowarzyszenia dla Natury „Wilk". - Podkarmianie szczeniąt przyzwyczaja je do ludzi i doprowadza do uzależnienia pokarmowego. Nabierają przekonania, że człowiek jest niegroźny, że można do niego podejść lub wejść na posesję, bo zawsze dostanie się coś do jedzenia. Dla takiego wilka to wyrok śmierci.

- Z rozkosznego szczeniaka po roku wyrasta sporej wielkości wilk. Pojawią się stałe, duże zęby. Wtedy przestajemy darzyć go sympatią, a zaczynamy się bać. Tymczasem taki wilk, nieświadomy reakcji, jakie powoduje, dalej będzie szukał towarzystwa człowieka. W takich przypadkach wydawane są przez Generalnego Dyrektora Ochrony Środowiska zgody na odstrzał interwencyjny i wilk staje się ofiarą ludzkiej „dobroci" - dodaje.

Wilki w Polsce są objęte ścisłą ochroną gatunkową od 1998 roku, co oznacza zakaz ich zabijania, chwytania czy niepokojenia. Warto pamiętać, że wilki boją się ludzi jak ognia, jednak nie uciekają przed nami.

Zwierzęta potrafią rozpoznać, czy mają do czynienia z myśliwym, turystą czy robotnikiem leśnym. Robią to przez obserwacje naszego zachowania i analizę zapachu oraz dźwięków, które wydajemy.

Ważny jest też dystans. Jeśli nie dostrzegają zagrożenia, to pozostają w swoim miejscu albo spokojnie odchodzą.

LUBIN

KGHM ma nowego prezesa

Rada nadzorcza Polskiej Miedzi zdecydowała wczoraj, że największą firmą na Dolnym Śląsku będzie kierować Remigiusz Paszkiewicz.

Przypomnijmy, że pod koniec stycznia odwołano poprzedniego prezesa Andrzeja Szydło oraz Piotra Stryczka, wiceprezesa zarządu ds. korporacyjnych. Od 30 stycznia do czasu wyboru nowego szefa miedziowej spółki obowiązki te pełnił właśnie Remigiusz Paszkiewicz.

Jak informuje KGHM, nowy prezes jest doświadczonym menedżerem i ekspertem w zakresie transformacji rozbudowanych organizacji przemysłowych. Specjalizuje się w skutecznym prowadzeniu dużych projektów inwestycyjnych, pozyskiwaniu finansowania z instytucji międzynarodowych oraz wdrażaniu nowoczesnych narzędzi zarządczych.

- Chcę w pełni wykorzystywać szanse rynkowe, jakie stwarza niesłabnący popyt na nasze produkty, działając odważnie, ale przede wszystkim odpowiedzialnie - stwierdził nowy prezes.

Grażyna Szyszka

Nr ISSN 2353-6152 Nr indeksu 350-206

Razem Najlepiej to nasz plebiscyt, akcja dla szczęśliwych par **str. 12**

eprasa.pl b6cf19b238

Gazeta Wrocławska
Środa, 25.02.2026

AUTOPROMOCJA 0011227934

Zamów **prenumeratę**
Gazeta Wrocławska **71 727 62 37**
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl

Jutro w naszej gazecie **Pod paragrafem**

U progu II RP Żydzi chcieli stworzyć własny okręg autonomiczny, wolny od Polaków. Stolicą tego podlaskiego mini-Izraela miał być Białystok

Tak ma wyglądać akademik przy ul. Nabycińskiej

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Ponad 600 pokoi, sale kinowe i wielki taras. Chodzi o teren między ulicami: Robotniczą, Marchijską i Nabycińską, tuż za dawnym Dworcem Marchijskim.

Akademik w pobliżu Dworca Świebodzkiego ma mieć 620 pokoi dla studentów. Z zapowiedzi inwestorów wynika, że projekt będzie wykraczał poza standardowy budynek tego typu. Przewidziano w nim przestrzenie co-workingowe (wspólne biura), sale kinowe oraz taras. Pojawią się lokale handlowe. Powierzchnia najmu ma wynieść ok. 11 800 mkw.

Za inwestycję odpowiadać będą wspólnie: deweloper Develia, obecny właściciel gruntu oraz specjalizująca się w prywatnych domach studenckich holenderska firma Mosaic World.

- Współpracując z Mosaic World, budujemy nowoczesny akademik w strategicznej lokalizacji we Wrocławiu. Projekt zapewni dogodny dostęp do uczelni i miejskich udogodnień. Naszym celem jest stworzenie funkcjonalnego i komfortowego miejsca, które odpowiada potrzebom studentów na tym etapie ich życia - mówi Karol Dzięcioł, członek zarządu Develii.

W ramach przyjętego modelu współpracy, Mosaic World będzie odpowiadać między innymi za zarządzanie i komercjalizację obiektu poprzez swoją spółkę Plaza Resident Services. Develia natomiast zajmie się prowadzeniem budowy.

Rozpoczęcie prac budowlanych zaplanowane jest na 2026 rok, a zakończenie - na początek roku akademickiego 2028.

Kolejna parcela, na której stoją pozostałości po dawnym Dworcu Marchijskim, należy do spółki West Station. Ona również zapowiada własną inwestycję.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI / MOSAIC WORLD

Akademik ma zostać wybudowany na pustej trójkątnej działce za Dworcem Marchijskim

PODRÓŻ W GŁĄB SIEBIE

Ruszyły zapisy do udziału w Ekstremalnej Drodze Krzyżowej 2026 w Głogowie. Jest ona zaplanowana na piątek, 27 marca.

Uczestnicy wyjdą w drogę po mszy świętej odprawionej o godz. 19.30 w kościele św. Mikołaja na starówce. Trasa liczy 41 km, a jej zakończenie wyznaczono w kościele pw. św. Apostołów w Jaczowie. Tegoroczne hasło brzmi: „Podróż w głąb siebie".

Na zdjęciu: uczestniczki poprzedniej edycji Ekstremalnej Drogi Krzyżowej w Głogowie.
Grażyna Szyszka

FOT. GRAŻYNA SZYSZKA

ROZMOWA DNIA

Antyukraińskiej propagandy i dezinformacji jest coraz więcej

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

- Pod koniec ubiegłego roku na rosyjskich portalach kolportowane były sztucznie stworzone zdjęcia ukraińskich wojskowych szczęśliwych mimo na przykład, utraty nogi. Można powiedzieć, że AI działa już na pełnych obrotach - alarmuje Paweł Cymbor, redaktor portalu FakeNews.pl prowadzonego przez Fundację Przeciwdziałamy Dezinformacji.

Wojna rozpętana przez Rosję w Ukrainie trwa już 4 lata. Entuzjazm wobec przyjmowania obywateli napadniętego kraju osłabł. Napotykam na tzw. fejki i kłamliwe treści. Co to za zmasowany atak?

Mamy do czynienia z ustrukturyzowaną, wielotorową propagandą. Coraz częściej pojawiają się konta publikujące treści wygenerowane przez sztuczną inteligencję - i ten rodzaj manipulacji zyskuje na popularności. Stale jesteśmy bombardowani treściami tworzonymi przy pomocy sztucznej inteligencji. W Polsce obserwujemy to na olbrzymią skalę, zwłaszcza jeżeli chodzi o narrację antyukraińską, ale podobne zjawisko dotyczy już wszystkich ważnych wydarzeń od konfliktów zbrojnych, przez wybory, po regulacje unijne.

Jak na otaczającą nas rzeczywistość działa ta rzeczywistość równoległa z portali społecznościowych?

Aktorów dezinformacji, działających równolegle jest wielu. Mamy do czynienia z pewną liczbą polskich obywateli, którzy motywowani ideologicznie lub własnym interesem rozsiewają nieprawdziwe treści. Nie brakuje ludzi, którzy świadomie zarabiają na szerzeniu nienawiści i manipulacji - robią to np. poprzez posty w mediach społecznościowych.

Obok tego funkcjonują w sieci tysiące pozornie autentycznych kont, bardziej lub mniej anonimowych, które sterowane bywają indywidualnie, ale „zasilane" i pompowane są przez osławione farmy trolli. Są również aktorzy motywowani politycznie, którzy doskonale wiedzą, że najlepszy kapitał polityczny zbić mogą na emocjach. Wykorzystują więc konflikt rosyjsko-ukraiński, narracje antyukraińskie i sentyment związany chociażby z kwestią zbrodni Wołyńskiej (niedostatecznych rozliczeń i zbyt wolno prowadzonych ekshumacji), by cynicznie przekuć te tematy na poparcie polityczne.

Wiemy jaka jest skala tego zjawiska?

Skala antyukraińskiej propagandy i dezinformacji w polskim internecie jest bardzo duża i dynamicznie rośnie. W zeszłym roku wzrost nasilił się po konkretnych wydarzeniach: zawetowanie przez prezydenta ustawy o pomocy dla Ukraińców, incydencie z rosyjskimi dronami latającymi nad Polską czy aktach sabotażu na kolei - wtedy fala nienawistnych treści eksplodowała. (...)

FOT. ARCHIWUM

A jest jakiś sposób, byśmy nie dali się jeszcze bardziej ogłupiać? Wystarczy edukować społeczeństwo?

Przede wszystkim wskazałbym na krytyczne myślenie. Nad nim powinniśmy popracować sami. Gdy widzimy coś, co silnie oddziałuje na nasze emocje, zastanówmy się, czy ktoś nie zastosował AI lub innej formy manipulacji, by wywołać taki efekt i na nas wpłynąć. Czy komuś nie zależy na oddziaływaniu w ten sposób na nas i naszym lajku czy komentarzu, który pomoże dalej przekazywać dezinformację? Zachęcam oczywiście do korzystania z portali sprawdzających fakty, takich jak nasz: Fakenews.pl. Na bieżąco monitorujemy popularne trendy wykorzystywane do nieuczciwego kształtowania opinii i poglądów. Analizujemy konkretne przypadki, sprawdzamy prawdziwość doniesień, sygnalizujemy niepokojące tendencje.

©℗

PRZYRODA

Skarb jelenia

Szedłem świeżym tropem chmary jeleni. Doświadczony tropiciel nie był potrzebny, nawet osoba o słabym wzroku bez trudu zobaczyłaby szeroki, wygodny trakt wydeptany w topniejącym śniegu przez kilkanaście zwierzaków. Do tego tu i tam zgryzione gałązki, oderwane, czyli spałowane czubki młodych jodeł i świerków, czego leśnicy nie znoszą, bo taka uszkodzona sadzonka wyrośnie w pokraczny krzak a nie strzeliste drzewo. Proszę też wybaczyć drastyczny, lecz ważny szczegół, czyli parujące odchody. Znak, że jelenie miałem tuż przed sobą. O tej porze roku samce, czyli byki, zrzucają poroże. Piękne wieńce ważące nawet kilkanaście kilogramów. Wpierw jedna połówka, kilka kroków dalej druga. Zabieg konieczny, by nie obciążać kręgosłupa.

A gdyby tak kilka sztuk zechciało nagle razem pozbyć się pięknej ozdoby? - to znalazłbym prawdziwy skarb. Mknąłem górskim zboczem niczym pies gończy. Przysięgam, czułem ostrą woń zwierząt. Po kwadransie wpadłem na samotnego mężczyznę. Przysiadł na ściętym pniaku. Ani chybi konkurencja, lecz z pustymi rękoma. Czyli jest nadzieja! Nieśmiało zapytałem o jelenie. A tak, przebiegły kilka minut temu. Tropił je przez godzinę. Same szpicaki i badylarze. Taka tam jelenia młódź, co to ledwo odrosła od ziemi. Poroże rachityczne, nic nie warte. Jak twierdzi, ciężko coś znaleźć, bo zbieraczy poroży wielu, a jeleni mało. Za tydzień następne podejście.

Grzegorz Tabasz

eprasa.pl b6cf19b238

nasz REGION

AUTOSTRADA
60-letnią kobietę zabrano do szpitala helikopterem
Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, po tym jak wczoraj jej samochód uderzył w ciężarówkę. Do wypadku doszło na autostradzie A4 w kierunku Opola.

WROCŁAW
Ruszył remont dwóch wiaduktów na wschodniej
obwodnicy, dlatego przez miesiąc ruch będzie zwężony do jednego pasa. To pokłosie uszkodzenia dylatacji. Skutkiem było uszkodzenie wielu jadących tamtędy aut.

FOT. OŁAWA NA SYGNALE

OŁAWA
46-letni mężczyzna ucierpiał na skutek wybuchu
butli z gazem w domu jednorodzinnym w Owczarach. Eksplozja wywołała pożar, który zniszczył dach. Budynek został poważnie uszkodzony.

KRÓTKO

WAŁBRZYCH

Sąd pracy znów w Wałbrzychu

Do Wałbrzycha powraca sąd pracy. To bardzo dobra informacja dla mieszkańców miasta i miejscowości z terenu powiatu wałbrzyskiego. Kiedy kilka lat temu likwidowano Wydział Pracy w Sądzie Rejonowym w Wałbrzychu obsługiwano tam rocznie około 200 spraw. - Mieszkańcy naszego powiatu i Wałbrzycha najczęściej korzystali z sądu w Świdnicy – mówi Leonard Górski, starosta powiatu wałbrzyskiego.

Wydział zlikwidowano 1 kwietnia 2021 roku. Samorządowcy, związkowcy, przedstawiciele Okręgowej Rady Adwokackiej apelowali wówczas do ministerstwa o zmianę decyzji. Informowano o problematycznej sprawie ówczesnych parlamentarzystów. Wszystko na nic. Starania jednak trwały i po czterech latach jest efekt.

Ministerstwo Sprawiedliwości informuje też, że rozpoczyna przygotowania do wyłonienia ławników do odtwarzanego sądu pracy w Wałbrzychu.

Paweł Gołębiowski

LEGNICA

Brawurowa ucieczka przed policją

FOT. POLICJA LEGNICA

23-latek łamał przepisy, pędził pod prąd, przejeżdżał na czerwonym. W końcu jego auto wylądowało na ogrodzeniu. A zaczęło się od tego, że policjanci zauważyli samochód, który jechał bez świateł. Nie zatrzymał się na wezwanie, więc ruszyli w pościg. Okazało się, że kierowca nie ma prawa jazdy.

BYSTRZYCA KŁODZKA

Zabił żonę. Potem zasnął pijany

Prokuratura prowadzi śledztwo w sprawie zabójstwa 72-latki z Bystrzycy Kłodzkiej. Wszystko wskazuje na to, że kobieta zmarła z rąk swojego męża. Zwłoki odkrył syn, który nie mógł się dodzwonić do matki, więc poszedł sprawdzić, co się dzieje. Kobieta leżała na podłodze. Na szyi miała ranę ciętą. W mieszkaniu był także jej mąż z raną na nadgarstku. Najprawdopodobniej próbował odebrać sobie życie. Nie zdążył, bo zasnął. Był pijany.

Z ustaleń śledczych wynika, że mężczyzna ugodził żonę nożem w szyję, ponieważ miała do niego pretensje, że nie sprząta. Najbliższe 3 miesiące spędzi w areszcie. Grozi mu dożywocie.

Karolina Kwiatek

Praca dyplomowa artystki przy użyciu sztucznej inteligencji to nie skandal?

Aneta Kolesińska
Wrocław

Wrocławska ASP stanęła w ogniu krytyki, po tym jak opublikowała pracę dyplomową stworzoną przy użyciu sztucznej inteligencji.

Praca graficzna stworzona przy pomocy Sztucznej Inteligencji wywołała w Internecie spore oburzenie. Akademia Sztuk Pięknych we Wrocławiu zakwalifikowała dyplom do przeglądu najlepszych dyplomów ASP. Niestety, szybko wyłapano, że pastelowe grafiki ze słodyczami zostały wygenerowane przez AI.

Burzliwą dyskusję wywołał projekt pt: „Tłuszczogród" w wykonaniu studentki z Wydziały Architektury Wnętrz, Wzornictwa i Scenografii. Grafiki miały współgrać z pracą pisemną, zwracającą uwagę na problem otyłości we współczesnym świecie.

Internauci zwrócili uwagę na to, że sama uczelnia nie widzi problemu w użyciu narzędzia AI do stworzenia pracy. Wielu internautów zareagowało surową krytyką.

„Nieważne, jak to nazwiecie, to po prostu lenistwo, marnowanie ziemskich zapasów wody, brak kreatywności i plucie w twarz reszcie studentów, którzy wkładają w swoją sztukę własną inteligencję zamiast sztucznej" - pisze Weronika.

„Ale AI to ja nie szanuję, a już zwłaszcza na ASP" - dodaje Dagmara.

„Smutne że w dzisiejszych czasach, zamiast uświadamiać, że AI w sztuce jest obrzydliwym narzędziem, to jest to jeszcze promowane przez takie instytucje. To jest dosłownie hańba dla każdego artysty" - krytykuje Marta.

Uczelnia stwierdziła, że AI tylko wspomagało studentkę. W odpowiedziach na komentarze przywoływała także słowa promotorki dyplomu dr hab. Marty Płonki, prof. Akademii Sztuk Pięknych:

FOT. JUSTYNA KAŹMIERSKA/ASP

Wrocławska ASP pochwaliła się pracą dyplomową jednej ze studentek. Grafiki mają nawiązywać do niezdrowych słodyczy

„W ASP we Wrocławiu uczymy nie tylko formy, lecz przede wszystkim świadomego i krytycznego korzystania z narzędzi, które kształtują współczesną kulturę wizualną. Sztuczna inteligencja nie jest tu celem samym w sobie, lecz jednym z elementów procesu projektowego - obok koncepcji, researchu, setek wykonanych ilustracji, decyzji autorskich oraz odpowiedzialności komunikacyjnej. Dyplom Justyny Kaźmierskiej „Jest grubo! Otyłość - epidemia współczesności / Tłuszczogród" podejmuje ważny społecznie temat, a jego forma została świadomie dostosowana do określonej grupy docelowej."

Sztuczna inteligencja nie jest tu celem samym w sobie, lecz jednym z elementów procesu projektowego – obok koncepcji

Po fali komentarzy ASP nieco wycofała się z promowania projektu. Zapowiedziała także debatę dotyczącą tematu AI w sztuce, jednak na ten moment nie padły konkretne deklaracje.

„Dziękujemy za wszystkie głosy, które pojawiły się pod tym postem. Rozumiemy, że prezentowana praca budzi emocje i dotyka istotnych kwestii. Jednocześnie przypominamy, że za dyplomem stoi konkretna osoba. Jako uczelnia, mamy obowiązek zapewnić jej bezpieczeństwo i ochronę. Zależy nam na rzetelnej, merytorycznej rozmowie o sztuce i projektowaniu, dlatego przygotujemy szersze omówienie kontekstu pracy oraz zaproszenie do otwartej debaty z udziałem osób eksperckich i społeczności akademickiej. Chcemy, aby taka rozmowa odbyła się w formule sprzyjającej odpowiedzialnemu dialogowi."

eprasa.pl b6cf19b238

Wezwał karetkę, dopiero gdy przestała się ruszać. 40-latkowi grozi dożywocie

Karolina Kwiatek
Wrocław

Ostatnie chwile życia spędziła w rękach kata. Była bita, szarpana i duszona przez partnera, który niedawno wyszedł z więzienia. W pewnym momencie jej ciało nie wytrzymało.

Proces 40-letniego wrocławianina rozpocznie się w czwartek, 26 lutego. Kamil K. został oskarżony przez śledczych z Wrocławia o psychiczne i fizyczne znęcanie się nad swoją partnerką, które finalnie doprowadziło do jej śmierci.

Zdaniem śledczych, ciosy padały po całym ciele i głowie. Mężczyzna dusił i szarpał konkubinę, a tego dochodziły wyzwiska, maniakalne kontrolowania i izolowanie, a także niewpuszczanie kobiety do mieszkania.

Gehenna trwała od dnia, w którym oskarżony wyszedł z więzienia (15 maja 2025 r.). Siedział m.in. za przestępstwa przeciwko życiu, zdrowiu i mieniu. Kobieta zmarła po 3 tygodniach (6 czerwca 2025 r.).

- Od 5 do 6 czerwca 2025 roku (Kamil K. - red.) spowodował u niej obrażenia, skutkujące jej zgonem. Następnie zadzwonił na numer alarmowy 112, informując, że jego partnerka jest nieprzytomna - przekazała Karolina Stocka-Mycek, ówczesna rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej we Wrocławia.

Policja zatrzymała 40-latka. Mężczyzna został przesłuchany przez prokuratora. Podczas rozmowy twierdził, że nie pamięta, co działo się od 5 do 6 czerwca 2025 roku, ale faktycznie zdarzało mu się uderzyć partnerkę, przytrzymać ją siłą czy wyzywać. Nie przyznał się do popełnionych czynów.

W trakcie przesłuchania Kamil K. nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów i złożył wyjaśnienia, w których wielokrotnie zasłaniał się niepamięcią. Dodał jedynie, że zdarzało mu się uderzyć partnerkę, przytrzymywać ją siłą i wyzwać.

Grozi mu od 5 lat do dożywocia.

Atrakcyjne miejsca rekreacji na Żernikach i Stabłowicach

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Miejsca na ognisko, plaża z boiskiem do siatkówki, nowe pomosty i alejki spacerowe. Takie zmiany czekają w najbliższym czasie Żerniki i Stabłowice.

FOT. ZARZĄD ZIELENI MIEJSKIEJ

Żernicki Park Sportu i Rekreacji - na tym terenie wybudowane zostaną pomosty, plaża i boisko do siatkówki. Będzie też oświetlenie

Pierwsze miejsce, które przejdzie metamorfozę, to Żernicki Park Sportu i Rekreacji, zielony teren odzyskany przez miasto kilka lat temu. W poprzednich latach powstała tu ścieżka spacerowa, okrągły podest z ogrodem deszczowym, plac zabaw, ławki i kosze na śmieci. Zarząd Zieleni Miejskiej chce rozwinąć to miejsce jeszcze bardziej.

W parku pojawi się plaża i boisko do siatkówki plażowej, a także drewniane pomosty, nowe alejki, oświetlenie wybudowanej wcześniej głównej alei, tablice edukacyjne, więcej ławek i koszy. Do tego nowe drzewa, krzewy, byliny, pnącza i trawy ozdobne.

Zarząd Zieleni Miejskiej przygotowuje przetarg na realizację tej inwestycji. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, prace zakończą się wiosną przyszłego roku. Szacowany koszt przedsięwzięcia wynosi około 9 mln zł.

Większość środków (ponad 67 proc.) pochodzi z funduszy europejskich, kolejne 8 proc. z budżetu państwa. Wkład własny miasta zapewniają Wrocławski Budżet Obywatelski oraz Fundusz Osiedlowy.

Druga zielona inwestycja dotyczy stawu przy ul. Karpnickiej na Stabłowicach. Miasto początkowo miało wybudować tam alejkę po wschodniej stronie zbiornika, ale rozszerzy zakres prac. Do alejki dołączą dwa nowe tarasy i drewniane pomosty. W tej części osiedla mają również powstać: ścieżki o nawierzchni mineralnej, dwa wejścia do parku, od ul. Karpnickiej i ul. Głównej, dwa wjazdy, drewniana kładka nad rowem melioracyjnym, drewniane schody, krąg na ognisko i cztery miejsca na piknik, ławki, kosze, stojaki rowerowe, hamaki.

Posadzone zostaną drzewa i krzewy. Prace mają zakończyć się latem tego roku. Realizacja projektu jest możliwa dzięki środkom z WBO i miejskiemu programowi Zielona Rewolucja. Za realizację obu projektów odpowiada Zarząd Zieleni Miejskiej we Wrocławiu.

0011484266

Panu
prof. Janowi Miodkowi
i Jego Najbliższym

wyrazy głębokiego żalu i serdecznego współczucia
z powodu śmierci

Żony

ŚP

Teresy

składają

Przyjaciele
z Konwentu Fundatorów i Zarządu
Fundacji Alzheimerowskiej
we Wrocławiu

REKLAMA

0410707709

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 25.02

● **OSOBOWICE**
Ramzes Śmielecki, g. 11.20
Czesław Szymczak, 12
Adam Gumowski, 12.40
Lucyna Maria Giżewska, 13.20

● **GRABISZYN**
Agnieszka Kępińska, g. 12
Jerzy Polkowski, 13
Marianna Siech, 14

● **LEŚNICA**
Jolanta Konopelna, g. 13

● **PSIE POLE**
Krzysztof Fijoł, g. 8

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

eprasa.pl b6cf19b238

Remont na placu Grunwaldzkim trwa pięć lat. Czy zakończy się w tym roku?

Remigiusz Biały
Wrocław

Ratusz i Spółdzielnia Mieszkaniowa „Piast" porozumiały się w sprawie esplanady na placu Grunwaldzkim. O inwestycji rozmawiamy z Anną Kondrasiuk, prezesem „Piasta".

Na jakim etapie jest obecnie sprawa esplanady?
Umowa z dotychczasowym wykonawcą została rozwiązana. Po analizie formalnej, wspólnie z gminą uznaliśmy, że odstąpienie od umowy zawierało wady prawne. Gmina Wrocław naliczyła wykonawcy karę umowną. Podpisaliśmy - spółdzielnia i urząd miasta - aneks określający zasady dalszego finansowania inwestycji: 66 proc. kosztów pokrywa gmina, 34 proc. spółdzielnia. Nie ma dyskusji co do limitu kwotowego – gmina pokrywa swoją część bez wcześniejszych ograniczeń.

Co musi zostać jeszcze wykonane?
Do dokończenia pozostają m.in. posadzka pod esplanadą, izolacja płyty górnej, odwodnienie oraz część prac wykończeniowych, w tym elementy ścian. Kluczowe jest wykonanie właściwej izolacji, ponieważ obecnie woda przedostaje się do konstrukcji.

Czy to oznacza, że obiekt już ulega zniszczeniu?
W niektórych miejscach widać pierwsze oznaki degradacji. Brak izolacji w postaci żywicy powoduje zawilgocenie i stopniowe niszczenie elementów konstrukcyjnych. Widzimy to na betonowym placu przylegającym do esplanady, przy którym stoi pierwszy „sedesowiec", patrząc od strony mostu Grunwaldzkiego. To fragment należący do nas, wykonany na koszt spółdzielni. Wykonawca nie wywiązał się z umowy i nie zakończył inwestycji, dlatego beton pozostał niezabezpieczony. Zleciliśmy

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Anna Kondrasiuk, prezes SM „Piast": - Jeżeli nie zabezpieczymy konstrukcji, uszkodzenia będą się pogłębiać

ekspertyzy techniczne, aby ocenić skalę problemu, ponieważ ten fragment jest już wyraźnie zniszczony, a czas działa na niekorzyść całego obiektu.

Co się stanie, jeśli remont nie zostanie szybko zakończony?
Jeżeli nie zabezpieczymy konstrukcji, uszkodzenia będą się pogłębiać. W skrajnym przypadku część wykonanych prac może wymagać ponownego wykonania. Dlatego zależy nam na jak najszybszym ogłoszeniu przetargu i wznowieniu robót. Jeśli teraz nie zakończymy całej esplanady, może się okazać – jak w przypadku naszego fragmentu – że w przyszłości konieczna będzie rozbiórka większej części obiektu. Dyskusja o rozbiórce naszego fragmentu już się toczy.

To kiedy te prace ruszą?
Przygotowujemy szczegółową inwentaryzację zakresu robót pozostałych do wykonania. Po jej przekazaniu gmina ogłosi przetarg na dokończenie inwestycji. Ekspertyza ma być gotowa do końca lutego.

Czy realne jest zakończenie prac w tym roku?
Taki jest plan i jest to konieczne. Zakres prac nie jest już duży. Jeśli miasto sprawnie przeprowadzi przetarg, istnieje realna szansa. Przekażemy ekspertyzę niezwłocznie. Im dłużej obiekt pozostaje bez pełnego zabezpieczenia, tym większe ryzyko dalszych uszkodzeń. Naszym celem jest zakończenie remontu w najkrótszym terminie.

Czy esplanada ma szczególny status?
Tak, to obiekt zabytkowy. Tym bardziej wymaga odpowiedniego zabezpieczenia i starannego dokończenia prac zgodnie z dokumentacją.

Najstarsza dziura w centrum Wrocławia. Tak dziś wygląda teren przy ul. Zamkowej

Konrad Bałajewicz
Paweł Relikowski

Przy skrzyżowaniu ulic: Zamkowej i Kazimierza Wielkiego znajduje się miejsce, które mieszkańcy dobrze znają. Od lat zza metalowego ogrodzenia straszy duża dziura.

Jeszcze do 2014 roku miejsce przy skrzyżowaniu ulic: Zamkowej i Kazimierza Wielkiego pełniło zupełnie inną funkcję. Był to jedyny darmowy parking w centrum Wrocławia. Sytuacja zmieniła się, gdy teren ogrodził nowy właściciel, spółka Tekton. W 2015 roku trwały tutaj prace archeologiczne, które szybko przyniosły zaskakujące odkrycia.

Archeolodzy natrafili na fragmenty dawnego kwartału Słodowników, jednej z historycznych części miasta związanej z produkcją słodu i piwa. Jeszcze cenniejszym odkryciem były fragmenty XIV-wiecznych murów obronnych z basztami, a także ceglane fortyfikacje i nieco młodsze kamienne mury.

Odkrycia archeologiczne nie zatrzymały planów inwestycyjnych. Przynajmniej

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

To pozostałość po wykopaliskach archeologicznych sprzed ponad dekady

na papierze. Na działce, w miejscu dziury, miał powstać biurowiec z funkcjami usługowymi, zaprojektowany przez pracownię Hubka. Projekt zakładał 6 kondygnacji nadziemnych, lokale usługowe na parterze i sąsiedztwo parkingu podziemnego przy placu Wolności. Inwestorem była wrocławska firma Tekton, a realizację zapowiadano na przełom 2015 i 2016 roku. Mimo planów budowa nigdy się nie rozpoczęła.

Po zakończeniu budowy parkingu podziemnego przy placu Wolności, otwartego we wrześniu 2015 roku, teren wykopalisk pozostał praktycznie bez zmian. Dziś w ogrodzonej dziurze można wciąż zobaczyć fragmenty dawnych murów i fundamentów, jednak większość reliktów została przysypana lub znajduje się pod pobliskim deptakiem. To, co pozostało na powierzchni, stopniowo zarasta trawą i krzakami.

Dziś w ogrodzonej dziurze można wciąż zobaczyć fragmenty dawnych murów i fundamentów. Teren zarasta trawą i krzakami

Problemem jest brak zabezpieczenia zabytku. Pozostałości zabudowy pamiętającej czasy od średniowiecza po XIX wiek pozostają wystawione na deszcz, mróz i inne czynniki atmosferyczne, co nie sprzyja ich zachowaniu. Do dziury trafiają też śmieci. Głównie puszki po piwie wrzucane przez imprezowiczów.

W ostatnim czasie zmieniło się jedynie najbliższe otoczenie terenu. Wyburzono zachodnią część oficyny przy ul. Kazimierza Wielkiego 39, znajdującą się tuż przy wykopalisku i wyjeździe z parkingu podziemnego przy placu Wolności. Rozbiórka była konieczna, aby uzyskać dostęp do części budynku, w której planowana jest nowa inwestycja, hotel i biura w wschodniej oficynie. Na razie nie wiadomo, kiedy rozpocznie się realizacja tego projektu, ani zabudowa dziury.

Co to za wykopy na wrocławskim Rynku?

Aneta Kolesińska
Wrocław

Wrocławski Rynek jest rozkopany w kilku miejscach. To przygotowania pod zasadzenie nowych roślin, które ożywią centrum. Jak idą prace?

Po wielu latach publicznych dyskusji na temat zieleni w Rynku wreszcie rozpoczęły się prace. Za kilka miesięcy to miejsce będzie wyglądało zupełnie inaczej, Miasto posadzi tam 75 nowych drzew.

Pod Pomnikiem Fredry powstały już fundamenty pod rabaty, które mają zmieścić 27 robinii akacjowych, odmiany Unifoliola. Na obrzeżach kwietników wykonawca zamontuje ławki dla spacerowiczów. W pozostałych miejscach będą rosły wiązy odmiany New Horizon.

Zmiany zobaczymy też na ul. Świdnickiej, gdzie w planach jest posadzenie drzew, krzewów, bylin i roślin cebulowych. Miasto zamierza także zamontować nowoczesny system nawadniania.

FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Robotnicy układali instalacje nawadniającą, która ma dostarczać wodę do roślin

eprasa.pl b6cf19b238

POLSKA *i* ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Komisja etyki oceni premiera

Europoseł PiS Waldemar Buda zwrócił się do sejmowej komisji etyki o ocenę słów premiera Donalda Tuska o „zakutych łbach", które mają jego zdaniem obraźliwy charakter. Termin ten dotyczył tych, którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty – stwierdził szef rządu.

Chodzi o opublikowane w mediach społecznościowych nagranie, w którym premier nawiązuje do niedawnego spotkania polityków PiS w Stalowej Woli, zarzutów tej partii wobec unijnego programu dozbrajania SAFE i planowanej kwoty z tego programu dla Huty Stalowa Wola. Szef rządu kończy nagranie słowami: „Dotarło, zakute łby?".

We wtorek szef rządu wyjaśnił na X, że termin „zakute łby" dotyczył tych, „którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty". „Tych, którzy robią to w politycznym lub finansowym interesie obcych państw, nazwałbym zdecydowanie mocniej" – dodał.

POŻEGNANIE EDWARDA LINDE-LUBASZENKI

Pogrzeb znanego aktora

FOT. ALBERT ZAWADA/PAP

Wczoraj w Warszawie odbył sie pogrzeb Edwarda Linde-Lubaszenki. Wydarzenie miało charakter państwowy i rozpoczęło się mszą żałobną w kościele św. Brata Alberta i św. Andrzeja Apostoła na placu Teatralnym. Potem uroczystości przeniosły się do Alei Zasłużonych na Powązki Wojskowe.

PRZEMYT

W ciężarówce było lll kg haszyszu

Prokuratura Okręgowa w Suwałkach poinformowała we wtorek, że służby graniczne i celne w pobliżu polsko-litewskiej granicy w Budzisku zatrzymały do kontroli pojazd ciężarowy, który przewoził części do maszyn. Kierowcą był 32-letni obywatel Białorusi.

Pojazd został prześwietlony i przeszukany. W naczepie mundurowi znaleźli 275 pakunków, w których łącznie było ponad 111 kg haszyszu. Według prokuratury czarnorynkowa wartość narkotyków wyniosła prawie 5,7 mln zł. Mężczyzna usłyszał zarzut przewozu znacznej ilości narkotyków. Na wniosek prokuratora sąd aresztował go na trzy miesiące. Grozi mu kara grzywny lub pozbawienia wolności od 3 do 20 lat.

SONDAŻ

„Tylko 12 proc. Polaków uważa, że Ukraina powinna zostać członkiem Unii Europejskiej jak najszybciej, nawet bez spełnienia wszystkich warunków tradycyjnie stawianych państwom kandydatom. Kolejne 57 proc. nie ma nic przeciwko akcesji, o ile te warunki zostaną w całości spełnione" – napisał „DGP". Kolejnych 21 proc. Polaków uważa, że Ukraina nie powinna być członkiem UE, a 10 proc. odmawia odpowiedzi lub nie ma w tej sprawie zdania.

> *Historia uczy nas, że ignorowanie imperialnych ambicji Rosji zawsze prowadziło do tragedii*
>
> **Karol Nawrocki**, prezydent Polski

Marszałek Czarzasty podziękował Ukraińcom

Adam Kielar
Ukraina

– Trwały i sprawiedliwy pokój nastąpi, gdy Rosja zostanie zmuszona przez ukraińskich żołnierzy i międzynarodową presję do zaprzestania agresji – powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w ukraińskim parlamencie.

Podczas wystąpienia we wtorek w Radzie Najwyższej Ukrainy w 4. rocznicę rozpoczęcia pełnoskalowej inwazji Rosji Czarzasty mówił, że Polska łączy się z Ukrainą w nadziei na trwały i sprawiedliwy pokój.

FOT. PAP/EPA

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty wystąpił wczoraj w Radzie Najwyższej Ukrainy

Polska i Ukraina razem o pokoju

– Wiemy jednak, że nastąpi on dopiero wtedy, gdy Rosja zostanie zmuszona przez waszych bohaterskich żołnierzy i międzynarodową presję do zaprzestania agresji przeciwko Ukrainie. Chcemy wierzyć, że może to nastąpić w nieodległym czasie – powiedział marszałek Sejmu.

Podkreślił, że Polska nieraz doświadczyła w przeszłości nieliczącego się z interesami mniejszych państw „koncertu mocarstw".

– Domagamy się przywrócenia zasad, przywrócenia ładu międzynarodowego opartego na prawie i wartościach demokratycznych, szanującego interesy wszystkich krajów. Domagamy się sprawiedliwego pokoju – oświadczył.

Marszałek Sejmu stwierdził, że jedną z najważniejszych gwarancji bezpieczeństwa dla Ukrainy i jej rozwoju w będzie jej akcesja do Unii Europejskiej, do której dążenie – zaznaczył Czarzasty – Polska wspiera z całą mocą.

Powiedział również, że chyli w imieniu narodu polskiego czoło „przed wszystkimi, którzy polegli w obronie niepodległej Ukrainy, w obronie naszej wspólnej europejskiej cywilizacji przed groźnym dla nas wszystkich fanatyzmem kremlowskich przywódców gotowych popełnić każdą zbrodnię dla zaspokojenia swoich obłąkańczych rojeń o odbudowie rosyjskiego imperium".

– Potępiam prezydenta Putina jako zbrodniarza i ludzi, którzy z jego rozkazu dokonują mordów i gwałtów na narodzie ukraińskim – oświadczył Czarzasty.

„Podzielamy te same wartości"

Powiedział, że w lutym 2022 roku „nasz wspólny wróg, łamiąc wszelkie zasady prawa międzynarodowego, dokonał bezprzykładnego i haniebnego ataku". Czarzasty podziękował Ukraińcom za ich heroizm.

– Udowodniliście, że niepodległość waszej ojczyzny, wolność waszego narodu to dla was nie są puste słowa. My, Polacy – naród na 123 lata zmazany z map Europy, naród powstańców – podzielamy te same wartości – stwierdził.

Czarzasty podziękował przewodniczącemu ukraińskiego parlamentu Rusłanowi Stefanczukowi za jego słowa skierowane w maju 2023 r. w polskim Sejmie do „krewnych i bliskich polskich ofiar tragedii wołyńskiej". Podziękował też władzom Ukrainy za umożliwienie wznowienia ekshumacji na Wołyniu.

– To ważny krok, istotny nie tylko dla opinii publicznej, ale także dla budowania dojrzałej, odpowiedzialnej pamięci historycznej, która służy obu naszym narodom – powiedział marszałek Sejmu.

Stwierdził też, że w historii było mnóstwo opowieści o wzajemnych konfliktach, ale były również „niezliczone jasne karty" świadczące o bliskości obu narodów i kultur i o współpracy. Marszałek Sejmu wezwał, by o tym pamiętać.

Premier Tusk zdalnie

„4 lata od pełnoskalowej agresji Rosji na Ukrainę. Koalicja Chętnych mówi jednym głosem: wsparcie dla Ukrainy będzie trwało tak długo, jak będzie trzeba. Zło nie może zwyciężyć" – napisał premier na platformie X, załączając zdjęcie, jak łączy się zdalnie z uczestnikami spotkania.

PAP

Szłapka: Po rozłamie w Polsce nie będzie potrzeby zmiany umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Rzecznik rządu Adam Szłapka ocenił, że po rozłamie w Polsce 2050 i powstaniu stowarzyszenia Centrum nie będzie potrzeby żadnych zmian umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie.

Do środy klub Centrum, który powstał po rozłamie w Polsce 2050, chce – według źródeł PAP – złożyć w sądzie dokumenty potrzebne do rejestracji stowarzyszenia. Za budowę struktur stowarzyszenia odpowiedzialny ma być wiceprezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Robert Gajda, który – według rozmówcy PAP – jest bliskim współpracownikiem minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski, uznawanej za liderkę Centrum.

Rzecznik rządu został zapytany we wtorek w Radiowej Trójce, czy „stowarzyszenie Centrum będzie podpisywało nową umowę koalicyjną z premierem Donaldem Tuskiem".

– Myślę, że nie będzie potrzeby żadnych zmian umów koalicyjnych ani żadnych roszad w rządzie. Zarówno Polska 2050, jak i Centrum deklarują wprost chęć współpracy w rządzie. Myślę, że nie ma żadnych zagrożeń, żeby ktoś miał się wyłamać z tego – odpowiedział Szłapka.

Dodał, że z perspektywy rządu najważniejsza jest stabilność większości sejmowej, która – jak dodał – „jest absolutnie niezagrożona".

Rzecznik rządu dopytywany, czy brak roszad w rządzie oznacza, że liderka Polski 2050 Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz nie otrzyma stanowiska wicepremiera, odparł, że decyzje podejmuje premier.

Klub Centrum powstał w ubiegłym tygodniu. Przystąpiło do niego 15 posłów i trzech senatorów wcześniej należących do klubu Polska 2050. PAP

eprasa.pl b6cf19b238

Przywódcy UE zadeklarowali dalszą pomoc Ukrainie

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Do Ukrainy w czwartą rocznicę rosyjskiej inwazji przybyło sześcioro premierów, przewodniczący Rady Europejskiej i Komisji Europejskiej, prezydent Finlandii oraz co najmniej sześć delegacji parlamentarnych i liczni ministrowie, w tym szef MSZ Polski Radosław Sikorski.

Uroczystości upamiętniające poległych żołnierzy na placu Majdan w Kijowie

– Unia Europejska stoi zdecydowanie po stronie Ukrainy i jej obywateli od pierwszego dnia rosyjskiej agresji – podkreślili szefowa KE Ursula von der Leyen oraz przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa we wspólnym oświadczeniu. Dodali, że żaden kraj nie może anektować swojego sąsiada, granice nie mogą być zmieniane siłą, a agresor nie może być nagradzany.

Globalna solidarność

– W obecnej trudnej sytuacji międzynarodowej i geopolitycznej podkreślamy znaczenie utrzymania transatlantyckiej i globalnej solidarności z Ukrainą – zaznaczyli.

Przywódcy zadeklarowali, że UE będzie nadal zapewniać Ukrainie i jej mieszkańcom kompleksowe wsparcie polityczne, finansowe, gospodarcze, humanitarne, wojskowe i dyplomatyczne. Zapowiedzieli, że Unia będzie wciąż wywierać presję na Rosję, zwłaszcza na jej sektor energetyczny i finansowy, oraz przeciwko tzw. flocie cieni, której Rosja używa do transportowania ropy z ominięciem sankcji. Konkretne środki zmierzające w tym kierunku zostały zaproponowane przez KE w 20. pakiecie sankcyjnym, ale jego przyjęcie, planowane na czwartą rocznicę agresji, nadal blokują Węgry.

Szefowie unijnych instytucji zapewnili, że przyszłość Ukrainy jest w Unii. – Ukraina poczyniła znaczne postępy w reformach akcesyjnych w bardzo trudnych okolicznościach. Ukraina może liczyć na nasze pełne wsparcie w procesie akcesji do UE i powojennej odbudowy – dodali.

Pomoc także po wojnie

Podkreślili, że ich wysiłki dotyczą także czasu, kiedy walki się zakończą. – Unia Europejska i jej państwa członkowskie, zgodnie ze swoimi kompetencjami, są gotowe przyczynić się do stworzenia solidnych i wiarygodnych gwarancji bezpieczeństwa, aby Rosja nigdy więcej nie zaatakowała Ukrainy – zaznaczyli.

– Dopilnujemy, aby Rosja poniosła odpowiedzialność za popełnione zbrodnie i wyrządzone szkody. Jesteśmy zobowiązani do jak najszybszego uruchomienia Specjalnego Trybunału ds. Zbrodni Agresji przeciwko Ukrainie oraz Międzynarodowej Komisji ds. Roszczeń dla Ukrainy, obu w ramach Rady Europy – podkreślili von der Leyen, Costa oraz szefowa PE Roberta Metsola.

Kolejny, już 20. pakiet sankcyjny Unii Europejskiej wobec Rosji nie został przyjęty, ponieważ nadal blokują go Węgry

Spotkanie dwóch ministrów

Wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski spotkał się we wtorek w Kijowie ze swoim ukraińskim odpowiednikiem Andrijem Sybihą.

Po zakończonym spotkaniu MSZ podało na X, że rozmowy dotyczyły: czwartej rocznicy rosyjskiej agresji na Ukrainę oraz bieżącej sytuacji na froncie, postępów w procesie pokojowym i współpracy wojskowej, wsparcia energetycznego dla Ukrainy oraz sankcji UE wobec Rosji, a także negocjacji akcesyjnych Ukrainy do Unii Europejskiej. PAP

Kreml zapowiedział kontynuację wojny. Cele nie zostały osiągnięte

Oprac. Karolina Wrońska
Moskwa

Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow zapowiedział we wtorek podczas spotkania z dziennikarzami, że Rosja będzie kontynuować działania wojenne przeciwko Ukrainie.

- Interwencja Zachodu na rzecz wsparcia Ukrainy spowodowała, że konflikt stał się większą konfrontacją pomiędzy Rosją i krajami zachodnimi - powiedział Pieskow. Dodał, że Moskwa „pozostaje otwarta" na działania, które pozwoliłyby na osiągnięcie celów konfliktu środkami dyplomatycznymi, jednak, jak na razie, „specjalna operacja wojskowa" (w ten sposób rosyjskie władze określają wojnę z Ukrainą - PAP) będzie kontynuowana.

Rzecznik Kremla odmówił wskazania daty kolejnej rundy rozmów na temat zakończenia wojny z Ukrainą. Trzy spotkania w ramach negocjacji trójstronnych na ten temat, z udziałem delegacji z Rosji, Ukrainy i USA, odbyły się w styczniu i lutym w Abu Zabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich i w Genewie w Szwajcarii. Zdaniem Pieskowa, w tej sprawie wszystko zależy od działań i decyzji Kijowa.

Strona rosyjska niezmiennie utrzymuje, że warunkami zakończenia działań wojennych są m.in. wycofanie sił ukraińskich z całego Donbasu, zgoda władz Ukrainy na neutralny status państwa oraz zniesienie zachodnich sankcji nałożonych na Moskwę. PAP

Ponad 70 tygrysów padło w tajskim parku

Adam Kielar
Tajlandia

Władze jednego z miast w Tajlandii wszczęły śledztwo w sprawie masowej śmierci tygrysów. W ciągu około dwóch tygodni aż 72 te wielkie koty padły w parku „Tygrysie Królestwo".

Jak podaje BBC, w Chiang Mai, mieście na północy Tajlandii, w ciągu mniej niż 14 dni nagle padły 72 tygrysy, które znajdowały się w dwóch częściach lokalnej atrakcji turystycznej, parku „Tygrysie Królestwo" Chiang Mai. Goście tej placówki mogą przebywać w bliskim kontakcie z tygrysami, a nawet je dotykać. Takie miejsca są popularne w Tajlandii, jednak wzbudzają duże kontrowersje, gdyż zdaniem wielu przebywające tam wielkie koty są faszerowane środkami uspokajającymi, które umożliwiają turystom bezpieczny kontakt z nimi. Aktywiści wskazują także na złe warunki, w jakich trzymane są zwierzęta.

Badania ciał tygrysów, które padły w Chiang Mai, wskazały na obecność wirusa nosówki psów, jednak lokalne władze na razie nie potwierdziły, jak mogło dojść do rozprzestrzenienia się choroby. Weterynarze znaleźli także ślady bakterii powodujących choroby dróg oddechowych.

Wstępne badania weterynaryjne wskazywały także na to, że tygrysy były zakażone panleukopenią kotów. Władze podejrzewały, że rozprzestrzenianie się tych chorób mogło być spowodowane skażonym drobiem, którym karmiono zwierzęta.

Tygrysy zostały skremowane i zakopane.

REKLAMA 0011484458

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Wójt Gminy Dziadowa Kłoda

ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niżej wymienionej

Lp.	Położenie nieruchomości / Obręb	Numer geodezyjny działki	Powierzchnia w ha	Numer księgi wieczystej	Cena wywoławcza netto	Wadium	Postąpienie wynosi
1.	Gołębice 0004	171/3	0,47	WR1E/00058477/9	118.892,00	11.900,00	1.190,00

Przetarg ustny nieograniczony dla działki **171/3** odbędzie się w dniu **2.04.2026 o godz. 10⁰⁰** w sali sesyjnej w siedzibie Urzędu Gminy w Dziadowej Kłodzie.

Najpóźniej do dnia **30.03.2026 r.** na depozytowe konto Urzędu Gminy w Dziadowej Kłodzie, Bank Spółdzielczy Oleśnica, oddział Dziadowa Kłoda **Nr konta 46 9584 1076 2007 0700 3499 0003** należy wpłacić wadium.

Pełną informację dotyczącą nieruchomości oraz przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Dziadowej Kłodzie, ul. Sycowska 6, stronie internetowej www.dziadowakloda.pl w BIP i w Obwieszczeniach.
Szczegółową informację można uzyskać w Urzędzie Gminy w Dziadowej Kłodzie, pok. 13 lub telefonicznie 62 786 9288 w godz. pracy urzędu.

REKLAMA 0011484603

Wójt Gminy Zawonia

informuje,

że w siedzibie Urzędu Gminy Zawonia na okres 21 dni został wywieszony wykaz nieruchomości Nr GPI.6840.W.2.2026 z dnia 25.02.2026 r., obejmujący nieruchomość stanowiącą własność Gminy Zawonia przeznaczoną do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na poprawę zagospodarowania nieruchomości przyległej:

działka niezabudowana nr 22/14 obręb Sucha Wielka o pow. 0,0677 ha.

Wszelkie informacje w tej sprawie można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Zawonia, ul. Trzebnicka nr 11 – pokój nr 7 lub telefonicznie – tel. (71) 312-81-82 wew. 60.

eprasa.pl b6cf19b238

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Objawy niemal identyczne, diagnozy zupełnie inne

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny – i leczenie – są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą. Poznaj osiem chorób, które często są ze sobą mylone.

ZA TYDZIEŃ:

- **Otyłość można leczyć na NFZ za darmo! Jak skorzystać z darmowego programu KOS-BAR?**
- **Wyłączasz się na kilka sekund i nic nie pamiętasz? To groźne!**

FOT. KURHAN/123RF.COM

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) - charakterystyka choroby

Justyna Śmigaruk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zanik mięśni jest chorobą genetyczną, dziedziczoną w sposób recesywny. Dotyka niewielu pacjentów, jednak wiąże się z cierpieniem, postępującą niepełnosprawnością i znaczną śmiertelnością.

FOT. FREEPIK

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) jest chorobą uwarunkowaną genetycznie

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA - spinal muscular atrophy) jest chorobą wrodzoną, uwarunkowaną genetycznie. Polega ona na stopniowym niszczeniu neuronów odpowiedzialnych za poruszanie mięśniami szkieletowymi, w efekcie powodując zanik tych mięśni i postępującą niepełnosprawność. SMA powoduje także zaburzenia połykania oraz niedowład mięśni oddechowych, co prowadzi do przedwczesnego zgonu pacjenta. SMA nie zawsze przebiega identycznie. Czasem objawia się już u noworodka, innym razem dopiero u osoby dorosłej. Może prowadzić do osłabienia pojedynczych stawów lub do porażenia czterokończynowego, które uniemożliwia pacjentowi poruszanie się o własnych siłach.

Zanik mięśni nie jest chorobą jednorodną, która zawsze przebiega identycznie. Jej objawy są podobne, jednak mogą pojawiać się w różnym wieku i przyjmować rozmaite stopnie nasilenia. Klinicznie wyróżnia się pięć odrębnych typów SMA:

- **SMA 0 (postać prenatalna)**

To najcięższa postać zaniku mięśni, niekiedy nieuwzględniana w klinicznych klasyfikacjach. Objawy zaczynają się pojawiać jeszcze przed porodem, w życiu płodowym dziecka. Dzieci, które dotknął zanik mięśni typu I, umierają przed 2. rokiem życia lub w wieku kilku lub nawet kilkunastu lat.

- **SMA I (choroba Werdniga-Hoffmanna)**

Typ I występuje najczęściej (58 proc.), bywa określany jako ostra postać niemowlęca. Rdzeniowy zanik mięśni tego typu objawia się w pierwszych tygodniach lub miesiącach życia, głównie pod postacią braku postępów w rozwoju ruchowym.

- **SMA II (zespół Dubowitza)**

Rdzeniowy zanik mięśni u dzieci może przyjąć także postać pośrednią (29 proc. pacjentów z SMA). Ci pacjenci rozwijają się normalnie do pierwszego półrocza życia. Uczą się samodzielnie siadać, niestety nie nabywają zdolności chodzenia. Pomiędzy 7. a 18. miesiącem życia zaczyna się pojawiać symetryczne osłabienie mięśni, zaburzenia połykania, rozwija się nosowa mowa. Chorobie towarzyszą przykurcze stawowe, a także drżenie języka, deformacje klatki piersiowej, skolioza. Chore dzieci są narażone na nawracające infekcje układu oddechowego, ponieważ nie przejawiają efektywnego odruchu odkrztuszania. Większość (obecnie około 75 proc.) dożywa wczesnej dorosłości (25. rok życia). Niestety z czasem funkcje ruchowe stają się coraz słabsze, w drugiej dekadzie życia ograniczają się do palców, przedramion i stóp. Zgon następuje, podobnie jak w przebiegu SMA I, w wyniku niewydolności oddechowej.

- **SMA III (choroba Kugelberga-Welandera)**

Atrofia mięśni typu III objawia się już po osiągnięciu zdolności samodzielnego chodzenia przez dziecko (13% pacjentów z SMA). Wiek pojawienia się objawów jest kwestią indywidualną - dzieje się to zwykle pomiędzy 3. a 18. rokiem życia. Należą do nich zaburzenia chodu, fascykulacje (drobne drżenia mięśniowe), trudności w chodzeniu po schodach i wstawaniu, osłabione odruchy ścięgniste. Pojawia się przerost mięśni łydek i pośladków, zanikają głównie mięśnie obręczy biodrowej. Istnieją dwa podtypy SMA II - SMA IIA, z objawami pojawiającymi się jeszcze przed 3. rokiem życia oraz SMA IIB, z późniejszym rozwojem objawów i dużo wyższą sprawnością ruchową. Zdecydowana większość pacjentów z tej grupy dożywa dorosłości. Z czasem mogą oni jednak wymagać wsparcia oddechu.

Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach

- **SMA IV (postać dorosłych)**

Rdzeniowy zanik mięśni u dorosłych jest niemal tak samo rzadki, jak postać noworodkowa. Objawy pojawiają się dopiero w 3. dekadzie życia. Są to trudności w chodzeniu, wstawaniu z pozycji kucznej, chodzeniu po schodach, częste upadki. Chorzy z tej grupy cierpią z powodu znacząco obniżonej sprawności ruchowej, jednak przez wiele lat zachowują możliwość samodzielnego poruszania się.

Rdzeniowy zanik mięśni jest wynikiem nieprawidłowości w obu kopiach tej wersji genu - pochodzącej od matki i od ojca. SMA to choroba genetyczna. Nie jest sprzężona z płcią. Jeśli dziecko odziedziczy dwie kopie wadliwego genu, będzie chore, jeśli tylko jedną - będzie nosicielem, z potencjałem przekazania choroby lub nosicielstwa swoim dzieciom.

Nosiciele wadliwego genu SMN są zdrowi, nie występują u nich żadne objawy. Jeśli matka i ojciec dziecka są nosicielami, prawdopodobieństwo urodzenia się dziecka chorego na zanik mięśni wynosi 25 proc. Tyle samo wynosi prawdopodobieństwo urodzenia dziecka, które będzie zdrowe i nie będzie nosicielem, zaś szanse na urodzenie potomka będącego zdrowym nosicielem wynoszą 50 proc. Dzieci obojga chorych rodziców na pewno będą chorowały.

Zjawisko nosicielstwa wadliwego genu jest stosunkowo częste, jednak samą chorobę zalicza się do niezwykle rzadkich.

W Polsce rocznie rodzi się około 50 dzieci z rdzeniowym zanikiem mięśni - w tej liczbie znajdują się osoby chorujące na wszystkie typy atrofii.

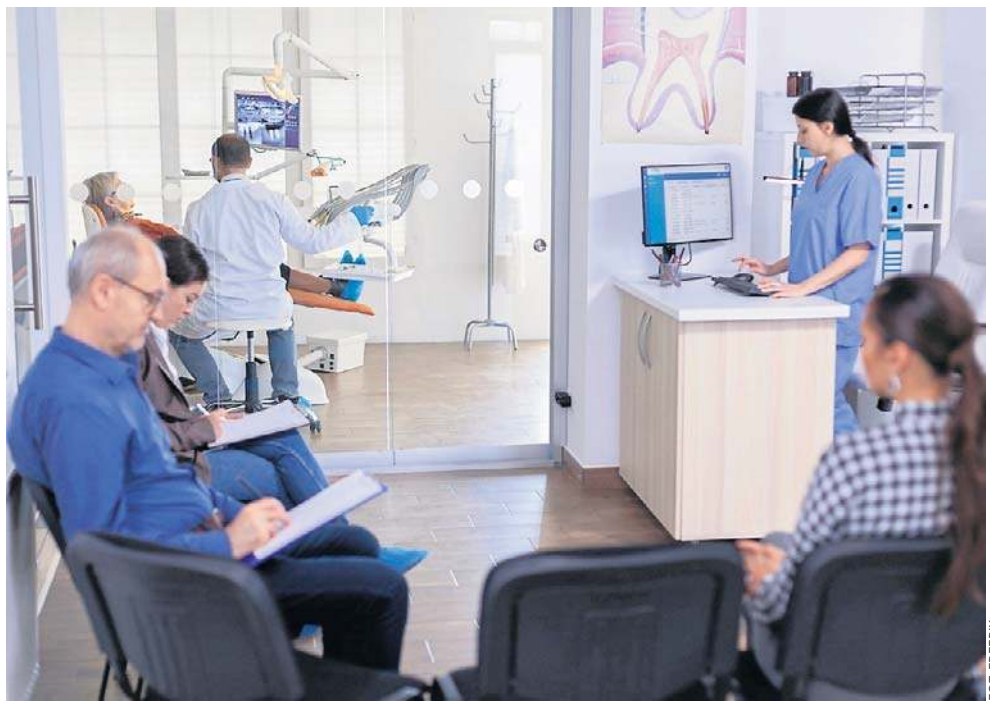
Według badań przeprowadzonych w Polsce, częstość nosicielstwa wynosi 1:54, natomiast częstotliwość zachorowań 1:8300. Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach. Jedynie połowa chorych może siedzieć bez pomocy, a zaledwie 20 proc. - stać. SMA, choć zdarza się rzadko, generuje bardzo wysokie koszty społeczne oraz ekonomiczne.

eprasa.pl b6cf19b238

Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny – i leczenie – są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą.



FOT. FREEPIK

Brak efektów leczenia to wskazówka do szerszej diagnozy

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy.

Hashimoto i depresja. Codzienne zmęczenie i zły nastrój

U osób z chorobą Hashimoto objawy psychiczne i somatyczne bardzo często przypominają klasyczną depresję. Przewlekłe zmęczenie, apatia, obniżony nastrój, spowolnienie, problemy z koncentracją czy zaburzenia snu występują u większości pacjentów i – jak pokazują badania – w 60-70 proc. przypadków nakładają się na obraz depresyjny.

Z punktu widzenia biologii to jednak dwa różne procesy. Hashimoto jest chorobą autoimmunologiczną, w której układ odpornościowy atakuje tarczycę, prowadząc do niedoboru hormonów i spowolnienia metabolizmu całego organizmu. Depresja natomiast wiąże się głównie z zaburzeniami neuroprzekaźników w mózgu. Niedoczynność tarczycy może nasilać objawy depresyjne, ale nie zawsze jest ich jedyną przyczyną.

Ponadto współwystępowanie tych dwóch chorób jest jednym z głównych powodów pomyłek diagnostycznych. Badania pokazują, że u osób z chorobą Hashimoto ryzyko depresji jest od trzech do nawet sześciu razy wyższe niż w populacji ogólnej. Objawy depresyjne występują u 40-60 proc. pacjentów z niedoczynnością tarczycy, niezależnie od aktualnego poziomu TSH.

Jednocześnie leczenie hormonalne poprawia samopoczucie u około połowy do dwóch trzecich chorych, co dodatkowo zaciera granicę między zaburzeniem psychicznym a chorobą endokrynologiczną. Nic dziwnego, że wielu pacjentów słyszy przez lata, że „to stres" albo „taka uroda", zanim ktoś zleci podstawowe badania krwi.

W praktyce kluczowe są badania krwi. Podwyższone TSH, obniżone FT4 oraz obecność przeciwciał anty-TPO i anty-TG (dodatnich u 90-95 proc. chorych) pozwalają odróżnić Hashimoto od pierwotnej depresji. Wytyczne zalecają badanie tarczycy u pacjentów z depresją oporną na leczenie, bo jej pominięcie bywa jednym z najczęstszych błędów diagnostycznych.

Celiakia i IBS. Te same dolegliwości brzucha, zupełnie inne przyczyny

Bóle brzucha, wzdęcia, biegunki lub zaparcia oraz uczucie „ciężkości" po posiłkach sprawiają, że celiakia i zespół jelita drażliwego są jednymi z najczęściej mylonych chorób przewodu pokarmowego. Objawy te mogą się nakładać nawet u 30-50 proc. pacjentów.

Różnica zaczyna się na poziomie jelita. Celiakia jest chorobą autoimmunologiczną – gluten prowadzi do uszkodzenia kosmków jelita cienkiego i zaburzeń wchłaniania. IBS to zaburzenie czynnościowe, bez strukturalnych uszkodzeń jelit, związane z nadwrażliwością układu nerwowego i motoryki przewodu pokarmowego.

Diagnostyka opiera się na badaniach serologicznych (przeciwciała anty-tTG i anty-EMA) oraz biopsji jelita cienkiego. IBS rozpoznaje się dopiero po wykluczeniu chorób organicznych. Jednym z najczęstszych błędów jest wprowadzenie diety bezglutenowej „na próbę" przed wykonaniem badań – co może na lata zamaskować celiakię i opóźnić właściwe leczenie. W praktyce wielu pacjentów latami funkcjonuje z rozpoznaniem IBS, zanim ktoś zapyta o badania serologiczne.

RZS i fibromialgia. Ból stawów nie zawsze oznacza zapalenie

Zarówno reumatoidalne zapalenie stawów, jak i fibromialgia powodują przewlekły ból, sztywność poranną i głębokie zmęczenie. Dla pacjenta objawy bywają niemal nie do odróżnienia, co prowadzi do błędnych diagnoz u nawet 20-30 proc. chorych.

RZS jest chorobą zapalną o podłożu autoimmunologicznym – prowadzi do niszczenia stawów i daje wyraźne markery zapalne we krwi. Fibromialgia natomiast nie wiąże się ze stanem zapalnym ani uszkodzeniem tkanek, lecz z zaburzeniami przetwarzania bólu w ośrodkowym układzie nerwowym. Badania laboratoryjne (CRP, OB, RF, anty-CCP) oraz obrazowe (USG, rezonans) pozwalają odróżnić zapalenie stawów od bólu o charakterze centralnym. Jednym z poważniejszych błędów jest leczenie fibromialgii jak RZS – z użyciem sterydów czy leków immunosupresyjnych – co nie przynosi efektów, a opóźnia właściwą terapię.

Łuszczyca i AZS. Podobne zmiany na skórze, inne mechanizmy

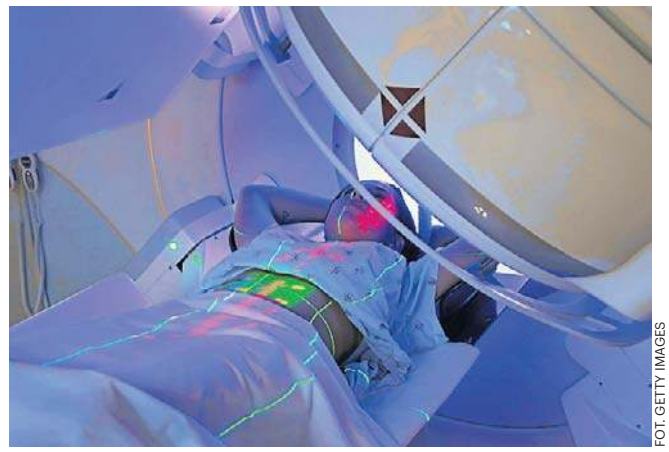
Czerwone, łuszczące się zmiany, świąd i przewlekły charakter choroby sprawiają, że łuszczyca i atopowe zapalenie skóry są często ze sobą mylone. Dla pacjentów oba schorzenia wyglądają podobnie i w podobnym stopniu wpływają na jakość życia.

Łuszczyca jest chorobą autoimmunologiczną, w której dochodzi do przyspieszonego namnażania komórek naskórka i powstawania charakterystycznych, dobrze odgraniczonych blaszek. AZS wynika przede wszystkim z uszkodzenia bariery skórnej i reakcji alergicznych, a zmiany są bardziej rozlane, często sączące i silnie swędzące.

Liczne historie, m.in. w grupach na Facebooku poświęconych tym chorobom pokazują, że chorzy bywali przez lata leczeni na oko – tym samym kremem, tą samą maścią, bez jasnej odpowiedzi, z czym właściwie się mierzą. Dopiero precyzyjna diagnoza wyjaśnia, dlaczego jednemu pomagają emolienty i unikanie alergenów, a u innego choroba wymaga zupełnie innego, czasem ogólnoustrojowego leczenia.

WARTO WIEDZIEĆ

Celiakia to choroba kobiet
Celiakia uważana jest nadal za chorobę małych dzieci, z której można wyrosnąć, stosując dietę bezglutenową. Jednak coraz częściej wykrywana jest ona u osób pomiędzy 30. a 50. rokiem życia, a kobiety chorują na nią dwa razy częściej niż mężczyźni. U znacznie większej liczby chorych występują także objawy pozajelitowe. Ze względu na tak dużą różnorodność objawów ogólnoustrojowych chorzy często szukają pomocy u wielu lekarzy, nie łącząc ze sobą wszystkich symptomów.



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku raka piersi i prostaty radioterapia jest skuteczniejsza w godzinach popołudniowych

Efekty radioterapii zależą od pory dnia

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Najnowsze badania sugerują, że skuteczność radioterapii w leczeniu niektórych rodzajów nowotworów może być ściśle związana z porą dnia, w której terapia jest prowadzona.

Stabilność genomu jest kluczowym aspektem zdrowia komórek, a precyzyjna naprawa DNA odgrywa tutaj priorytetową rolę. Niestety, nowotworowe komórki często mają uszkodzone mechanizmy naprawcze, co sprawia, że metody takie jak radioterapia, które powodują dodatkowe uszkodzenia DNA, są szczególnie skuteczne. Badacze z Hiszpanii, poprzez analizę mechanizmów molekularnych, odkryli, że cykl dobowy jest kluczowy w tym procesie.

Zespół naukowców z Andaluzyjskiego Centrum Biologii Molekularnej i Medycyny Regeneracyjnej (CABIMER) we współpracy z Uniwersytetem w Sewilli oraz Szpitalem Uniwersyteckim Virgen Macarena, wskazał na główną rolę białka CRY1 (kryptochromu 1). Białko to jest kluczowe dla funkcjonowania zegara biologicznego, a jego poziom zmienia się zależnie od cyklu dzień/noc.

Zaskakujący wynik tych badań ujawnił, że pora dnia, w której prowadzona jest radioterapia, może istotnie wpłynąć na jej efekty. Tradycyjnie, naświetlania odbywają się głównie rano, z uwagi na organizacyjne aspekty opieki zdrowotnej, lecz nowa wiedza może wymagać zmiany tego podejścia.

Naukowcy doszli do wniosków, że białko CRY1 może blokować procesy naprawcze komórek. Wczesny poranek to pora, kiedy poziom CRY1 jest najniższy, co dziwnie zwiększa efektywność napraw DNA. W miarę jak poziom tego białka wzrasta w ciągu dnia, naprawa ulega spowolnieniu, co zwiększa wrażliwość komórek nowotworowych na promieniowanie.

To wynika z naturalnych mechanizmów cyklu dobowego, które regulują naprawę DNA. Im wyższy poziom CRY1, tym komórki stają się bardziej podatne na uszkodzenia przez promieniowanie jonizujące. Ta zależność stwarza nowe możliwości dla terapii nowotworowej.

Zdaniem badaczy, momenty, kiedy naprawa DNA zostaje spowolniona przez wysokie stężenie CRY1, mogą być optymalnym czasem dla radioterapii. W ten sposób można zwiększyć skuteczność leczenia niektórych nowotworów, takich jak rak piersi czy prostaty.

W badaniach dotyczących pacjentek z rakiem piersi wykazano, że kobiety z guzami o wyższym poziomie białka CRY1 miały lepsze wyniki terapii przeprowadzanej później w ciągu dnia. Retrospektywne analizy pacjentek w Szpitalu Uniwersyteckim Virgen Macarena wspierają te odkrycia, pokazując wyraźne różnice w przeżywalności w zależności od pory radioterapii.

Leczenie prowadzone po południu lub wieczorem, kiedy poziom CRY1 osiąga szczyt, zwiększało wrażliwość guzów na radioterapię, co z kolei poprawiało rokowanie pacjentek. To zjawisko obserwowano także u panów z rakiem prostaty, co stwarza możliwości dla wdrożenia nowych strategii leczenia.

Jednakże te odkrycia nie mają zastosowania w przypadku raka płuc czy glejaków. Niemniej jednak otwierają one nowe, obiecujące kierunki badań chronoradioterapii, która mogłaby wykorzystać dobowe zmiany w biologii pacjenta do poprawy skuteczności leczenia nowotworów. Terapeutyczne zastosowanie czasu w leczeniu staje się więc kluczowym elementem, który może przynieść rewolucję w medycynie onkologicznej.

eprasa.pl b6cf19b238

Gazeta Wrocławska
Środa, 25.02.2026

Takiego bólu nie wolno bagatelizować! Może być powiązany z rakiem wątroby

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

Ból prawego barku zwykle tłumaczymy przemęczeniem albo urazem. Lekarze ostrzegają jednak, że czasem organizm wysyła w ten sposób sygnał ostrzegawczy z zupełnie innego miejsca – nawet z wątroby.

Taki objaw może mieć związek z rozwijającym się nowotworem, dlatego nie warto go lekceważyć, zwłaszcza gdy utrzymuje się długo lub pojawia się bez wyraźnej przyczyny.

Ból w prawym barku może być związany z rakiem wątroby

Ból prawego barku najczęściej ma przyczyny ortopedyczne, takie jak przeciążenia, urazy czy choroby stawu barkowego.

Czasem jednak może być tzw. bólem rzutowanym – sygnałem pochodzącym z innej części ciała.

Mechanizm ten polega na tym, że nerwy w organizmie potrafią „przekierowywać" sygnały bólowe, przez co mózg interpretuje je w miejscu odległym od rzeczywistego źródła problemu.

Podobne zjawisko obserwuje się np. przy schorzeniach szyi wywołujących bóle głowy lub problemach z biodrem, które skutkują bólem kolana.

Specjaliści podkreślają, że w rzadkich przypadkach ból barku może mieć związek z chorobami wątroby, w tym rakiem, gdy powiększony narząd uciska nerwy połączone z unerwieniem barku.

Jak napisano na stronie Cancer Research UK: „Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach.

Dzieje się tak dlatego, że powiększony narząd pobudza nerwy połączone z nerwami barku. Nazywa się to bólem rzutowanym.

Obrzęk brzucha może powodować dyskomfort lub ból, a także utratę apetytu lub uczucie szybkiej sytości. Może również powodować duszność lub obrzęk stóp.

Jakie są objawy raka wątroby?

Rak wątroby często przez długi czas nie daje żadnych sygnałów lub pojawiają się one w bardzo subtelny sposób, co utrudnia wczesne rozpoznanie.

Niezależnie od tego, czy jest to nowotwór pierwotny, rozwijający się w samej wątrobie, czy wtórny, przeniesiony z innego narządu, symptomy zwykle są podobne.

Osoby z istniejącymi chorobami wątroby, takimi jak marskość, powinny niezwłocznie zgłaszać lekarzowi wszelkie nowe lub nasilające się dolegliwości.

Do typowych objawów raka wątroby należą:

- zażółcenie skóry i białek oczu (żółtaczka), swędzenie skóry, ciemny mocz i jasny stolec; u osób o ciemniejszej karnacji żółtaczka może być mniej widoczna;
- utrata apetytu lub niezamierzona utrata wagi;
- nudności i wymioty;
- ból w górnej prawej części brzucha lub w prawym barku;
- problemy trawienne, np. szybkie uczucie sytości podczas posiłku;
- znaczne wzdęcie brzucha niezwiązane z jedzeniem.

Bólu w prawym barku nie wolno ignorować, zwłaszcza jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas lub pojawiają się dodatkowe niepokojące objawy, jak wzdęcie brzucha, nudności czy ogólne osłabienie.

W takich sytuacjach konsultacja z lekarzem jest niezbędna, ponieważ wczesne wykrycie zmian w wątrobie zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

FOT. GETTY IMAGES

Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach. Dlatego takiego bólu nie wolno ignorować

Czy każdy może dostać nową nerkę? Jak pacjent trafia na Krajową Listę Osób Oczekujących?

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

Telefon z Poltransplantu potrafi zadzwonić w najbardziej niespodziewanym momencie, często w środku nocy, rozpoczynając wyścig o życie. Jak przebiega dobór dawcy nerki?

FOT. GETTY IMAGES

Przeszczep nerki to efekt starannie zaplanowanej, zespołowej pracy: lekarzy, sprawnych procedur i przygotowanych pacjentów

Nefrolodzy i urolodzy to specjaliści, którzy na co dzień zajmują się zdrowiem naszych nerek. Nefrolog prowadzi leczenie zachowawcze, ustawia farmakoterapię, kontroluje powikłania nadciśnienia, cukrzycy i samej przewlekłej choroby nerek.

Urolog, jako specjalista zabiegowy, zajmuje się całym układem moczowym – usuwa kamienie, operuje guzy i rekonstruuje drogi moczowe.

Transplantolog wkracza do gry dopiero wtedy, gdy możliwości leczenia przez nefrologów i urologów są już niewystarczające, czyli gdy nerki przestają funkcjonować i rozwija się schyłkowa niewydolność narządu.

Zazwyczaj jest to moment rozpoczęcia dializ, choć w niektórych ośrodkach pacjent może zostać zakwalifikowany do przeszczepu wcześniej, w tzw. przeszczepieniu wyprzedzającym, zanim zacznie dializy. Takie podejście rekomendują międzynarodowe wytyczne, ponieważ poprawia zarówno efekty leczenia, jak i komfort życia pacjenta.

– Przeszczepy dotyczą pacjentów z niewydolnymi nerkami własnymi. Jeśli wiemy, że choroba postępuje i prędzej czy później niezbędne będą dializy, lepiej uprzedzić los – mówi dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg i transplantolog z Centrum Medycznego SafiMed w Zabierzowie, przez lata związany także z Zespołem Przeszczepiania Nerek Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II.

Wbrew temu, co się czasem słyszy, nerki nie przeszczepia się z powodu guza. Nowotwory wymagają karencji: po skutecznym leczeniu trzeba odczekać, by upewnić się, że choroba nie nawraca.

Długość tego czasu zależy od rodzaju i stopnia zaawansowania nowotworu, ale zasada jest jasna: aktywny nowotwór zawsze wyklucza transplantację. Zwykle zaleca się odczekać kilka lat.

– Najpierw bezpieczeństwo, potem operacja – podsumowuje dr Maciej Kowalewski.

Przeszczep nerki nie zaczyna się w sali operacyjnej, lecz dużo wcześniej. Pacjent przechodzi dokładną ocenę zdrowia, obejmującą konsultacje u nefrologa, kardiologa, chirurga i urologa, badania przesiewowe w kierunku najczęstszych nowotworów oraz testy immunologiczne.

Gdy lekarze uznają, że ryzyko jest akceptowalne, pacjent zostaje wpisany na Krajową Listę Osób Oczekujących – centralny rejestr prowadzony przez Poltransplant. Dopiero od tego momentu realnie istnieje szansa na przeszczep.

– Od tego momentu chory nie rozstaje się już z telefonem, który często dzwoni w najmniej oczekiwanym momencie – podkreśla dr Maciej Kowalewski.

W transplantacji nerek ogromną rolę odgrywa zgodność immunologiczna. Oprócz grupy krwi sprawdza się antygeny zgodności tkankowej HLA. W praktyce oznacza to analizę DNA pacjenta oraz ocenę, czy nie posiada przeciwciał powstałych w wyniku transfuzji, ciąż czy wcześniejszych przeszczepów. Najważniejszym testem bezpieczeństwa jest próba krzyżowa: do surowicy biorcy dodaje się limfocyty dawcy i obserwuje, czy dochodzi do reakcji. Dodatni wynik zamyka drogę do przeszczepu tej konkretnej nerki.

– To jest ostatni próg. Jeśli pacjent go nie przekroczy, narząd musi zostać zaproponowany kolejnemu biorcy – wyjaśnia chirurg CM SafiMed.

Choć kwalifikacja do przeszczepu przebiega spokojnie, sama operacja to wyścig z czasem. Nerka najlepiej funkcjonuje, jeśli zostanie przeszczepiona w ciągu kilkunastu godzin od pobrania. Każda zwłoka zwiększa ryzyko powikłań i pogarsza wyniki – badania wskazują, że już po 12–14 godzinach ryzyko wzrasta, a po dobie obniża się przeżywalność przeszczepu.

To dlatego często zaczyna się od pobrania węzłów chłonnych, dzięki temu szybciej wykonuje się próby krzyżowe i zyskuje bezcenne godziny.

Nowoczesnym sposobem wydłużenia tzw. czasu zimnego niedokrwienia nerek są pompy perfuzyjne, które pozwalają utrzymać narząd w dobrej kondycji nawet powyżej 24 godzin.

Gdy laboratorium histokompatybilności sporządzi listę pacjentów zgodnych immunologicznie, uruchamiany jest algorytm alokacji – ale decyduje też zdrowy rozsądek.

Ważne są: grupa krwi, zgodność HLA, długość oczekiwania, pilność przypadku i kwestie logistyczne. W trybie alarmowym do ośrodka ściąga się jednego lub kilku najlepiej sklasyfikowanych chorych. Na miejscu lekarze oceniają ich aktualny stan: zwykłe przeziębienie czy świeża infekcja mogą zablokować operację w ostatniej chwili.

Jeśli wszystko jest w porządku, pacjent kwalifikowany jest do zabiegu.

– Byliśmy w stanie ściągać pacjentów z drugiego końca kraju, korzystając z transportów lotniczych. Logistyka bywa karkołomna, jednak w takich wypadkach nie ma innego wyjścia – wspomina specjalista.

W kwalifikacji do przeszczepu istotne jest indywidualne rokowanie pacjenta. Jednym z praktycznych rozwiązań jest zasada „old for old" – nerki od starszych dawców trafiają do starszych biorców. Dzięki temu lepiej wykorzystuje się dostępne narządy, a pacjenci, którzy nie mogą czekać latami, mają realną szansę na poprawę zdrowia.

– Dobiera się nerkę tak, żeby służyła jak najdłużej i żeby jej nie zmarnować – podkreśla dr Maciej Kowalewski.

Po wpisaniu na listę pacjent nie rozstaje się już z telefonem. Propozycja może pojawić się o każdej porze, jednak ostateczna decyzja zapada dopiero po przyjeździe do ośrodka i wykonaniu badań – zdarza się, że dodatnia próba krzyżowa albo infekcja w ostatniej chwili wykluczają operację. Gdy jednak stan pacjenta na to pozwala, zespół natychmiast kieruje chorego na blok.

eprasa.pl b6cf19b238

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

POST OD CUKRU

Dlaczego cukier jest niezdrowy?

Jak podaje Główny Inspektorat Sanitarny, spożycie cukru w Polsce to 120-125 gramów dziennie, czyli ponad 20-25 łyżeczek cukru. Przeciętny Polak zjada rocznie 40-45 kilogramów cukru. To tak jakbyśmy co roku wciągali wielki worek słodkiego proszku, często nawet o tym nie wiedząc. GIS i eksperci od lat alarmują, że tak wysokie spożycie prowadzi do lawiny problemów zdrowotnych – i wcale nie chodzi tylko o dodatkowe kilogramy.

- Nadwaga i otyłość – ponad połowa Polaków zmaga się z nadmierną masą ciała, a cukier gra tu pierwsze skrzypce. To nie tylko kalorie. Nadmierne spożycie cukru rozregulowuje apetyt, sprawia, że szybciej robimy się głodni, a organizm gromadzi tłuszcz jak na zimę stulecia.
- Cukrzyca typu 2 – regularne „dawkowanie" dużych ilości cukru powoduje skoki insuliny i stopniowo zmniejsza wrażliwość komórek na ten hormon. To prosta droga do insulinooporności, a później cukrzycy typu 2.
- Przewlekłe stany zapalne – cukier działa jak paliwo dla stanów zapalnych, a te przyczyniają się do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych: od problemów z sercem po schorzenia autoimmunologiczne.
- Zmarszczki na zamówienie – to akurat efekt uboczny, o którym rzadko się mówi: cukier przyspiesza proces starzenia skóry. Dochodzi do tzw. glikacji: białka skóry twardnieją, a my wyglądamy po prostu szybciej staro.
- Spadki energii i wahania nastroju – cukier daje szybki zastrzyk energii, ale równie szybko ją odbiera. To dlatego po batoniku czujemy się gotowi do działania, a godzinę później marzymy o drzemce.

Dlaczego warto zrobić przerwę?

Cukier – zwłaszcza w nadmiarze – nie służy zdrowiu. Czasowe odstawienie czekolady, ciast i słodkich napojów działa jak reset dla kubków smakowych. To, jak słodkie wydaje nam się jedzenie, w dużej mierze zależy od naszych codziennych przyzwyczajeń.

– Jeśli w mojej diecie ciągle pojawiają się słodycze i słodkie napoje, mój próg odczuwania słodkiego jest bardzo wysoki – mówi Daniela Krehl, ekspertka ds. żywienia z Bawarskiego Centrum Doradztwa Konsumenckiego w Niemczech. Po kilku tygodniach ograniczenia cukru wiele osób zauważa, że potrzebuje znacznie mniej słodkości, by poczuć satysfakcję. Dwie, trzy kostki czekolady mogą wystarczyć zamiast połowy tabliczki. Herbata czy kawa z cukrem zaczynają smakować zbyt intensywnie. Często zmniejsza się też podjadanie „w biegu", a jedzenie staje się bardziej świadome.

Jak zacząć „post od cukru", żeby wytrwać?

Jeśli masz dużą słabość do słodkiego, radykalne odstawienie wszystkiego z dnia na dzień może być trudne. Lepiej obniżyć poprzeczkę. Możesz na przykład:

- zrezygnować tylko ze słodzonych napojów;
- odstawić codziennego batonika;
- stopniowo zmniejszać ilość cukru w kawie.

Zanim zaczniesz, przyjrzyj się swoim nawykom:

- Kiedy najczęściej mam ochotę na coś słodkiego?
- Co wtedy jem?
- Czy to głód, nuda, stres, zmęczenie?

Dopiero potem szukaj zamienników. Sprawdzą się:

- owoce lub suszone owoce;
- orzechy;
- naturalny jogurt z cynamonem i wanilią;
- owsianka z owocami przygotowana dzień wcześniej. Czasem wystarczy zmiana rutyny. Jeśli po obiedzie automatycznie sięgasz po coś słodkiego, spróbuj krótkiego spaceru albo rozmowy telefonicznej – odwrócenie uwagi naprawdę działa.

Co zrobić, gdy zdarzy nam się „wpadka"?

Nowe nawyki nie budują się w jeden dzień. Po ciężkim dniu możesz zjeść batonik i to nie oznacza porażki. Zamiast się obwiniać, warto wrócić do planu następnego dnia. Wiele zachcianek wynika z nagłych spadków poziomu cukru we krwi. Organizm domaga się wtedy szybkiej energii, czyli słodyczy, dlatego nie pomijaj posiłków. Regularne śniadanie, obiad i kolacja – z odpowiednią ilością białka i błonnika – pomagają stabilizować poziom glukozy i zmniejszają napady ochoty na słodkie. Odstawienie cukru nie musi być walką z samym sobą – to raczej proces uczenia się nowych proporcji i uważności.

Post jakościowy a post ilościowy

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wielki Post to czas przygotowania się do Świąt Wielkanocnych przez modlitwę, post i jałmużnę. Jest formą umartwiania się, wyrzeczenia przyjemności poprzez odmawianie sobie wybranych potraw.

Wierni w określone dni ograniczają spożywanie niektórych pokarmów i liczbę kalorii. Na czym polega post ścisły i co można jeść?
Wykluczone jest nie tylko mięso.

FOT. FREEPIK

Obecnie obowiązuje podział na wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (łączący dawne formy postu jakościowego i ilościowego). Post w wielu religiach uważany jest za formę oczyszczenia ciała i duszy

Post jakościowy a post ilościowy – czym się różnią?

Post praktykowany jest w wielu religiach jako forma oczyszczenia ciała i duszy.

Dobrowolne wyrzeczenie się określonych pokarmów lub zmniejszenie ilości spożywanych posiłków służy też umartwianiu się i zadośćuczynieniu za grzechy.

W Kościele katolickim wyróżniamy trzy rodzaje postu: post jakościowy dotyczy tego, co jemy, post ilościowy tego, ile jemy i post ścisły, który jest połączeniem obu poprzednich.

Według Prawa Kanonicznego z 1917 roku wyróżnia się:

- post jakościowy – inaczej wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i wywarów z mięsa, czyli powstrzymanie się od jedzenia mięsa,
- post ilościowy – ograniczający liczbę posiłków do jednego do syta i dwóch lżejszych,
- post ścisły – łączący oba powyższe i obowiązujący tylko dwa dni w roku: w Środę Popielcową i w Wielki Piątek.

Post jakościowy – na czym polega i co można jeść?

Post jakościowy w Kościele katolickim obowiązuje we wszystkie piątki. Dzień ten upamiętnia śmierć Jezusa na krzyżu i na tę właśnie pamiątkę katolicy wyrzekają się spożywania określonych produktów. Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych zakłada więc wyłączenie z diety mięsa i wywarów z niego, a także innych części pochodzenia zwierzęcego, takich jak nietopiona słonina, kości, krew, mózg, szpik.

W czasie postu jakościowego można jeść:

- ryby i owoce morza,
- jaja i nabiał,
- przyprawy,
- zboża, kasze, pieczywo,
- grzyby,
- warzywa i owoce,
- napoje takie jak kawa, herbata, woda, sok.

Do zachowania postu jakościowego w piątek zobowiązani są wierni od 14. roku życia. Post w piątek może być zniesiony, gdy w tym dniu wypada ważniejsza rangą uroczystość (np. w pierwszy piątek po Wielkanocy). Tradycyjnie post jakościowy katolicy zachowują także w Wigilię Bożego Narodzenia (24 grudnia), chociaż w tym dniu post nie jest obowiązkowy.

Na czym polega post ilościowy?

Post ilościowy dotyczy tego, ile jemy. W tym czasie należy ograniczyć liczbę i kaloryczność dziennych posiłków do jednego do syta i dwóch lżejszych. Post ten według wcześniej obowiązującego Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1917 roku obowiązywał we wszystkie poniedziałki, wtorki, środy i czwartki Wielkiego Postu. Nie było też zabronione spożywanie mięsa, ale tylko w czasie jednego większego posiłku w ciągu dnia.

Obecnie jednak nie jest on wymagany, nie ma wyraźnego podziału na post jakościowy i post ilościowy.

Według obowiązującego Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1983 roku istnieje podział na wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (łączący dawne formy postu jakościowego i ilościowego).

Kiedy obowiązuje post ścisły i co można jeść?

Post ścisły jest połączeniem postu jakościowego i ilościowego. Polega na powstrzymaniu się od spożywania mięsa i pokarmów mięsnych (oprócz ryb) oraz ograniczeniu liczby posiłków do jednego do syta i dwóch mniejszych.

Obowiązuje on tylko dwa razy w roku w okresie Wielkiego Postu: w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Do jego przestrzegania zobowiązani są wszyscy wierni między 18. a 60. rokiem życia.

Pokarmy, które można spożywać w czasie trwania postu ścisłego, to te same produkty, które obowiązują przy poście jakościowym.

Wiele osób w te dni ogranicza również spożywanie produktów odzwierzęcych, takich jak jajka, mleko, sery czy masło. Niektórzy poszczą również „o chlebie i wodzie", jednak taka forma nie jest konieczna.

WAŻNE

Jak post wpływa na zdrowie?
Post od czasu do czasu warto przeprowadzać, jednak nie można tego robić zbyt drastycznie, przestając jeść z dnia na dzień. Głodówka raz na jakiś czas może przynieść wiele korzyści. Odciąża ona bowiem cały organizm, a zwłaszcza układ pokarmowy. Pozwala na oczyszczenie się organizmu z toksyn i zbędnych substancji. Przynosi również korzyści, takie jak: wspomaganie trawienia, przyspieszenie metabolizmu, zapobieganie zaparciom i biegunkom, obniżenie poziomu cukru i cholesterolu we krwi, uczucie lekkości i lepsze samopoczucie, poprawa jakości snu.

eprasa.pl b6cf19b238

Gazeta Wrocławska
Środa, 25.02.2026

Od „dzień dobry” do dobrego życia. Historie par z RAZEM NAJLEPIEJ

Za nami dwa tygodnie głosowania w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 - akcji dla szczęśliwych par. W tym wydaniu gazety poznajcie bliżej pary, które już cieszą się sympatią głosujących.

Miłość rzadko zaczyna się od wielkich słów i spektakularnych spotkań. Częściej od „dzień dobry”, przypadkowej rozmowy, kawy. Bo tak to najczęściej się właśnie zaczyna. To z tych drobnych momentów powstaje potem wspólne życie, wspólne decyzje, rozmowy albo wspólne milczenie. Dom. Dzieci. Pies, kot, stół. Albumy wypełnione zdjęciami ze szczęśliwych dni. Ale to też zapisane w pamięci historie dni trudnych - wypełnionych bólem, chorobą, troską, żalem, strachem o drugą osobę... Bo i tak wygląda miłość w prawdziwym życiu.

Plebiscyt „Razem Najlepiej” nie jest opowieścią o idealnych parach. Jest o ludziach. O tych, którzy wybrali siebie - niedawno albo wiele lat temu. O tych, którzy śmieją się razem, spierają, wspierają, planują i czasem po prostu siedzą obok siebie, oglądając serial.

W codziennym pośpiechu zwykłych dni - w trybie logistyki domowego życia „kup chleb, odbierz dziecko ze szkoły, wyprowadź psa” - zdecydowanie zbyt rzadko zatrzymujemy się, aby powiedzieć drugiej połówce słowami lub gestami: „Jak dobrze, że jesteś”. Tymczasem to właśnie te zwykłe chwile budują relację najmocniej. Wspólna kawa o poranku. Telefon w środku dnia z pytaniem, czy wszystko w porządku. Spacer z psem. Czasem wystarczy jedno spojrzenie, by wiedzieć, że tworzycie wspaniały duet.

Razem Najlepiej to akcja dla par, które chcą pokazać swoją miłość światu. Czasem dlatego, że ich wspólne życie dopiero się zaczyna, a kiedy w sercu pojawiają się motylki, chce się krzyczeć o tym na cały świat. Czasem po to, by pokazać się po latach i wtedy zdjęcie pary oraz jej historia stają się nie tylko obrazem, ale zapisem etapu długich dni razem. Dni zarówno na pogodę, jak i na niepogodę. Na dobre i na złe. Razem.

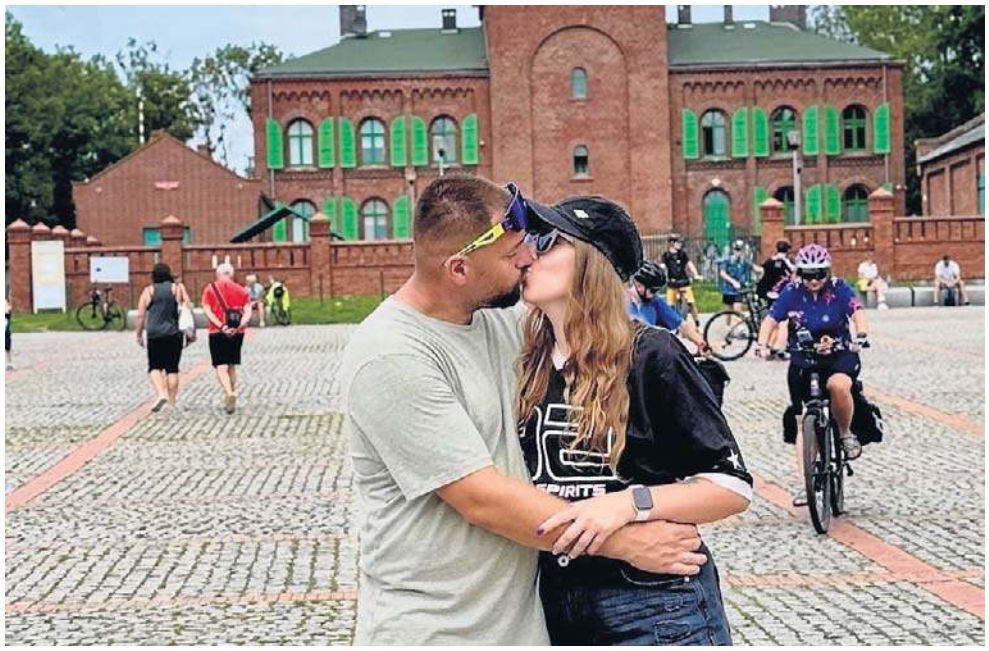
Też jesteście na początku tej drogi? A może już maszerujecie ramię w ramię? To jeszcze ciągle możecie zgłosić się do plebiscytu Razem Najlepiej 2026. Przypominamy, na zgłoszenia czekamy do 24 lutego.

Głosowanie już trwa, w tym wydaniu gazety przedstawiamy bliżej pary, które już cieszą się sympatią głosujących.

- Każda para ma swoją historię. Czytamy je wszystkie. Jedna miłość zaczęła się w szkolnej ławce, inna w pracy. Jeszcze inna przez zupełny przypadek, ale w życiu nie ma przypadków, więc byli sobie pisani. Jedne pary są razem od kilku miesięcy, inni od kilkudziesięciu lat, dosłownie - opowiada Katarzyna Borek, która opiekuje się bohaterami akcji od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - To są opowieści od „dzień dobry” do dobrego życia razem. Czasami razem mimo burz, bo ani nie ma jednego wzoru na miłość, ani jednego przepisu na związek.

Jest za to wspólne „my”, które dla uczestników naszej akcji znaczy więcej niż wszystko inne.

Więcej o akcji na www.gazetawroclawska.pl/razem-najlepiej



PATRYCJA I PATRYK BEKAŁA

Poznali się w pracy pani Patrycji. Pan Patryk przyszedł zupełnie służbowo, chciał ubezpieczyć samochód. Ona natomiast chwilę wcześniej była w trakcie szybkiego posiłku, który, jak się później okazało, zostawił po sobie... pamiątkę w postaci ketchupu na czole. - On grzecznie siedział przy biurku, rozmawiał ze mną zupełnie poważnie o polisach, numerach VIN i składkach, a ja z pełnym profesjonalizmem tłumaczyłam szczegóły oferty, nie mając pojęcia, że wyglądam jak po starciu z hot-dogiem. Najwyraźniej ketchup nie przeszkodził mu w skupieniu, bo rozmowa przebiegła bardzo miło. Przy naszym kolejnym spotkaniu nie wytrzymałam i zapytałam go, dlaczego wtedy nic mi nie powiedział. Odpowiedział, że długo się zastanawiał, czy to na pewno ketchup... czy może po prostu jakiś artystyczny makijaż. Nie chciał ryzykować gafy na pierwszym spotkaniu. Najwyraźniej jeśli ktoś potrafi spojrzeć na ciebie z ketchupem na czole i nadal chcieć się umówić po raz drugi, to znak, że to naprawdę coś wyjątkowego - przekonuje pani Patrycja.

Przy codziennym pędzie, pracy i obowiązkach najbardziej cenią w sobie to, że mogą po prostu być razem, niezależnie od tego, czy jest to wspólny wyjazd, gra na konsoli, praca w ogrodzie czy spokojny wieczór w domu z rodziną. Najważniejsze jest dla Nich to, że mają siebie i nawet zwykłe chwile nabierają znaczenia, kiedy przeżywają je razem. Swoją relację opisaliby jako pełną życia, ciepła i totalnego braku nudy. Mają dwójkę wspaniałych dzieci, kotka i dwa pieski: - Nie wyobrażamy sobie życia bez tej całej otoczki, dziecięcego śmiechu, tupotu łap, mruczenia kota i naszej codziennej współpracy.

ANGELIKA I ANDRZEJ JÓZEFCZYK

- Najlepiej czujemy się razem wtedy, gdy możemy po prostu być sobą - bez pośpiechu, bez udawania, bez presji. Paradoksalnie to właśnie te najprostsze chwile dają nam najwięcej radości. Jednym z takich momentów są spokojne rozmowy przy kawie, kiedy świat na chwilę zwalnia. Czasem rozmawiamy o rzeczach ważnych, czasem śmiejemy się z drobiazgów, a bywa i tak, że siedzimy w ciszy - ale to taka cisza, która nie krępuje, tylko daje poczucie bliskości i bezpieczeństwa. Bardzo cenimy też wspólne spacery. To czas, kiedy możemy złapać się za rękę, wymienić spojrzenie, po prostu pobyć razem. Te małe gesty - uśmiech, przytulenie, czułe słowo - budują coś, co jest dla nas naprawdę ważne - mówi pani Angelika.

Oczywiście są też wyjątkowe chwile, wyjazdy czy większe wydarzenia, które zapadają w pamięć. Ale to właśnie codzienność - ta spokojna, zwyczajna - sprawia, że czujemy się razem najlepiej. Swoją relację opisaliby jako opartą na wzajemnym wsparciu, szczerości i poczuciu bezpieczeństwa.

Z mężem poznali się zupełnie zwyczajnie. To nie była miłość od pierwszego wejrzenia w filmowym stylu - raczej ciekawość, uśmiech i to specyficzne „coś”, co sprawia, że rozmowa płynie sama. Na pierwszym spotkaniu najbardziej zaskoczyła Ich naturalność. Rozmowa, która miała trwać chwilę, przeciągnęła się na długie godziny. To, co Ich do siebie przyciągnęło, to przede wszystkim autentyczność. Szczerość w spojrzeniu, uważność w słuchaniu i poczucie bezpieczeństwa: - Dziś wspominamy tamten dzień z uśmiechem i lekkim zdziwieniem, jak bardzo jedno „zwyczajne” spotkanie potrafi zmienić całe życie.

eprasa.pl b6cf19b238

DROBNE

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

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

Gazeta WROCŁAWSKA

BIURA W REGIONIE: • **Jelenia Góra,** tel. 797 607 853 • **Legnica,** tel. 514 800 870 • **Syców,** tel. 514 800 969 • **Lubin,** tel. 514 800 969 • **Wałbrzych**, tel. 502 499 983 • **Głogów,** tel. 798 751 830 • **Świdnica,** tel. 502 499 983

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ bez pośrednika 500-185-254.

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

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

Handlowe

ANTYKI

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

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

UPADŁOŚĆ KONSUMENCKA • ODDŁUŻENIE • ANTYWINDYKACJA
Pomagamy w wyjściu z długów: przygotowanie wniosków, negocjacje z wierzycielami, ochrona przed egzekucją.
Szybka analiza sytuacji i jasne warunki współpracy.
Tel. 533-672-000.

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Ujazd tel. 668 085 925

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

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

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

REMONT - pogotowie, 694-724-672.

REMONT express! 576-843-659.

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

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

INSTALACYJNE

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

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULIK - pogotowie 694-724-672

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

Towarzyskie

MASAŻ dla Pani, tel. 665-443-404.

REKLAMA 0011483849

OBWIESZCZENIE STAROSTY POWIATU WROCŁAWSKIEGO

Na podstawie art. 11 c i art. 11 d ust. 5 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 t.j.) zawiadamiam, że na wniosek zarządcy drogi – Wójta Gminy Czernica, reprezentowanego przez Pełnomocnika Pana Michała Szpyta, z dnia 17 grudnia 2025 r. (data wpływu do Urzędu: 23 grudnia 2025 r.), uzupełniony w dniu 2 lutego 2026 r., zmieniony w dniu 19 lutego 2026 r., zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn. „Budowa łącznika ul. Krzykowskiej - 8KDL - ze skrzyżowaniami z drogą powiatową nr 1535D i ulicą Krzykowską oraz odcinek ul. Krzykowskiej w Dobrzykowicach od drogi 8KDL do ul. Irysowej bez włączenia". Wniosek o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmuje następujące nieruchomości lub ich części (wg katastru nieruchomości):

1) przeznaczone na pas drogowy (tzw. zajęcia stałe) - działki lub ich części: 120/35, 120/36, 120/38, 120/40, 120/42, 120/44, 227, 228/1 obręb Dobrzykowice, gmina Czernica;
2) dodatkowe tereny niezbędne dla obiektów i robót budowlanych (tzw. zajęcia czasowe) – części działek: 230/1, 227, 226/3 obręb Dobrzykowice, gmina Czernica.

Zgodnie z art. 11d ust. 9 i 10 ww. ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, z dniem niniejszego zawiadomienia nieruchomości stanowiące własność Skarbu Państwa lub jednostek samorządu terytorialnego, objęte wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, nie mogą być przedmiotem obrotu w rozumieniu przepisów o gospodarce nieruchomościami. Czynność prawna dokonana z naruszeniem powyższego zakazu jest nieważna. W związku z powyższym informuję o uprawnieniach wszystkich stron tego postępowania do czynnego udziału w każdym jego stadium, co wynika z przepisów art. 10 § 1 k.p.a. Z aktami sprawy można zapoznać się w siedzibie Starostwa Powiatowego we Wrocławiu, ul. Kościuszki 131, 50-440 Wrocław (II p., pok. 221, w godz.: 8.00-14.30), w terminie 14 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia. Pozostałe strony zostaną zawiadomione w drodze obwieszczenia, które podlega publikacji w Starostwie Powiatowym we Wrocławiu oraz Urzędzie Gminy Czernica, a także na stronie Biuletynu Informacji Publicznej powyższych urzędów i w prasie lokalnej. Zgodnie z art. 49 § 2 kodeksu postępowania administracyjnego wskazuję 25 lutego 2026 r. - data ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego we Wrocławiu, Urzędu Gminy Czernica oraz w Biuletynach Informacji Publicznej wymienionych Urzędów i w prasie lokalnej, jako ten, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie. Upływ czternastu dni, w ciągu których niniejsze obwieszczenie zostało podane do publicznej wiadomości w sposób określony powyżej, powoduje, iż czynność doręczenia uważa się za dokonaną ze skutkiem prawnym.

REKLAMA 0011484735

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Świdnicy

ul. M. Skłodowskiej-Curie 8

ogłasza

PRZETARGI NIEOGRANICZONE OFERT PISEMNYCH NA ROBOTY INSTALACYJNE pn.:

Lp.	Przedmiot zamówienia	Termin składania ofert	Termin otwarcia ofert
1.	„WYKONANIE NOWYCH INSTALACJI GAZOWYCH W WIELORODZINNYCH BUDYNKACH MIESZKALNYCH w trybie zaprojektuj-wybuduj"	10.03.2026 r. godz. 8:30	10.03.2026 r. godz. 9:00
2.	„WYMIANA WODOMIERZY NA ZASOBACH SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ W ŚWIDNICY"	10.03.2026 r. godz. 9:30	10.03.2026 r. godz. 10:00

Warunkiem udziału w przetargach jest spełnienie warunków określonych w Specyfikacjach Istotnych Warunków Zamówienia. SIWZ można pobrać w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej w Świdnicy przy ul. M. Skłodowskiej-Curie 8, pokój nr 14, otrzymać pocztą tradycyjną lub elektroniczną
administracja@spoldzielnia@.swidnica.pl

Wadium zgodnie z SIWZ. Pracownikiem uprawnionym do kontaktu z oferentami jest Pan Adam Guźda, tel.: 699-972-659.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011483080

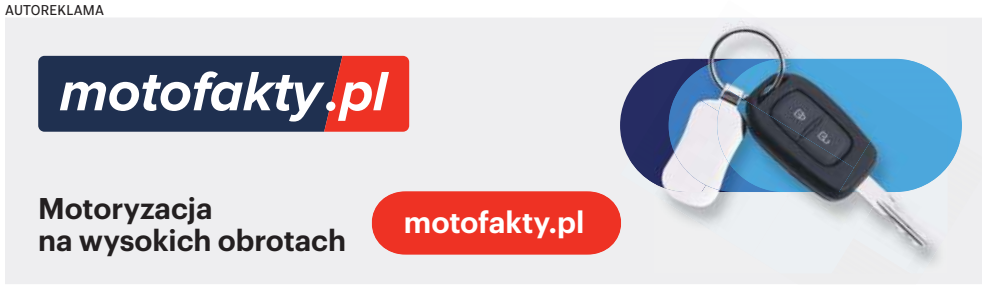
OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Grębocice

informuje

o zamieszczeniu w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Grębocice oraz na stronie internetowej:
www.grebocice.com.pl
wykazu nieruchomości:
– Zarządzenie nr 33.2026 z dnia 25.02.2026 r., przeznaczonej do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego.
– Zarządzenie nr 34.2026 z dnia 25.02.2026 r., przeznaczonej do dzierżawy w trybie bezprzetargowym.

AUTOREKLAMA



REKLAMA 0011475363

eprasa.pl b6cf19b238

Aktorem jest znakomitym, potrafi się rozpłakać w sekundę

Agnieszka Włodarczyk o swym 4,5-letnim synu Milanie w programie „Magda gotuje internet” Fot. Karolina Misztal

Z ŻYCIA GWIAZD

Elżbieta Zapendowska skrytykowała gwiazdę
Słynna trenerka wokalna była ostatnio gościem podcastu RMF FM „Co u nich słychać?”. Zapytana o fenomen popularności Sanah, odpowiedziała zgryźliwie: – Myślałam, że ona jest z Białorusi. Wywiad pierwszy w Opolu miała, to Białorusią tak jechało. Zmiękczenia. Teraz mówi normalnie.

Joanna Opozda zrobiła imprezę
Syn aktorki skończył właśnie cztery lata. Opozda podzieliła się na Instagramie relacją z imprezy, którą wyprawiła chłopcu. „Czwarte urodziny Vincenta były dokładnie takie, jakie powinny być – pełne śmiechu, biegania, tortu na policzkach i tej dziecięcej ekscytacji, której nie da się podrobić” – napisała.

Doda nie musiała płacić

W dokumencie „Doda”, który miał premierę w piątek, Doda wspomina m.in. związek z biznesmenem Emilem Haidarem. – Wiem, że mało urodziwy, ale Aston Martin w garażu, gondola na Wiśle, robił w biopaliwach i robił wrażenie. Na pewno atrakcyjne były dla mnie jego pieniądze, bo pierwszy raz za nic nie musiałam płacić – mówi. Ale dodaje: – Niestety, imprezowicz. Na zewnątrz to wyglądało jak Hollywood, ale w środku był to raczej zwykły polski dramat.
(GZL) Fot. Adam Jankowski

W TELEWIZJI

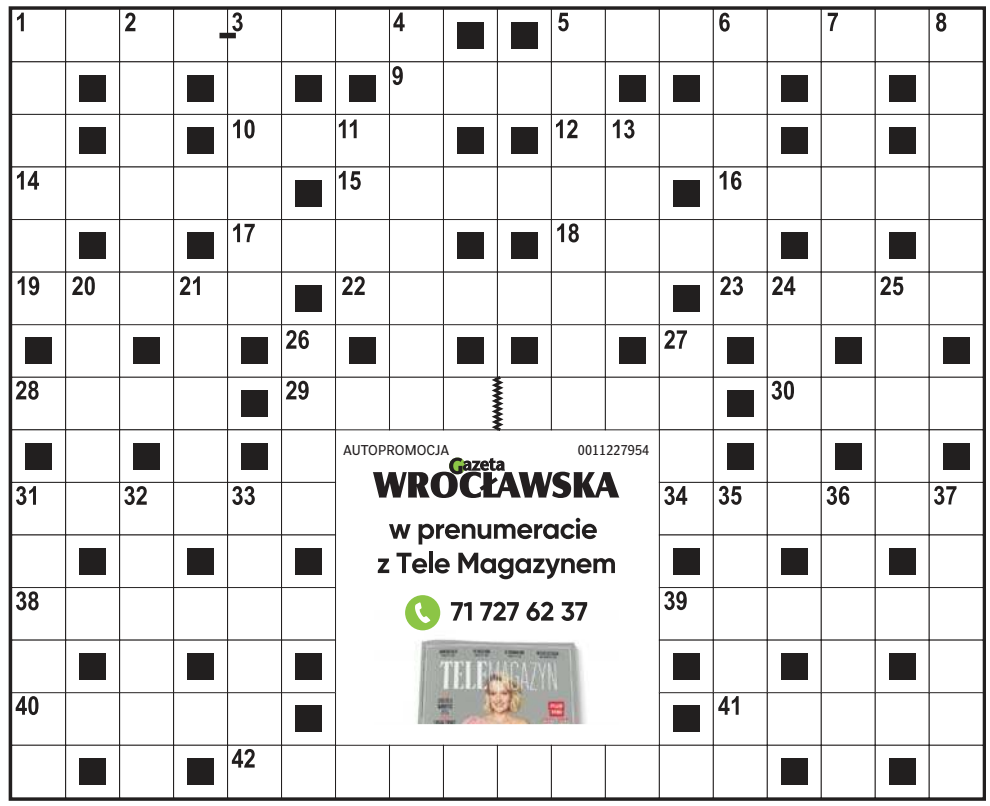
Demony wojny wg Goi
Kino Polska, 20:00
Obsypany nagrodami film Władysława Pasikowskiego. Major Keller dowodzi polskim oddziałem biorącym udział w misji NATO w byłej Jugosławii. Nie zważając na rozkazy przełożonych, rusza na pomoc pilotowi strąconego śmigłowca.

Wilk z Wall Street
Stopklatka, 20:00
W 1989 r. Jordan Belfort (Leonardo DiCaprio) zakłada firmę Stratton Oakmont, która zaczyna przynosić ogromne zyski. Po jakimś czasie Jordan zaczyna popełniać błędy. Tragia do więzienia za przekręt z 1990 roku. Proceder ten ujawnił powszechną korupcję panującą na Wall Street.

Nieuchwytny
TVN, 22:40
W Los Angeles dochodzi do serii rytualnych morderstw. Detektyw Jack Cole, policjant o mrocznej przeszłości, staje przed kolejnym wyzwaniem. Kryjący się za zbrodniami spisek okazuje się groźniejszy, niż mógł przypuszczać.

Chłopaki nie płaczą
Polsat, 23:55
Kultowa komedia sensacyjna w gwiazdroskiej obsadzie. Skrzypek Kuba Brenner (Maciej Stuhr) wplątuje się w porachunki gangsterskie, bo zgodził się pomóc nieśmiałemu przyjacielowi w sprawach damsko-męskich.

KRZYŻÓWKA NR 30



Poziomo:
1) „Awantury i wybryki małej małpki …”,
5) biurko na wysokich nóżkach,
9) … Kościuszki w Australii,
10) nadaje kierunek łodzi,
12) wojskowy pakt północnoatlantycki,
14) wada układów optycznych,
15) głosi kazania w zborze,
16) przyjaciel Romka i A'Tomka,
17) grecki bożek z łukiem,
18) niewygodne łóżko,
19) Tadeusz, prezenter teleturnieju „Jeden z dziesięciu”,
22) mały chłopiec, brzdąc,
23) drzewcowa broń kawalerzysty,
28) złota …, czyli sentencja,
29) urok gorącej pory roku,
30) wędrowna ryba spokrewniona z łososiem,
31) twardy orzech do zgryzienia, zmartwienie,
34) patka z tyłu płaszcza,
38) roni łzy bez powodu, beksa,
39) żołnierz wzięty do niewoli,
40) imię autorki powieści „Meir Ezofowicz”,
41) ptak z rodziny siewek,
42) Dorota, polska piosenkarka.

Pionowo:
1) żartobliwie o Skarbie Państwa,
2) kolor jaskrawoczerwony,
3) kapitański na okręcie,
4) żartobliwa zabawa,
5) silny, długotrwały ogień artyleryjski,
6) kruszący materiał wybuchowy,
7) „… – Upadek Polski”, obraz Jana Matejki,
8) dotkliwa przegrana, porażka,
11) poemat opiewający czyny bohatera,
13) koń ze stadniny w Janowie Podlaskim,
20) szósty – to intuicja,
21) dziekański na uniwersytecie,
24) choroba układu oddechowego,
25) marszczone w gniewie,
26) spirytusowy lub winny,
27) niemiecki kraj związkowy,
31) w wannie lub basenie,
32) Marian, aktor z filmu „Piłkarski poker”,
33) rozległy teren, terytorium,
35) jedna ze sztuk plastycznych,
36) Marian, polski aktor i kulturysta,
37) wywierana presja na kogoś.

ROZWIĄZANIE NR 29

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja dzisiaj działaniu. Horoskop dzienny radzi zrobić pierwszy krok, ale unikać przy tym sporów oraz impulsywnych decyzji.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój przyniesie dobre efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by skupić się na finansach i rozmowie, która wiele wyjaśni.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości poprawią humor. Horoskop dzienny na środę radzi uważać jednak na chaos oraz niedokończone sprawy.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą silne. Horoskop dzienny mówi, że do Ciebie będzie należała troska o dom i bliskich oraz chwilę ciszy tylko dla siebie.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz szansę zabłysnąć. Horoskop na dziś wyraźnie radzi pokazać inicjatywę, lecz nie ignorować również potrzeb innych osób.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządek da spokój. Horoskop dzienny na środę wróży, że jeśli dokończysz zaległości, wieczór nagrodzi Cię miłą niespodzianką...
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje na pierwszym planie. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa przywróci równowagę i dobre emocje nie tylko Tobie.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja Cię prowadzi. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać przeczuciom, ale trzymać emocje pod kontrolą.
Waga (23.09 - 22.10)
Potrzeba zmian rośnie. Horoskop dzienny na środę radzi zaplanować nowe przedsięwzięcie, lecz unikać przy tym niepotrzebnego ryzyka.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Praca przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że konsekwencja oraz cierpliwość otworzą przed Tobą ważne drzwi.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność wzrośnie. Horoskop na dziś to wskazówka, by dzielić się pomysłami, bo ktoś doceni Twoją wizję i energię.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zwolnij tempo. Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek oraz kontakt z naturą pomogą odzyskać równowagę emocjonalną.

Gazeta WROCŁAWSKA
www.gazetawroclawska.pl
Redaktor naczelna **Maja Majewska**, Z-ca redaktor naczelnej **Mateusz Różański**, Prezes Makroregionu **Robert Glinkowski**, Dyrektor marketingu oddziału **Anna Bijak-Bednarska**
Redakcja ul. św. Antoniego 2/4 (wejście A, I p.) 50-073 Wrocław, **tel. 713748151, 713748100** **redakcja@gazeta.wroc.pl**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: 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.

eprasa.pl b6cf19b238

Minister sportu: – Wszystkie medale smakują jak złote

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SPORT. **Minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki spotkał się z medalistami XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. W siedzibie resortu wręczył im decyzje o przyznanych nagrodach i stypendiach.**

Występ 59-osobowej polskiej reprezentacji we Włoszech był jednym z najlepszych w historii startów Biało-Czerwonych w zimowych igrzyskach olimpijskich. Więcej medali niż w tym roku, nasi sportowcy wywalczyli tylko w Vancouver w 2010 roku i w Soczi w 2014 roku - po sześć. Łączny dorobek to 27 krążków.

W klasyfikacji medalowej XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich, których gospodarzami było czternaście aren ulokowanych w pięciu strefach (Mediolan - Cortina d'Ampezzo - Valtellina czyli Livigno i Bormio, Val di Fiemme - Predazzo i Tesero oraz Werona), Polska zajęła ostatecznie 21. miejsce.

Wygrała Norwegia z rekordowym dorobkiem 41 medali, w tym 18 złotych.

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki oraz nasza największa gwiazda sportów zimowych Kacper Tomasiak

Wiara w sukces

- Chciałbym wam bardzo podziękować za to, co zrobiliście dla naszej kochanej ojczyzny - powiedział minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki. - Cztery medale, wszystkie smakują jak złote. Jesteście wspaniałymi sportowcami, pokazaliście, co znaczy pasja, zaangażowanie i wiara w sukces. To jest rzecz absolutnie niesamowita.

Podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich Biało-Czerwoni zdobyli cztery medale - trzy srebrne i brązowy. Trzy z nich wywalczył kapitalny 19-letni skoczek narciarski Kacper Tomasiak - indywidualnie srebrny na obiekcie normalnym i brązowy na dużym, a razem z Pawłem Wąskiem był drugi w konkursie duetów.

Poza tym urodzony w Jekaterynburgu, ale reprezentujący od roku Polskę Władimir Semirunnij sięgnął po srebro w łyżwiarskim wyścigu na dystansie 10 000 metrów.

Pod wrażeniem

Minister Jakub Rutnicki wręczył medalistom dyplomy i decyzje o przyznanych nagrodach i stypendiach. Tomasiak może z tego tytułu liczyć w sumie na ponad 530 000 złotych, a Wąsek i Semirunnij - na prawie 450 000 PLN.

Tomasiak, dziękując za docenienie, zwrócił uwagę, że dzięki temu będzie mógł bez większych problemów nadal trenować, kontynuować karierę i godnie reprezentować Polskę.

Najdłużej na medal w polskiej ekipie czekał Paweł Wąsek.

- Byliśmy pod wrażeniem, jak pan wytrzymał presję i pokazał, co znaczy drużyna - zaznaczył minister sportu i turystyki.

Z kolei Władimira Semirunnija przedstawił jako przykład niesamowitej historii życiowej. Wskazał, że należy docenić to, jak 23-letni panczenista wypowiada o swojej nowej ojczyźnie.

- Bardzo się cieszymy, że mamy takiego reprezentanta - przyznał Rutnicki, który piastuje swój urząd od 24 lipca 2025 roku.

- Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic narzekać - dodał 23-letni Władimir Siergiejewicz Siemirunnij. - W końcu mogłem się skupić tylko na codziennym treningu.

Jak podkreślił Rutnicki, sukces zawodników to też sukces trenerów.

- Bez waszego zaangażowania, bez waszego „serducha" nie byłoby później medali - zauważył.

Delegacja sportowców, która pojawiła się w Ministerstwie Sportu i Turystyki, zdecydowała się na zróżnicowanie odzieżowe... Otóż, przedstawiciele łyżwiarstwa szybkiego wybrali białe koszule, a skoczkowie narciarscy - sportową czerwoną kolekcję.

Grosza nie żałowali

W latach 2023-2026 Ministerstwo Sportu i Turystyki przeznaczyło ponad 115 000 000 złotych na przygotowania polskich sportowców do zimowych igrzysk olimpijskich, a w samym tylko 2026 roku to 28 400 000 złotych.

- Trwają intensywne prace nad Strategią Rozwoju Sportu, naszym celem jest rozwój całego ekosystemu, m.in. sportów zimowych - stwierdził kilka dni temu minister. - Zakończyliśmy szerokie konsultacje społeczne. W najbliższych miesiącach przedstawimy kompletny dokument strategiczny.

- Dostrzegamy dalszą potrzebę rozwoju zimowej infrastruktury sportowej. Uruchomiliśmy program budowy lodowisk. W ciągu dwóch lat przyznaliśmy ok. 211 000 000 złotych na 94 inwestycje w całym kraju - dodał. ©℗

Środa z Ligą Mistrzów. Mecz Realu z podtekstem. Juve musi odrabiać straty

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wieczór z Ligą Mistrzów zapowiada się ciekawie. Real Madryt po raz trzeci w odstępie miesiąca zagra z Benfiką Lizbona. Juventus FC będzie musiał odrobić stratę z Galatasaray Stambuł.**

Przed tygodniem „Królewscy" wygrali na wyjeździe 1:0 z Benfiką i są bliżej awansu do 1/8 finału Ligi Mistrzów. W ostatnich dniach jednak zdecydowanie więcej niż o samym meczu mówiło się o incydencie z udziałem Viniciusa Juniora oraz Gianluki Prestianniego. Ten drugi w trakcie rywalizacji w Lizbonie kilkukrotnie wyzywał Brazylijczyka na tle homofobicznym, chociaż piłkarz Realu twierdzi, że rywal dopuścił się obrażania na tle rasistowskim. UEFA postanowiła zawiesić włoskiego zawodnika Benfiki na mecz rewanżowy.

Dużo czysto piłkarskich emocji może być natomiast w Turynie, gdzie Juventus FC będzie chciał odrobić wynik 2:5 z pierwszego meczu z Galatasaray Stambuł, co z pewnością łatwe nie będzie. Turcy pokazali, że potrafią grać ofensywnie i mocno zdominować zespół z europejskiej czołówki.

Ciekawie zapowiada się także pojedynek PSG - AS Monaco. Paryżanie tydzień temu wygrali 3:2 i co prawda są zdecydowanym faworytem rewanżu, warto jednak pamiętać, że we francuskiej Ligue 1 to ekipa znad Morza Śródziemnego triumfowała 1:0, a teraz taki wynik będzie dawał dogrywkę.

Trudne zadanie czeka Atalantę Bergamo Nicoli Zalewskiego, która musi odrobić u siebie wynik 0:2 z dobrze dysponowaną Borussią Dortmund.

Środowe mecze Ligi Mistrzów:

- godz. 18.45: Atalanta Bergamo - Borussia Dortmund (pierwszy mecz 0:2);
- godz. 21.00: Real Madryt - Benfica Lizbona (1:0);
- godz. 21.00: PSG - AS Monaco (3:2);
- godz. 21.00: Juventus FC - Galatasaray Stambuł (2:5). ©℗

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Trudne zadanie czeka Atalantę Bergamo Nicoli Zalewskiego, która musi odrobić u siebie wynik 0:2 z dobrze dysponowaną Borussią Dortmund

Kończymy zimowe okno transferowe w Polsce. Dzisiaj Deadline Day

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Polska to jeden z europejskich krajów, gdzie zimowe okno transferowe kończy się najpóźniej. W ligach TOP 5 kluby mogły dokonywać wzmocnień do początku lutego, na dzień 25 lutego przypada natomiast koniec ruchów w Polsce.**

Łódzki klub na zimowe wzmocnienia wydał ponad 20 mln euro, co jest absolutnym rekordem w naszym kraju. Za największe pieniądze przyszedł Osman Bukari z amerykańskiego Austin FC, bo według medialnych doniesień za skrzydłowego zapłacono około 5,5 mln euro.

Ciekawe ruchy

Rzecz jasna nie tylko Widzew Łódź przeprowadzał transfery - w innych klubach również było bardzo ciekawie. Swój rekord pobiła Jagiellonia Białystok, która sprowadziła Kajetana Szmyta z Zagłębia Lubin za 700 tys. euro. Natomiast do Pogoni Szczecin trafił amerykański pomocnik Kellyn Acosta, w którym pokładane są spore nadzieje.

Tej zimy kilku doświadczonych zawodników po latach wróciło do Polski. Szeregi Portowców wzmocnił napastnik Karol Angielski, do Korony Kielce dołączył Mariusz Stępiński, niespodziewanie z Rakowem Częstochowa związał się Paweł Dawidowicz, natomiast GKS Katowice wypożyczył Damiana Rasaka z węgierskiego Ujpest FC.

Bardzo mało aktywne były natomiast Motor Lublin, Lech Poznań oraz Legia Warszawa. Dwa pierwsze kluby sprowadziły tylko po jednym nowym zawodniku. Ekipę z Lublina wzmocnił duński obrońca z brazylijskimi korzeniami Thomas Santos, natomiast mistrz Polski wypożyczył bułgarskiego bramkarza Plamena Andreewa z holenderskiego Feyenoordu Rotterdam. Sporo szumu było wokół napastnika Legii Warszawa, która miała wielkie chęci, ale nie była w stanie przeznaczyć na transfer większej sumy pieniędzy. Ostatecznie do stołecznego zespołu dołączy 24-letni Rafał Adamski z pierwszoligowej Pogoni Grodzisk Mazowiecki za około 40 tysięcy euro.

Postawili na Bośniaka

W ostatnich dniach sporo mówiło się także o dużym transferze wewnątrz PKO BP Ekstraklasy. Karol Czubak miał zamienić Motor Lublin na Pogoni Szczecin. Jednak okazało się, że bramkostrzelny napastnik jest nie do wyjęcia z obecnego klubu i Portowcy postawili na opcję zagraniczną. Przyszedł 23-letni Bośniak Filip Čuić.

Najciekawsze transfery tej zimy

Osman Bukari (Austin FC - Widzew Łódź) - 5,5 mln euro;

Mariusz Stępiński (Omonia Nikozja - Korona Kielce) - bez odstępnego;

Paweł Dawidowicz (wolny zawodnik - Raków Częstochowa);

Damian Rasak (Ujpest FC - GKS Katowice) - wypożyczenie

Kajetan Szmyt (Zagłębie Lubin - Jagiellonia Białystok) - 700 tys. euro.
©℗

eprasa.pl b6cf19b238

SPORT
www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 23.02
Multi Multi – godz. 22:00
2, 9, 17, 19, [22], 24, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 46, 55, 56, 69, 71, 73, 74, 79
Mini Lotto
2, 10, 12, 36, 41

Kaskada – godz. 22:00
1, 3, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 21, 23
Ekstra Pensja
7, 14, 16, 32, 35 + 4
Ekstra Premia
10, 14, 19, 20, 21 + 4

WTOREK, 24.02
Multi Multi – godz. 14:00
10, 14, 16, 17, 20, 25, 26, 27, 28, 30, 37, 38, 44, 47, 48, [49], 53, 69, 72, 80
Kaskada – godz. 14:00
1, 2, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 17, 20, 22, 23

Leszek Ojrzyński zawstydza ligowych krezusów

Piotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

KGHM Zagłębie Lubin wygrało z Lechią w Gdańsku 2:0. Miedziowi są pierwszą drużyną, która w tym sezonie nie straciła gola w Gdańsku, a trzy punkty dały im pozycję wicelidera.

FOT. PAP

Zagłębie dwukrotnie wygrało w tym sezonie z Lechią - 6:2 w Lubinie i 2:0 w Gdańsku. Ekipa trenera Leszka Ojrzyńskiego jest po 22. kolejce wiceliderem PKO Ekstraklasy

Zagłębie kolejny raz zaskoczyło całą piłkarską Polskę. Lubinianie tym razem ograli Lechię Gdańsk na wyjeździe i to zachowując czyste konto, co dotąd nie udało się nikomu w tym sezonie. Trzy punkty sprawiły, że Miedziowi zrównali się punktowo z Lechem Poznań, ale mają lepszy bilans bramkowy od mistrzów Polski (bilans meczów bezpośrednich liczy się dopiero po rozegraniu obu spotkań) i to oni są wicelliderem PKO Ekstraklasy.

Trener Leszek Ojrzyński znów wykazał się nosem i sporą odwagą. Dokonał aż 6(!) zmian w składzie względem jedenastki, która rozpoczynała spotkanie z Rakowem Częstochowa (0:0). Wówczas świetnie spisała się defensywa, ale ofensywa nie dojechała, więc... wymienił wszystkich pomocników i napastnika. Na szpicy po raz pierwszy od początku wyszedł Węgier Levente Szabó, a za jego plecami operowali wracający do pełni formy po kontuzji Marcel Reguła, Jesús Díaz i Josip Ćorluka, a niżej ustawieni byli Jakub Kolan i Damian Dąbrowski. Ten ostatni zastępował pauzującego za kartki Filipa Kocabę.

Opłaciło się. Zagłębie po niespełna pół godziny prowadziło 2:0, po bramkach Mateusza Grzybka i Marcela Reguły. Po drodze jeszcze Jesús Díaz zmarnował okazję sam na sam z bramkarzem, więc prowadzenie lubinian było w 100% zasłużone, nawet jeśli gdańszczanie nie błyszczeli tego dnia skutecznością. Ofiarność Zagłębia w defensywie też robiła wrażenie. Miedziowi kilka razy wybijali piłkę zmierzającą prosto do bramki i swoje - ponownie - robił też Jasmin Burić.

Po przerwie Zagłębie miało ledwie dwie dobre okazje. Lechia zdominowała gości, ale nie była w stanie strzelić gola i zasłużenie przegrała.

Zagłębie, nieustannie stawiające na młodych - patrz: Kocaba, Kolan, Reguła, Orlikowski czy wprowadzani do zespołu Dziewiatowski i Ligocki - zawstydza dziś ligowych krezusów, wydających na piłkarzy ciężkie miliony euro, jak Legia, Pogoń czy Widzew. Trener Ojrzyński w tym sezonie skutecznie zdziera łatkę „strażaka" i pokazuje, że jego drużyna może grać o coś więcej, niż spokojne utrzymanie. Za tydzień na KGHM Zagłębie Arenę przyjedzie Wisła Płock. ©℗

22. KOLEJKA PKO EKSTRAKLASY

Lechia Gdańsk - KGHM Zagłębie Lubin 0:2 (0:2)
Bramki: Zub
Lechia: Paulsen - Wójtowicz (46. Kłudka), Pllana, Rodin, Kałahur - Mena, Żelizko, Kapić, Neugebauer (71. Kurminowski), Ćirković (46. Sezonienko) - Bobček.
Zagłębie: Burić - Grzybek (89. Makowski), Michalski (61. Orlikowski), Nalepa, Jakuba, Ćorluka - Reguła (69. Sypek), Kolan, Dąbrowski, Jesús Díaz (69. Radwański) - Szabó (89. Kossídis).

Pozostałe wyniki: Arka Gdynia - GKS Katowice 2:1 (Marcjanik 32, Rusyn 44 - Wdowiak 1); Górnik Zabrze - Pogoń Szczecin 0:1 (Ulvestad 90+k.); Jagiellonia Białystok - Radomiak Radom 1:1 (Imaz 64 - Wolski 55); Korona Kielce - Lech Poznań 1:2 (Stępiński 54 - Gholizadeh 34, Milić 45); Legia Warszawa - Wisła Płock 2:1 (Adamski 23, Chodyna 83 - Nowak 73); Piast Gliwice - Motor Lublin 1:2 (Sanca 79 - N'Diaye 3, Czubak 58); Raków Częstochowa - Bruk-Bet Termalica Nieciecza 1:0 (López 42); Widzew Łódź - Cracovia 0:0.

1.	Jagiellonia Białystok	21	37	37-24
2.	KGHM Zagłębie Lubin	22	35	35-27
3.	Lech Poznań	22	35	36-31
4.	Górnik Zabrze	22	34	32-28
5.	Raków Częstochowa	22	34	28-25
6.	Wisła Płock	22	33	24-18
7.	Cracovia	22	33	27-22
8.	Korona Kielce	22	30	27-24
9.	Radomiak Radom	21	28	36-33
10.	Pogoń Szczecin	22	28	32-35
11.	Lechia Gdańsk	22	27	44-43
12.	GKS Katowice	21	27	28-31
13.	Motor Lublin	22	27	30-37
14.	Piast Gliwice	22	26	23-26
15.	Arka Gdynia	21	25	19-36
16.	Legia Warszawa	22	24	25-27
17.	Widzew Łódź	22	24	29-32
18.	Termalica Nieciecza	22	21	26-39

Program 23. kolejki
Piątek: Cracovia - Piast Gliwice (godz. 18), Arka Gdynia - Lechia Gdańsk (g. 20:30).
Sobota: Pogoń Szczecin - Widzew Łódź (g. 14:45), Motor Lublin - Korona Kielce (g. 17:30), GKS Katowice - Górnik Zabrze (g. 20:15).
Niedziela: Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Radomiak Radom (g. 12:15), Jagiellonia Białystok - Legia Warszawa (g. 14:45), Lech Poznań - Raków Częstochowa (g. 17:30).
Poniedziałek: KGHM Zagłębie Lubin - Wisła Płock (g. 19).

Zagłębie zaczyna grupę mistrzowską. Będzie ciekawa walka o tytuł

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. **KGHM Zagłębie rozegra dziś pierwszy mecz w grupie mistrzowskiej Superligi. „Miedziowe" będą musiały się napocić, aby zatrzymać za swoimi plecami PGE MKS El-Volt Lublin.**

16, 4, 22, 14, 10 - w pięciu poprzednich sezonach Zagłębie kończyło sezon z taką przewagą nad drugim zespołem w tabeli. Podopieczne Bożeny Karkut od 2021 do 2025 roku sięgnęły po pięć tytułów mistrzyń Polski. W tym roku cel jest ten sam.

Sęk w tym, że plany Lubinianom chce pokrzyżować ich odwieczny rywal. PGE MKS El-Volt ma obecnie tyle samo punktów, co „Miedziowe" (51), ale na koncie jeden mecz rozegrany więcej. Zagłębie do końca sezonu czekają jeszcze dwa bezpośrednie starcia z drużyną z Lubelszczyzny i wiele wskazuje na to, że to właśnie one zadecydują o złotym medalu.

Wcześniej aktualne mistrzynie Polski muszą skupić się na dzisiejszej potyczce z Eneą MKS-em. Zespół z Gniezna w swoim czwartym sezonie występów w Orlen Superlidze Kobiet po raz trzeci z rzędu awansował do fazy mistrzowskiej. Rywalki mają realną szansę powtórzyć wynik z sezonu 2023/24, gdy zajęły wysokie czwarte miejsce, dające grę w europejskich pucharach. Do decydującej części rozgrywek przystąpiły z szóstej lokaty, mając jednak tyle samo punktów co Piłka Ręczna Koszalin oraz KPR Gminy Kobierzyce - po 27.

W obecnym sezonie dwa spotkania między obiema drużynami zakończyły się zwycięstwami podopiecznych Bożena Karkut. Najpierw Zagłębie wygrało w Gnieźnie 36:24, a w Lubinie padł wynik 45:38 – był to najwyższy łączny dorobek bramkowy w jednym meczu w historii żeńskiej ligi zawodowej w Polsce.

Spotkanie 19. kolejki Orlen Superligi Kobiet pomiędzy Enea MKS Gniezno a KGHM MKS Zagłębie Lubin zostanie rozegrane dziś o godz. 18:00. Transmisja dostępna będzie w serwisie Emocje.TV.

Falstart Kobierek

W grupie mistrzowskiej rywalizuje również KPR Gminy Kobierzyce. Dolnośląska ekipa zaczęła tę fazę sezonu od wyjazdowej porażki 27:28 po bardzo wyrównanym meczu z Krasoń MKS-em Piotrcovią Piotrków Trybunalski. Najlepszą zawodniczką spotkania wybrano Ausrę Arcisevskają z KPR-u, a w drużynie gospodyń wyróżniono Antoninę Cieślak.

Po poniedziałkowej porażce Kobierzyczanki są w trudnej pozycji w kontekście walki o brązowy medal. Do trzeciego miejsca tracą dziesięć punktów.

FOT. KGHM MKS ZAGŁĘBIE LUBIN

Zagłębie w latach 2021-2025 sięgnęło po pięć tytułów mistrza Polski z rzędu. Miedziowe polują na kolejne złoto

ORLEN SUPERLIGA KOBIET

19. KOLEJKA
Dziś: Enea MKS Gniezno - **KGHM MKS Zagłębie Lubin** (godz. 18:00, Emocje.TV).

Krasoń MKS Piotrcovia Piotrków Trybunalski - KPR Gmina Kobierzyce 28:27 (19:11)
Piotrcovia: Sarrnecka, Cieślak - Roszak (7), Haric (4), Polańska (4), Królikowska (4), Noga (4), Domagalska (3), Gadzina (1), Szczukocka (1), Grobelna, Sobecka, Pankowska, Masna.
KPR: Saltaniuk, Chojnacka - Arcisevskaja (10), Drażyk, Shukal (4), Kostuch (4), Mączka (2), Ważna (1), Zimnicka (1), Kucharska, Gakidova, Buklarewicz, Kozioł, Wiśniewska, Stapurewicz, Holinska.

Pozostałe mecze: Piłka Ręczna Koszalin - PGE MKS El-Volt Lublin 19:33, Galiczanka Lwów - Tauron Ruch Szczypiorno Kalisz 38:33, Sośnica Gliwice - Energa Start Elbląg 28:31.

Grupa mistrzowska			
1. Zagłębie Lubin	18	51	+169
2. MKS Lublin	19	51	+135
3. MKS Piotrcovia	19	37	+53
4. MKS Gniezno	18	27	+35
5. KPR Kobierzyce	19	27	+9
6. Piłka Ręczna Koszalin	19	27	-62
Grupa spadkowa			
7. Galiczanka Lwów	19	24	-53
8. Start Elbląg	19	17	-84
9. Sośnica Gliwice	19	16	-77
10. Ruch Kalisz	19	5	-125

©℗

eprasa.pl b6cf19b238