

**Wałbrzyska Palmiarnia to Najlepszy
Produkt Turystyczny Dolnego Śląska str. 8**



FOT. ZAMEK KSIĄŻ

Nowe przepisy dla pacjentów,
którzy przyjmują lek na stałe.
Co z rocznymi receptami?
str. 16

STRONA
ZDROWIA

Środa
11.10.2023
Nr 237

www.gazetawroclawska.pl
Cena 3,90 zł
(w tym 8% VAT)

Gazeta 75 LAT WROCLAWSKA



Skandaliczne
zachowanie kierowcy
MPK. Wyprosił
kobietę z dziećmi
z autobusu **str. 6**



FOT. PAP

**Wielka Brytania
i Irlandia** za pięć lat
zorganizują wspólnie
Mistrzostwa Europy
w piłce nożnej **str. 19**

38 tysięcy kibiców
na sobotnim meczu
Śląska z Legią
we Wrocławiu?
To możliwe! **str. 20**



FOT. SKWROCLAW.PL

WYBORY 2023 POLITYCY SPIERAJĄ SIĘ O FUNDUSZE Z BUDŻETU PAŃSTWA I UNII EUROPEJSKIEJ

Miliardy dla Dolnego Śląska to mało?

Maciej Rajfur
Wrocław

W sobotę rząd ogłosił wyniki kolejnej rekrutacji w programie Polski Ład. Na inwestycje w regionie trafią setki milionów złotych. Łącznie od 2016 r. w różnych programach Dolny Śląsk zyskał blisko 27 mld zł dotacji.

Dla polityków Koalicji Obywatelskiej to nieważne i zdają się bagatelizować sprawę. Dopominają się za to środków z KPO, którymi dysponuje Bruksela. Podczas konferencji uciekali się do przekłamań i manipulacji.

Posłowie opozycji przypominają sytuację zablokowanych przez Unię Europejską pieniędzy dla Polski z Krajowego Planu Odbudowy. Instytucje unijne szantażują polskie władze, mówiąc o zastrzeżeniach co do praworządności w Polsce i wstrzymując środki. - Brak funduszy z KPO to historia o absurdalnej nieudolności władzy i ogromnych pieniądzy, które umożliwiłyby Polsce skok cywilizacyjny, a których partia rządząca nas pozbawiła. Zobowiązujemy się do uzyskania pieniędzy z KPO i powrotu do grupy decyzyjnej w instytucjach UE - zapowiada lider dolnośląskiej PO poseł Michał Jaros.

Grzegorz Schetyna z kolei stwierdził, że pieniądze z KPO wzmocniłyby budżety samorządowe, szczególnie wrocławski. - Nie możemy inwestować tych pieniędzy np. w trasę na Jagodno czy na Maślice - wymieniał Schetyna. Nie wspomniał jednak ani słowem o rekordowych środkach dla samorządów, które płyną od kilku lat z Polskiego Ładu i innych programów.

W województwie dolnośląskim to prawie 27 mld złotych. Poseł PiS Agnieszka Soin przypomina Schetynie jedną z największych inwestycji drogowych we Wrocławiu ostatnich lat i nie tylko: - Wielki remont Pomorskiej kosztuje 66 mln zł i finansowany

jest prawie w całości ze środków rządowych. Takich projektów we Wrocławiu mamy sporo. Wystarczy wymienić np. budowę trasy autobusowej na Jagodno, czyli przebudowę ulic Bardzkiej i Buforowej, czy budowę kładki pieszo-rowerowej przez rzekę Ślęzę, która połączy Muchobór Mały z Wielkim - informuje Soin.

Antyeuropejskością i wyjściem z Unii straszył na konferencji poseł Krzysztof Mieszkowski. - Nie uzyskamy pieniędzy z KPO tak długo, jak będzie rządziło PiS. PiS łamie praworządność. Jeżeli my nie wygramy wyborów, to ta sytuacja będzie dalej trwała. Uważam, że podejście PiS-u do sprawy środków

z Krajowego Planu Odbudowy to ukryta decyzja powolnego wychodzenia Polski z Unii Europejskiej. PiS chce wyjścia Polski z Unii Europejskiej - oświadczył Mieszkowski.

Odpowiada mu poseł PiS Paweł Hreniak: - To, co mówi poseł Mieszkowski, nie mogę nazwać inaczej jak bzdurą. Tak naprawdę to PiS, a wcześniej Porozumienie Centrum, czyli ta formacja, która stworzyła PiS, była pierwszą w Polsce, która mówiła o wstąpieniu do struktur europejskich. Wtedy nie było jeszcze UE. Kaczyńscy jako pierwsi tego chcieli. Lewica stała po innej stronie barykady.

Czytaj dalej - str. 2



WARSZAWA
Ewakuacja
Polaków
z Izraela
str. 9

Dwa wojskowe samoloty Herculesy z ewakuowanymi z Izraela Polakami wylądowały na wojskowym lotnisku Warszawa-Okęcie. Rzecznik rządu Piotr Müller podał wczoraj, że ewakuowano 661 osób i akcja jest kontynuowana. Sytuacja w Izraelu jest napięta

FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

IZRAEL

Cywil przewidział atak Hamasu

Yigal Carmon, który stoi na czele organizacji monitorującej i tłumaczącej arabskie i perskie publikacje oraz audycje radiowe i telewizyjne, opublikował dwa miesiące temu analizę zapowiadającą atak Hamasu. W wywiadzie dla włoskiej telewizji RAI powiedział: - Jest to tragicznie bardzo proste, ale wszystko było w internecie. Ludzie z Hamasu rozpowszechnili wideo, na którym widać ich szkolenie na terenie specjalnie odtworzonego kibucu zbudowanego w tym celu. Dostali z Iranu ładunki wybuchowe wysokiej klasy, przemycone przez Egipt. Pomyślałem, że z takim rodzajem broni nie mogą nie iść dalej - podkreślił ekspert.

Czytaj str. 10

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Eksperymenty medyczne na jeńcach, tortury i sadyzm. Firmował je Shirō Ishii, lekarz i zabójca w japońskim mundurze, dowódca Jednostki 731.

Zamów prenumeratę

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

Maciej
Rajfur



Z DUŻEJ CHMURY MAŁY DESZCZ

Kto wygrał chyba najbardziej oczekiwaną debatę przed wyborami, czyli tę w TVP? Humorystycznie odpowiem: Michał Rachon. Prowadzący, czytając zdecydowanie przydługie pytania z widoczną tezą, miał zdecydowanie najwięcej czasu na wizji. A już mnie żartobliwie – wygrali różni politycy w zależności od medium, które czytamy/słuchamy/oglądamy. Środowisko Platformy Obywatelskiej twierdzi, że Tusk. Otoczenie Konfederacji, że Bosak. Bezpartyjni i ich sympatycy przekonują, że najlepiej zaprezentował się Maj. Lewicowe media wskazują na Scheuring-Wielgus. A jak Państwo myśla – co twierdzi TVP i Prawo i Sprawiedliwość? Że „pozamiatał” premier Mateusz Morawiecki. Nihil novi sub sole. Trzeba jasno i wyraźnie powiedzieć, że tej debaty (choć do prawdziwej debaty było jej daleko) nie wygrał nikt. Ja bym nieco odwrócił pytanie: kto na tym wystąpieniu najwięcej stracił? Moim zdaniem stracili ci najwięksi ze wskazaniem na Donalda Tuska. Lider PO wypadł nie tylko nieprzekonująco, ale po prostu kiepsko. Parę razy dopuścił się tak rażącego paradoksu, że aż brało na śmiech. Np. kiedy stwierdził patetycznie: „Kto podnosi rękę na polskie lasy, podnosi rękę na ojczyznę”. Szkoda, że mu czasu zabrakło, bo pewnie by dodał, że to rząd PO-PSL cztery razy próbował sprywatyzować lasy. Chodziło o grunty, a przypomnę, że Lasy Państwowe to około połowa terytorium kraju. Mateusz Morawiecki w tej debacie grał do jednej bramki – antyTusk. Praktycznie nie odniósł się do innych kandydatów. Wyglądał pewniej od lidera PO, ale mnie osobiście zabrakło tego pozytywnego przekazu. Negatywnego wszyscy już chyba mamy dość. Premier zaprezentował mocno ofensywną postawę. Pokazał jasno, że stawka tych wyborów to zwycięstwo w trwającej od lat wojnie PO-PiS.

Widzimy więc, że końcówka kampanii wyborczej to już nie prezentacja własnego programu, a zohydzenie i wypunktowanie wizji przeciwników politycznych. Główni rywale zakładają, że jeśli odpuszczą na krok, mogą to przypłacić paroma cennymi punktami procentowymi. Szkoda, że traci na tym poziom debaty publicznej i debaty w telewizji publicznej.

”

Cały czas trwa ewakuacja naszych rodaków z Izraela. Dzięki temu, że został utworzony most powietrzny, Polacy szybciej są ewakuowani ze strefy zagrożenia

Zbigniew Rau, minister spraw zagranicznych

Ile waży Polski Ład? Miliardy to za mało - twierdzi opozycja

Maciej Rajfur
Wrocław

Dolnośląscy politycy PiS odpowiadają na przekłamania i manipulacje ze strony Koalicji Obywatelskiej.

- Dzisiaj PiS chce reformy Unii, chce żeby państwa zachowały podmiotowość i żeby nadal można było w sytuacjach trudnych zachować prawo weta. Nie chcemy doprowadzić do stworzenia państwa federalnego. A w takim kierunku koledzy p. Mieszkowski dążą. Do zacierania państw narodowych. Na to się po prostu nie zgadzamy. Ale nie oznacza to absolutnie wyjścia z UE. Chcemy być pełnoprawnym członkiem, który ma coś do powiedzenia – stwierdza poseł Paweł Hreniak.

Na konferencję Koalicji Obywatelskiej przyleciał z Brukseli Jarosław Duda, europoseł Platformy Obywatelskiej z Wrocławia. - Ze strony polskiej zapotrzebowanie z KPO 60 mld euro. Te pieniądze leżą na stole i nie zapowiada się, żeby one do nas trafiły. Przez nieudolne, szkodliwe i aroganckie rządy ekipy pisowskiej tracimy ogromne środki, które mogą być wykorzystane na nasze potrzeby po czasie pandemicznym. Jeśli dalej będą rządzić Kaczyński, Morawiecki i Ziobro, to nie dostaniemy tych pieniędzy. Przyleciałem specjalnie z Brukseli, żeby apelować do Polak i Polaków. Nowa ekipa rzą-



Michał Jaros i Krzysztof Mieszkowski, posłowie KO

dzącą po wyborach pozyska te środki z KPO – mówił europoseł Jarosław Duda.

Przypomnijmy, że on sam wstrzymał się od głosu podczas uchwalania rezolucji Parlamentu Europejskiego przeciwko zatawierdzaniu polskiego Krajowego Planu Odbudowy. Przeciwno rezolucji głosowali europosłowie PiS, zaś członkowie PO wstrzymali się od głosu lub poparli antypolski dokument. Europosłowie PO odrzucili także poprawkę rezolucji Parlamentu dotyczącą odblokowania

środków z KPO. - To obnaża ich hipokryzję. Ktoś już policzył, że jest to 30 głosowanie PO przeciwko Polsce, przeciwko środkom dla Polski, przeciwko interesom Polski – mówił niedawno premier Mateusz Morawiecki.

Koalicja Obywatelska już planuje rozdysponowanie środków z KPO, gdyby przejęła władzę, zakładając, że Unia od razu je Polsce odblokuje. - To jest nieporządne, że jesteśmy jednym z ostatnich krajów, który nie dostał ani grosza. A pieniądze z KPO potrzebne są na rozpoczęcie inwe-

stycje, jak chociażby na nowy szpital onkologiczny, który prawdopodobnie nie powstanie, bo nie będzie z czego. Musimy 15 października zmienić partię rządzącą, by ludzie, którzy walczą o swoje życie i zdrowie mieli się jak i gdzie leczyć – przemawiała senator Alicja Chybicka, kandydatka PO do Sejmu.

Na te słowa zareagował wicemarszałek Marcin Krzyżanowski z Prawa i Sprawiedliwości, kandydat do Senatu.

- Pani senator po prostu kłamie. Budowa nowego szpitala nie ma nic wspólnego z KPO. Pani senator powinna wiedzieć, że te pieniądze znajdują się jako program wpisany do budżetu państwa i bezpośredniego finansowania z budżetu województwa. To nie pierwszy raz jak przy budowie tego szpitala członkowie PO wprowadzają opinię publiczną w błąd i straszą. I mówi to senator, która pracuje nad budżetem! Powinna zauważyć, gdzie i z jakich strumieni ta inwestycja jest finansowana. Zapewniam Dolnoślązaków, umowa jest podpisana, prace trwają, a gdyby pieniądze miały pochodzić z KPO, nie moglibyśmy podpisać umowy – punktuje M. Krzyżanowski.

Dlaczego zatem senator Chybicka skłamała na konferencji prasowej? - Kłamstwo to jest ich program wyborczy. Teraz używają wszystkich środków, by dojść do władzy – podsumowuje wicemarszałek województwa.

NFZ podsumował 2022 rok. Ile kosztowało leczenie jednego pacjenta z Dolnego Śląska?

Monika Fajge
Dolny Śląsk

Narodowy Fundusz Zdrowia podsumował wydatki za 2022 rok. Na leczenie Dolnoślązaków NFZ wydał ponad 8 mld złotych. To o ponad 2 mld więcej niż w roku 2021.

Średni koszt leczenia jednego pacjenta z Dolnego Śląska wyniósł 3.321,61 zł. To prawie tyle, ile wynosi średnia kra-

jowa. Więcej kosztowało leczenie mężczyzn (3.528,02 zł na pacjenta) niż mieszkankę województwa (3.176,58 zł).

Z raportu wynika, że najwięcej pieniędzy pochłonęło, jak co roku, leczenie seniorów, najmniej - mieszkańców województwa w przedziałach wiekowych 20-24 lata i 25-29 lat.

- Z danych wynika, że 80 proc. budżetu na świadczenia i leki jest przeznaczane na potrzeby zdrowotne 20 proc.



Na leczenie Dolnoślązaków wydano w 2022 r. 8 mld zł

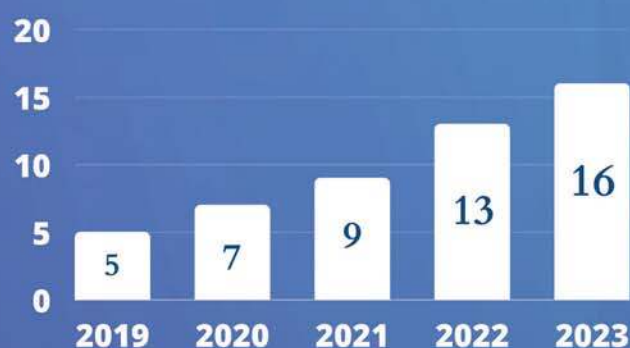
najbardziej potrzebującej populacji - poinformowała Anna Szewczuk-Łebska, rzeczniczka prasowa dolnośląskiego oddziału NFZ we Wrocławiu.

Na leczenie stu „najdroższych” pacjentów (to osoby przewlekłe chore, które wymagają długotrwałej hospitalizacji) kosztowało NFZ ponad 92 mln złotych. Za te pieniądze można by objąć opieką (świadczenia, leki) prawie 28 tysięcy pacjentów „średnich”.

Wojewoda Dolnośląski Jarosław Obremski

informuje:
na terenie województwa dolnośląskiego
paszport można wyrobić aż w 16 miejscach

Liczba miejsc, w których można
realizować sprawy paszportowe
(w poszczególnych latach)



- Nie obowiązuje rejonizacja, więc wniosek można złożyć w dowolnym punkcie paszportowym.
- Gotowy dokument można odebrać w miejscu, w którym złożono wniosek.
- Przed złożeniem wniosku warto sprawdzić godziny otwarcia danego punktu (np. na stronie [www](http://www.gov.pl) lub telefonicznie).



WOJEWODA
DOLNOŚLĄSKI
Jarosław Obremski

nasz REGION

AUTOSTRADA

Wczoraj doszło do kilku wypadków na autostradzie A4, m.in. zderzyły się cztery ciężarówki w okolicy węzła Wrocław Wschód. Dwie osoby zostały ranne. Autostrada była kilkakrotnie zablokowana, tworzyły się korki.

WROCŁAW

1500 zł mandatu dostał kierowca, który miał kolizję z tramwajem na ul. Hubskiej. Obywatel Ukrainy wyjeżdżał w poniedziałek z ulicy podporządkowanej i nie zauważył pojazdu MPK. Nikomu nic się nie stało.



NOWA RUDA

Samochód wpadł do koryta rzeki. Trzy osoby ranne.

Do niecodziennego wypadku doszło w poniedziałek przy ul. Fredry w Nowej Rudzie. Pierwszej pomocy udzielali poszkodowanym ratownicy WOPR i strażacy.

FOT. WOPR KŁODZKO

Pomnik - Stanisławowski Las Pamięci

Maciej Rajfur
Wrocław

To miejsce upamiętni zgładzonych przez Gestapo przedstawicieli polskiej inteligencji ze Stanisławowa. Pomnik będzie miał oryginalną i unikalną formę.

Z inicjatywą wyszedł wojewoda Jarosław Obremski, który zaproponował współpracę z Uniwersytetem Przyrodniczym. Uczelnia przez ręce posła Mirosława Stachowiak-Różeckiej otrzymała właśnie finansowanie ze środków rządowych na całe przedsięwzięcie. Decyzją premiera Mateusza Morawieckiego uniwersytet otrzyma 15 mln zł. Cała kwota ma pokryć powstanie pomnika, zagospodarowanie terenu wokół niego oraz utrzymanie tego miejsca przez najbliższe 10 lat.

- Ponad 80 lat temu w Czarnym Lesie jednostki niemieckie wymordowały około 250 przedstawicieli polskiej inteligencji, głównie nauczycieli ziemi stanisławowskiej. Aby upamiętnić te tragiczne wydarzenia wraz z wrocławskim IPN i Uniwersytetem Przyrodniczym wyszliśmy z inicjatywą utworzenia lasu pamięci na terenie Wrocławia. Łączność z przeszłością i korzeniami jest niezwykle ważna - mówi wojewoda.

Ponieważ zapadła decyzja o finansowaniu, uczelnia rozpoczęła realizację przedsięwzięcia m.in. projektowanie alejek, planowanie nasadzeń, dobór drzew itd. Pomnik upamiętni zamordowanych przedstawicieli polskiej inteligencji przez niemieckie Gestapo w Stanisławowie (dziś Iwano-Frankowsk) z 14 na 15 sierpnia 1941 r. w Czarnym Lesie. Byli to



FOT. MACIEJ RAJFUR

Posel Mirosława Stachowiak-Różecka przekazała wieści o dofinansowaniu rektorowi Jarosławowi Bosemu

głównie nauczyciele, lekarze, urzędnicy, dyrektorzy szkół.

- Wrocław jest miastem szczególnym jeśli chodzi o patrzanie w stronę Ukrainy i tego,

co po nas zostało na Ukrainie. Nie wszystko da się tam realizować, dlatego robimy to tutaj u nas. Całość wpisuje się w wartości i misję uczelni: dbanie

o historię, tradycję, o patriotyzm. Już teraz wiem, że pracując na naszej uczelni osoby, które straciły bliskich w tej tragedii w Stanisławowie. - mówi rektor, prof. Jarosław Bosy.

Stanisławowski Las Pamięci powstanie przy ul. Jana Karola Chodkiewicza (niedaleko lotniska) na działce o powierzchni 3,7 ha. W całym projekcie partycypują: Dolnośląski Urząd Wojewódzki, Instytut Pamięci Narodowej, Uniwersytet Przyrodniczy oraz Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa.

- Sztuką nie jest posadzić las, ale zrobić to tak, żeby był szczególnie. I takie zarządzanie przestrzenią to kompetencje ekspertów z naszej uczelni. Cieszę się, że możemy zaangażować naszych pracowników, żeby to stworzyć. Największym symbolem projektu będzie sposób nasadzenia drzew i układ ale-

jek, nawiązujący do mordów w lesie. Posadzimy na zmianę dwa rodzaje dębu: czerwony i szypułkowy, które zaprowadzą do pomnika. To ma być miejsce pamięci i refleksji, ale także przestrzeń atrakcyjna przyrodniczo dla mieszkańców - dodaje rektor.

Uczelnia zapowiada, że ruszyła z pracami i w najlepszym przypadku w przyszłym roku uda się przygotować całość.

- Gdzie jak nie we Wrocławiu takie miejsce powinno powstać. Chcemy upamiętnić zamordowanie inteligencji stanisławowskiej i tę pamięć potem pielęgnować przez oryginalny wymiar i przestrzeń. Mam nadzieję, że nauczyciele będą korzystać z tego miejsca i spotykać się z tam z dziećmi na lekcjach historii - zapowiada poseł Mirosława Stachowiak-Różecka.

REKLAMA

0010926731

Przedszkole Niepubliczne



w Olbrachcicach Wlk.

Przedszkole Niepubliczne Skaczące Nutki w Olbrachcicach Wielkich oraz jego filia Kolorowy Balonik w Stoszowicach

zaprasza

dzieci w wieku 2,5 do 6 lat

Jesteśmy **zwycięzcą Plebiscytu Edukacyjnego** na najlepsze przedszkole oraz **najlepszą nauczycielkę przedszkola w powiecie ząbkowickim w roku 2022.**

Oprócz zajęć obowiązkowych prowadzimy naukę pływania dla dzieci uczęszczających do przedszkola, a dla dzieci potrzebujących wsparcia zapewniamy opiekę pedagoga specjalnego, psychologa i logopedy.

668 447 283

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057595601744>

Serdecznie zapraszamy!!!

Motocyklista uciekał skradzionym pojazdem i pod wpływem narkotyków

Michał Perzanowski
Zgorzelec

Policjanci ze zgorzeleckiej grupy SPEED postanowili zatrzymać do kontroli drogowej motocyklistę. Ten zatrzymał się, wysadził pasażerkę, po czym ruszył z piśkiem opon.

Motocyklista uciekając przed kontrolą drogową, łamał przepisy ruchu drogowego oraz znacznie przekraczał dopuszczalną prędkość, również w obszarze zabudowanym.

- Najwyższy pomiar prędkości wykonany przez naszych funkcjonariuszy, wskazał ponad 200 km/h - mówi komisarz Agnieszka Goguł z Komendy Powiatowej Policji w Zgorzelcu.

Po czym opisuje sytuację: - Kierujący próbował nawet przekroczyć granicę, jednak, gdy zauważył patrol policji niemieckiej, zawrócił i zaczął uciekać w kierunku Zgorzelca.

Za motocyklistą ruszyli w pościg nie tylko policjanci z grupy SPEED, ale też funkcjonariusze z Ogniwa Patrolowo-Interwencyjnego, którzy zorganizowali blokadę drogową na jednym ze zgorzelec-



FOT. KPP ZGORZELEC

Motocyklista stracił panowanie nad kradzionym jednośladem, uderzył w radiowóz i przewrócił się

kich rond. Motocyklista, widząc to, stracił panowanie nad kradzionym jednośladem, uderzył w radiowóz i przewrócił się. Jego ucieczka na piechotę szybko została udaremniona.

- Podczas podjętych czynności okazało się, że kierującym motocyklem marki Yamaha jest 40-letni mieszkaniec powiatu zgorzeleckiego, który nie posiada uprawnień. Przy zatrzymanym funkcjonariusze ujawnili worek foliowy z metamfetaminą, a badanie testerem wykazało, że jest on

także pod jej wpływem - dodaje komisarz Goguł.

Dodatkowo motocykl okazał się skradzionym z terenu Niemiec, a założone tablice rejestracyjne są przypisane do innego pojazdu. 40-latek trafił do zgorzeleckiej komendy, a motocykl na policyjny parking.

Zatrzymanemu grozi do 5 lat pozbawienia wolności za m.in. niezatrzymanie się do kontroli, posiadanie narkotyków, prowadzenie pod ich wpływem czy kradzież motocykla.

WĘDKARSKA PRZYGODA!

Pierwszą przygodę z wędkarstwem rozpocząłem jako kilkuletni chłopiec. To nie była pasja kontynuowana z pokolenia na pokolenie. Moi rodzice do tej pory zastanawiają się, w jaki sposób się tym zafascynowałem. Łowienie pozwala mi na chwilę relaksu i odprężenia, a także na trochę sportowej rywalizacji.



Mało osób kojarzy wędkarstwo jako dyscyplinę sportową, ale w tej konkurencji jest prawdziwa sportowa rywalizacja, zarówno na poziomie krajowym (Grand Prix Polski, Mistrzostwa Polski), jak i międzynarodowym (Mistrzostwa Świata). Na najwyższym szczeblu w poszczególnych dyscyplinach wędkarskich nasi reprezentanci odgrywają znaczące role.

JAK TO SIĘ ZACZEŁO?

Jako kilkuletni chłopiec często jeździłem z moją babcią i siostrą na wakacje do rodziny w centralnej Polsce. Spędzaliśmy tam dużo czasu nad dużym jeziorem, obserwując wędkujące osoby i wyciągane ryby. Później uparłem się, że chcę wędkę, rodzice nie mieli wielkiego wyboru i dokonali zakupu. Następnie sporadycznie wybierałem się na prywatne łowiska, rozpoczynając jak większość wędkarzy od łowienia na spławik. Fascynacja wędkarstwem trwała kilka lat, do końca szkoły podstawowej. Później zacząłem trenować siatkówkę, grając z moim tatą w amatorskich zespołach. Trenowałem też piłkę nożną w juniorskiej drużynie GKS Podgórzyn, dlatego na wędkarstwo zabrakło mi czasu.

POWRÓT DO WĘDKARSTWA

Swoją prawdziwą przygodę z wędkarstwem rozpoczą-



łem w 2009 r. W tamtym czasie przez doznane kontuzje przeciążeniowe musiałem zrezygnować z systematycznych treningów siatkówki oraz piłki nożnej i zyskałem więcej wolnego czasu. W trakcie pierwszego roku studiów poznałem kolegę, który był bardzo dobrym wędkarzem. Pomógł mi wyrobić kartę wędkarską i zapisać się do Polskiego Związku Wędkarskiego. Łowiłem głównie na wodach okręgu jeleniogórskiego, metodą spławikową oraz gruntową, jak większość początkujących wędkarzy. Miałem bardzo dobrą okazję do szybkiej nauki prawidłowego przygotowania zestawów i wędkowania „zawodniczego”, ponieważ kolega, z którym jeździłem na ryby posiadał doświadczenie w startach,

jako junior w spławikowych zawodach rangi wojewódzkiej i krajowej.

ZMIANA METODY

W kolejnych latach odkryłem metodę spinningową, skupiłem się na rybach drapieżnych, które brały na przynęty sztuczne. Łowiąc tą metodą udało mi się odnieść największe sukcesy w rywalizacji sportowej oraz złowić największe ryby. Tą metodą łowią głównie: szczupaki, sandacze, okonie, pstrągi, bolenie, klenie oraz jazie. Od niedawna wędkuję także metodą muchową, która jest traktowana przez wiele osób jako najbardziej wymagająca. Na mój rozwój oraz odniesione sukcesy największy wpływ miała wnikliwa obserwacja natury oraz doświadczenie,

które udało mi się nabyć podczas tysięcy godzin spędzonych nad różnego typu wodami i podczas setek godzin rozmów z kolegami z mojego koła wędkarskiego „Grodzkie” w Jeleniej Górze. Koledzy zachęcili mnie do pierwszych startów w zawodach. Zacząłem od zawodów na poziomie koła PZW (Polski Związek Wędkarski), następnie startowałem w Mistrzostwach Okręgu PZW w Jeleniej Górze (wygrałem je dwukrotnie i zdobyłem kwalifikację do startu w Spinningowych Mistrzostwach Polski, jako Mistrz Okręgu). Brałem też udział w Eliminacjach do Spinningowego Grand Prix Polski i w 2022 roku wystartowałem w cyklu zawodów Spinningowych Grand Prix Polski, jako zawodnik w Teamie Grodzkie.pl. Cykl

zakończyliśmy na 37 miejscu na 60 uprawnionych do startu drużyn. Od czterech lat jestem zgłoszony jako zawodnik rezerwowy w Teamie Grodzkie.pl. Mam uprawnienia do startów w Spinningowym Grand Prix Polski, czyli pierwszej lidze wędkarskiej, z której wyłaniana jest także kadra narodowa. Staruje w niej corocznie 60 zespołów z całej Polski.

ZAGRANICZNA PRZYGODA

W ubiegłych latach chęć zakosztowania zagranicznej wędkarskiej przygody zaprowadziła mnie dwukrotnie nad hiszpański zbiornik zaporowy nad rzeką Rio Ebro, znany z łowienia rekordowych sumów, sandaczy oraz karpi. Udało mi się tam złowić największą rybę pod względem długości tj. suma 110 cm. W tym roku spełniłem kolejne wędkarskie marzenie - wy-

brałem się na poszukiwania rekordowych pstrągów nad rzekę Damman w środkowej Szwecji. W trakcie wyjazdu nie udało mi się złowić rekordowej ryby, ale zdobyłem kolejne cenne doświadczenie i poszerzyłem swoją wiedzę na temat zachowania ryb w tamtym rejonie.

W wędkarstwie nigdy nie ma nic pewnego, dlatego mówi się, iż uprawianie tego hobby uczy cierpliwości i pokory, ale i konieczności ciągłego poszerzania wiedzy i samodoskonalenia się. Ilekroć człowiek miał chwilowe przeświadczenie, iż „rozpracował” sposób na skuteczne łowienie ryb w danym zbiorniku jednego dnia, kolejnego okazywało się, że wszystko uległo zmianie. Polecam wszystkim spróbować swoich sił w wędkarstwie, jeśli nie sportowym to rekreacyjnym. Do zobaczenia gdzieś nad wodą!

Robert Płucieńczak

KIM JESTEM?

Nazywam się Robert Płucieńczak, od sierpnia 2020 r. pracuję w spółce TAURON Ekoenergia na stanowisku specjalisty ds. Controllingu w Biurze Controllingu w Departamencie Finansowym. We wcześniejszych latach, tj. 2013-2014 r., zdobywałem pierwsze doświadczenie zawodowe, zaraz po ukończeniu studiów magisterskich na kierunku ekonomicznym. Pracowałem także w spółce TAURON Ekoenergia na stanowisku stażysty oraz referenta ds. Inwestycji w ówczesnym Dziale Inwestycji. W międzyczasie zdobyłem też doświadczenie w pracy w administracji samorządowej, w Dziale Podatków w Referacie Finansowym Urzędu Gminy w Podgórzu.



Skandaliczne zachowanie kierowcy MPK. Wyprosił kobietę z dziećmi z autobusu

Maciej Rajfur
Wrocław

Mieszkancka Wrocławia przeżyła stresującą sytuację jadąc razem z małymi dziećmi. W pewnym momencie kierowca zatrzymał się na przystanku i wyprosił ją bez tłumaczenia z pojazdu.

Cała sytuacja wydarzyła się na przystanku Mielecka we Wrocławiu. Katarzyna Sługocka-Zawiślak jechała autobusową linią 136 w kierunku Kozanowa. Wsiadła do pojazdu na przystanku Gajowicka z dwójką małych dzieci. Jedno z nich znajdowało się w wózku. Po przejechaniu jednego przystanku została wyproszona przez kierowcę z pojazdu.

- Bez tłumaczenia i wręcz niemiło. Dopiero na moje pytanie: „dlaczego?”, kierowca odpowiedział, że z powodu tego, iż na przystanku są dwie osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich, które chcą wsiąść do pojazdu i to one mają pierwszeństwo skorzystania z pojazdu autobusem. Nieważne, że

ja już w tym autobusie jechałam, nieważne, że osoba towarzysząca osobie na wózku chciała zrezygnować z przejazdu, żebym mogła jechać dalej. Kierowca powiedział, że są kamery w pojeździe i takie są przepisy - opowiada p. Katarzyna.

Co ciekawe, wybrała ten autobus z powodu awarii kursujących tramwajów. Nie przyjechało bowiem na przystanek kilka tramwajów z rozkładu. Autobus dla matki z dziećmi był jedyną opcją przemieszczenia się z tego miejsca.

- Czy takie postępowanie to jest „wyrównywanie szans”, czy może jednak przejaw dyskryminacji? Co w sytuacji, gdybym np. spieszyła się do lekarza z dziećmi - zastanawia się oburzona wrocławianka.

Co zrobiła, gdy kierowca na oczach wszystkich pasażerów ją wyprosił?

- Niestety, gdy wysiedliśmy z pojazdu młodsze (niespełna 1.5-letnie) dziecko się rozplakało. Starsze dziecko również było wystraszone i dezorientowane. W związku z tym udałam

się do pobliskiej galerii handlowej, gdzie dokarmiłam młodsze dziecko i poczekałam na męża, który odebrał nas po zakończonej pracy - wspomina.

Wyrównywanie szans? Ale nie w taki sposób

Wrocławianka zaznacza, że jest jak najbardziej za wyrównywaniem szans osób niepełnosprawnych, jednakże w powyższej sytuacji czuje się dyskryminowana przez kierowcę autobusu. Czym innym jest umożliwienie pierwszeństwa wejścia do pojazdu osobom z trudnościami w poruszaniu się, a czym innym wypraszanie pasażera z pojazdu. Jak to rozwiązać?

- To chyba pytanie do MPK Wrocław. Być może przy modernizacji i stopniowej wymianie taboru należałoby kupować pojazdy, w których byłoby więcej miejsca dla wózków dziecięcych, inwalidzkich, czy też rowerów? Autobus, którym jechałam, był pojazdem przegubowym, miejsca w nim było sporo, jednakże tylko z przodu były miejsca dla wózków,



FOT. PIOTR WARCZAK

Zdjęcie ilustracyjne. Niezrozumiałe zachowanie kierowcy autobusu kosztowało matkę z dziećmi sporo stresu. Teraz MPK przeprasza

w drugiej części pojazdu (za przegubem) już nie - opisuje kobieta.

Od jakiegoś czasu jeździ regularnie autobusami i tramwajami i przyznaje, że codziennością są sytuacje, że w jednym pojeździe znajdują się nawet trzy, czy cztery wózki dziecięce.

Do tego czasami dochodzi rower, osoba na wózku inwalidzkim, czy też osoba poruszająca się z chodzikiem.

Zapytaliśmy wrocławskie MPK o skandaliczne zachowanie kierowcy. Spółka miejska ustalała na podstawie monitoringu, czy doszło do takiej sytuacji i ostatecznie potwierdziła, że tak było.

Zadaliśmy więc ważne w tej sprawie pytania:

Dlaczego zatem kierowca wyprosił kobietę? Z jakiego punktu regulaminu to wynika?

Czy wobec tego jadąc z wózkiem z dzieckiem nigdy nie można być pewnym przejazdu, bo mogą się pojawić osoby niepełnosprawne na przystankach następnych?

Co z biletem skasowanym? Czy po wyprośzeniu przysługuje zwrot?

Jakie MPK ma zamiar wdrożyć rozwiązanie tej sytuacji?

MPK przeprasza i dyscyplinuje

Na nasze pytania odpowiedziała Katarzyna Pawlak, nowa rzeczniczka MPK Wrocław.

- Musimy jednoznacznie stwierdzić, że kierowca postąpił niewłaściwie, a pasażerze należą się przeprosiny. W żadnym z dokumentów obowiązujących w MPK nie ma zapisów, które pozwalałyby na takie zachowanie - oświadcza rzeczniczka MPK.

Dodaje, że istnieją regulacje wskazujące na potrzebę szczególnej uważności przy przewożeniu osób niepełnosprawnych. Zapisy te zostały jednak w tym przypadku bardzo błędnie zinterpretowane przez kierowcę i doprowadziły do sytuacji, która nie powinna się wydarzyć.

- Przeprowadziliśmy z kierowcą rozmowę wyjaśniająco-dyscyplinującą. Podjęliśmy też dodatkowe działania szkoleniowe i informacyjne, które mają zapobiec podobnym zdarzeniom w przyszłości. Pasażerkę i wszystkie osoby za istniałą sytuację przepraszamy. Jeśli będzie taka możliwość i wola ze strony pasażerki, to dyrekcja MPK chętnie umówi się na spotkanie i osobiście wyjaśni zdarzenie - podaje Katarzyna Pawlak.

REKLAMA

0010707709

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

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

całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

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

● **„ARKA”** – całodobowe przewozy zmarłych, kompleksowe usługi. Własna chłodnia. Bardzka, Włodkowica, 71/344-65-84, 601-732-075.

● **„Bożena Witwicka”** – Usługi Pogrzebowe, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Bezgotówkowo - rozliczamy ZUS w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Borowska 254, Wrocław - naprze-

ciw Akademii Medycznej, 71/336-12-65, Kościuszki 67/1a (róg Gwarnej) Wrocław 691-220-203, Krzyżowice ul. Główna 14, 71/311-84-40, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

● **BARDZKA** – Zakład Pogrzebowy. Całodobowe przewozy. Kompleksowe usługi. Formalności USC, ZUS, bezgotówkowe rozliczenia. Całodobowy telefon: 71/795-67-89.

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

● **„GLORIA”** Usługi pogrzebowe i kremacyjne. Sprzedaż pomników. 24 h. Tel. 71/338-19-19.

● **KREMATORIUM – ARCHON**, ul. Kielczowska 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

● **KREMATORIUM GLORIA** do-wolne terminy kremacji, ul. Kwiatkowskiego 13, tel. 71/338-19-19, www.krematoriumgloria.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 zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe 71/322 60 16, kom. 502-922-708, Wrocław, ul. Św. Wincentego 10a (dawna Obrońców Pokoju).

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

0010930882

Wyrazy najgłębszego współczucia
z powodu śmierci

Mamy



Pani

Jolancie Sosnowskiej

składają

Prezes Zarządu oraz Pracownicy
NZOZ „Multi - Medyk” Sp. z o.o.

0010930733

Z głębokim smutkiem i nieubłagany żalem informujemy, że odszedł

dr inż. **Włodzimierz
Sokoła**

ukochany Mąż, Ojciec i Dziadek

Pogrzeb odbędzie się
w dniu 13.10.2023 r. o godzinie 14.00
na cmentarzu Świętej Rodziny,
ul. Smętna, Sępolno – Wrocław.

żona Bożena,
córkę Hanna Ewa Kaja,
wnuki Mateusz Bodhi



Dziś pożegnamy

Pogrzeby 11.10

● OSOBOWICE

Teresa Fijał, g. 10.40
Elżbieta Pruchnicka, 11.20
Zdzisław Galimski, 12
Danuta Kowalewska, 12.40

Felicja Chodorowska, 13.20
Genowefa Teodozja
Pawelec, 14
Jan Ryszard Vernon, 14.40

● PSIE POLE

Jerzy Różyk, g. 8
Marianna Kawałko, 9
Stanisław Wąsala, 10

Barbara Rzeźnik, 13
● **GRABISZYN**
Stanisław Miszczyk, g. 10
Anna Mayer, 11

● JERZMANOWO

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

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Wrocław, ul. Św. Antoniego 2/4,

71 374 82 49

reklama.wroclaw@polskapress.pl

LICZĄ SIĘ CHEĆCI!

Sporty zespołowe, potem karate, a wreszcie zumba. Poza tym długie spacery z psem i krótkoterminowe podróże z plecakiem. - *Po prostu lubię aktywność* - opowiada Katarzyna Chyra i nie zamierza zwalniać. W planach ma kolejne charytatywne występy taneczne i kolejne eskapady.



Sport w życiu Katarzyny Chyry był obecny od najmłodszych lat. Gównie za sprawą taty, który ją i brata mobilizował do aktywności. Były zajęcia SKS i gry zespołowe. Przez cztery lata ćwiczyła też sztuki walki, w karate miała zielony pas. Po studiach była praca, dom, rodzina i dziecko - cała energia szła na to, żeby to wszystko jakoś pogodzić. Wreszcie pojawiła się zumba. - *Ktoś zorganizował zajęcia w mojej miejscowości. Lubię ruch i taniec, więc spróbowałam. To był strzał w dziesiątkę. Zmieniali się instruktorzy, miejsca treningów, ale ja wytrwałam i tańczę zumbę już 11 lat* - opowiada

pracowniczka TAURON Dystrybucji.

ZUMBA JEST DLA KAŻDEGO

Zumba to połączenie tańca i fitnessu. Czy wymaga jakichś szczególnych predyspozycji? Katarzyna Chyra twierdzi, że nie. Wystarczy dobre chęci i zamiłowanie do ruchu. Mamy tu zarówno elementy tańców latynoamerykańskich, jak i intensywny trening z rozgrzewką i rozciąganiem. To połączenie, które spala kalorie, poprawia kondycję, zwiększa wydolność i wytrzymałość organizmu. A co najważniejsze, daje pozytywną energię.

To aktywność dla każdego, niezależnie od wieku. - *W naszej grupie mamy koleżanki, które mają po kilkanaście lat, ale również takie, które przekroczyły 60. i doskonale razem się bawimy. Żartujemy, że początkujący zawsze zaczynają od ostatniego rzędu, nie dlatego, że to wymóg, ale po to, aby patrzeć na koleżanki z przodu, które znają ruchy i układy* - mówi Katarzyna Chyra.

TANIEC POMAGA. NIE TYLKO TAŃCZĄCYM

Codzienną jest absorbująca, sprawy zawodowe

i rodzinne - ciągle się spieszymy. - *Zumba zmienia myślenie* - twierdzi Katarzyna Chyra. - *Muzyka, taniec i fizyczne zmęczenie pozwalają się odstresować. Intensywny trening całego ciała doskonale wynagradza ośmiogodzinne siedzenie przed komputerem i nie wymaga wielkich nakładów finansowych. Dodatkowo jest atrakcyjny wizualnie. I tu pojawił się kolejny aspekt związany z zumbą. Grupa, oprócz zwykłych treningów, bierze udział w różnych wydarzeniach charytatywnych, np. promujących krwiodawstwo czy zdrowy styl życia. - *Tańczymy, pokazujemy, jak wyglądają układy**



i zachęcamy do ćwiczeń. Jeździmy też na maratony, podczas których odbywają się zbiórki na leczenie czy inne szczytne cele. Takim flagowym projektem jest akcja Tanecznym Krokiem w Niebieski Świat Autyzmu. To nie tylko taniec, trening, instruktorzy z Polski i zagranicy. To także możliwość wpłacenia cegiełki i zrobienia czegoś dobrego - podkreśla pracowniczka TAURON Dystrybucji.

na miejscu i intensywnie zwiedzamy. Na własną rękę można dużo więcej zobaczyć, doświadczyć lokalnej kultury, kuchni, poznać ludzi, dostrzec miejscowy koloryt. Choć ta forma podróżowania wymaga od nas więcej przygotowań i zaangażowania, to w naszym przypadku doskonale się sprawdza.

PLANY I MARZENIA

W najbliższych planach Katarzyny Chyry są Bieszczady. - *Jesienią muszę być. To takie nasze „Must have”, czyli konieczność od kilku lat. A inne podróżnicze marzenia? - Jest ich mnóstwo. Portugalia, Ameryka Południowa, Kuba, Meksyk - to jeszcze przed nami. Mam nadzieję, że wiosną odwiedzimy południe Hiszpanii, czyli Malagę z największą liczbą słonecznych dni w roku. To kierunek na najbliższą Wielkanoc. Jeśli chodzi o zumbę, chcę nadal tak trenować. Mam nadzieję, że nie zabraknie mi siły, energii i chęci, bo to prawdziwy i aktywny relaks* - mówi pracowniczka TAURON Dystrybucji.

Małgorzata Wróblewska-Borek

W ŚWIAT Z PLECAKIEM

Aktywność dla Katarzyny Chyry to nie tylko zumba. To również codzienne spacery z ukochanym psem i krótkie krajoznawcze wyjazdy. Tatry, Bieszczady i wiele innych kierunków. Jakich? W ciągu ostatniego roku udało się zwiedzić siedem destynacji. Malta, Paryż, Jordania, Dubaj, Chorwacja, Bułgaria i Sycylia. Wszystko to krótkie, ale bardzo intensywne podróże. - *Świat się otworzył, są tanie linie lotnicze i z tego korzystamy* - opowiada Katarzyna Chyra. - *Wszystko organizujemy sami. Szukamy tanich połączeń, zamawiamy kwatery, wypożyczamy samochód*

KIM JESTEM?

Katarzyna Chyra od 16 lat pracuje w częstochowskim oddziale TAURON Dystrybucji. Jest starszym specjalistą do spraw organizacyjnych i odpowiada za sprawne funkcjonowanie sekretariatu. Organizacja spotkań, prowadzenie terminarzy i kalendarzy dykcji - to jej codzienność. Współpracownicy cenią ją za uśmiech, życzliwość i pozytywną energię.



Nowe stacjonarne pracownie mammograficzne za 4,7 mln zł

Maciej Rajfur
Dolny Śląsk

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym wśród kobiet. Teraz w kilku dolnośląskich powiatach powstaną nowe stacjonarne pracownie mammograficzne.

Samorząd Województwa Dolnośląskiego wspólnie z marszałkowskim szpitalem - Dolnośląskim Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii realizuje projekt rozwijający opiekę onkologiczną nad kobietami w zakresie leczenia raka piersi. Pracownie zostaną uruchomione w powiatach: trzebnickim, strzelińskim, lwóweckim, lubańskim.

Inwestycja obejmowała dostosowanie pomieszczeń oraz zakup nowoczesnych mamografów cyfrowych za 4,7 mln złotych. Środki pochodziły ze środków unijnych REACT-EU.

- Celem podjętych działań jest rozwijanie dostępności



Dzięki nowym pracowniom mieszkanki powiatów wokół Wrocławia nie musiały jechać na badania do stolicy Dolnego Śląska

profilaktyki onkologicznej. W miejscach, w których do tej pory nie było takiej możliwości mamy już nowoczesne stacjonarne pracownie mammograficzne. Chcemy, aby kobiety, niezależnie od miejsca zamieszkania, miały swobodny

dostęp do profilaktyki. Tworzymy również kompleksowe rozwiązanie. Pracownie będą prowadzone przez zespół Dolnośląskiego Centrum Onkologii Pulmonologii i Hematologii co umożliwi opiekę i leczenie w sytuacji, gdy badanie profi-

laktyczne, wykaże taką konieczność. - mówi Marcin Krzyżanowski, wicemarszałek województwa dolnośląskiego.

Kobiety mieszkające w powiecie trzebnickim mogą korzystać z badania mammograficznego w Szpitalu im. Św. Ja-

dwigi Śląskiej w Trzebnicy, natomiast w powiecie strzelińskim w Przychodni Rejonowo-Specjalistycznej w Strzelinie.

- Obecnie mammografia jest uznawana za najlepszą metodę wczesnego wykrywania raka piersi u kobiet. Jak zapowiada Ministerstwo Zdrowia, program profilaktyki raka piersi zostanie rozszerzony o kolejne grupy wiekowe. Od 1 listopada 2023 roku kobiety w wieku od 45 do 74 lat będą miały możliwość skorzystania z bezpłatnej mammografii. Jest to badanie o wysokiej czułości, które pozwala na wykrycie zmian nowotworowych już we wczesnym stadium zaawansowania - mówi Paweł Zawadzki, wicedyrektor Dolnośląskiego Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii ds. Rozwoju.

Profilaktyka ratuje życie, dlatego tak ważny jest dostęp do badań. Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii zapewni w każdym z czterech powiatów dostęp do najwyższej jakości

mammograf cyfrowy wraz z całą infrastrukturą niezbędną do obsługi pacjenta: zespół radiologów, telemedycyna, wyspecjalizowany personel w powiatach

- Wreszcie mieszkanki powiatu strzelińskiego i trzebnickiego nie będą musiały już pokonywać kilkudziesięciu kilometrów, żeby skorzystać z badań profilaktycznych. Jest to przykład, że da się w sprawach ważnych dla was, drogie panie, po prostu współpracować. I za tę inicjatywę i za tę współpracę bardzo dziękuję - dodaje poseł Mirosława Stachowiak-Różecka.

Oceną i analizą badań profilaktycznych wykonywanych w powiatach zajmie się zespół radiologów z Breast Unit zlokalizowanym w DCOPIH przy pl. Hirszfelda 12 we Wrocławiu. W przypadku podejrzenia nowotworu pacjentka będzie zaproszona do Breast Unit na badania pogłębione, zatem zostanie jej zapewniona kompleksowa opieka.

Paraliż komunikacyjny na Jagodnie. Akcja policji

Michał Perzanowski
Wrocław

Wrocławscy policjanci zorganizowali łapankę na kierowców, którzy zamiast stać w korku na ulicy Buforowej w kierunku centrum, chcieli ominąć go buspasem.

Wczoraj Czytelnicy wysłali nam zdjęcia i filmy. Tuż za rondem przy Żernikach Wrocławskich „sprytni” kierowcy próbowali ominąć cały korek, jadąc buspasem i blokując autobusy.

- Policja stała na buspasie. Wystraszeni kierowcy w pośpiechu próbowali zawrócić pod prąd, blokując autobusy. Prawie doszło do linczu z ludźmi na przystanku czekającymi na autobus i wyzywającymi kierowców, że przez takich jak oni spóźnia się do pracy - opowiada nasz czytelnik.

Jedna z mieszkanek Jagodna mówi, że krótki odcinek, mający zaledwie 1,6 kilometra, jechała 28 minut.

Dodajmy, że za nieuprawnioną jazdę buspasem grozi 100 zł mandatu i 1 punkt karny.



Na zdjęciach przysłanych do redakcji widać kierowców, którzy próbowali wyjechać z korka pod prąd

Wałbrzyska Palmiarnia to Najlepszy Produkt Turystyczny Dolnego Śląska

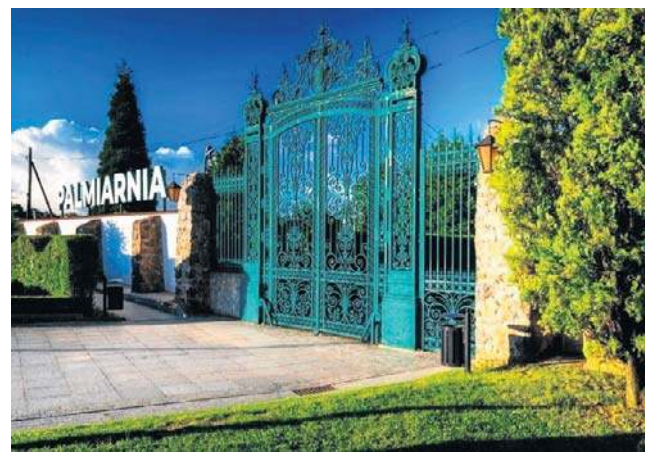
Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Dolnośląska Organizacja Turystyczna nagrodziła ostatnio Palmiarnię w Wałbrzychu tytułem Najlepszego Produktu Turystycznego Dolnego Śląska. Okazją był Światowy Dzień Turystyki.

DOT od lat w tym właśnie czasie organizuje konkurs, w którym wyróżniane są turystyczne gwiazdy regionu. Nagradzane są atrakcje turystyczne, całe regiony oraz imprezy popularne wśród turystów. Oceniany jest również ich rozwój i wpływ na branżę turystyczną.

Prezent dla księżnej Daisy

Wałbrzyska Palmiarnia, określana często jako największy zimowy ogród w Polsce nazywana bywa także najpiękniejszym bukietem dla księżnej Daisy. Była ona bowiem wspaniałym prezentem Jana Henryka XV von Pless, pana na zamku Książ dla Marii Teresy Cornwallis-West, nazywanej pieszczotliwie i znanej jako Daisy (ang. Stokrotka).



Spośród 22 zabytkowych, ponadstuletnich szklarni już ponad połowa odzyskała swój oryginalny blask

Książę szybko zorientował się, że jego ukochana żona uwielbia rośliny. W 1898 roku w wiosce Lubiechów, niedaleko zamku Książ rozpoczął zatem w budowę palmiarni. Budowę ukończono w latach 1911-1913.

Palmiarnia prezentowała się wspaniale, między innymi wyłożono ją sprowadzoną z Sycylii, zastygłą lawą z wulkanu Etna.

Odzyskuje dawny blask

Palmiarnia stanowi integralną część kompleksu

Zamku Książ w Wałbrzychu. Szklane cudo późnej, śląskiej secesji w ostatnich latach odzyskuje blask z czasów budowy i szczególnie zimą jest doskonałym azylem na rodzinne wypady i romantyczne spotkania.

Zmieniło się także bardzo otoczenie zabytkowego kompleksu, a ogród o każdej porze roku prezentuje się coraz okazalej.

Spośród 22 zabytkowych, ponadstuletnich szklarni już ponad połowa odzyskała swój oryginalny blask.

Wyróżnienie dla prezes Anny Żabskiej

W konkursie na Najlepszy Produkt Turystyczny Dolnego Śląska w 2023 roku obok wałbrzyskiej Palmiarni zdobywcami Certyfikatu zostali: Dolnośląska Kraina Rowerowa (pokrywa obszar Doliny Baryczy) oraz Bitwa o Twierdzę Kłodzką.

Dolnośląska Organizacja Turystyczna ogłosiła tym samym zakończenie etapu regionalnego konkursu na najlepszy produkt turystyczny - Certyfikat Polskiej Organizacji Turystycznej w roku 2023.

Dodajmy, że konkurs ten stanowi prestiżowe wydarzenie w branży turystycznej i rekomenduje najbardziej fascynujące atrakcje turystyczne Dolnego Śląska do ogólnopolskiego konkursu, organizowanego przez POT.

W Światowy Dzień Turystyki (przypadał 27 września) Dolnośląska Izba Turystyczna doceniła także prezeskę Zamku Książ w Wałbrzychu, Annę Żabską.

Mianowicie w uznaniu zasług dla rozwoju turystyki i samorządu branżowego otrzymała ona złotą odznakę DIT.

POLSKA i ŚWIAT

Zmiany na ważnych stanowiskach w dowództwie Wojska Polskiego

Adam Kielar
Warszawa

Prezydent Andrzej Duda mianował generała Wiesława Kukulę na funkcję szefa Sztabu Generalnego i generała Macieja Klisza na stanowisko Dowódcy Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych.

- Generałowie Wiesław Kukuła i Maciej Klisz to doświadczeni dowódcy, którzy dowodzili wojskiem polskim zarówno na misjach jak i tu, w ojczyźnie; gwarantują, że proces modernizacji wojska będzie przebiegał sprawnie - ocenił we wtorek szef MON Mariusz Błaszczak. - Oni gwarantują, że proces modernizacji wojska, największy w historii, będzie przebiegał sprawnie. A więc będziemy wzmacniać wojsko polskie, zarówno jeżeli chodzi o liczebność, a więc będą powstawały nowe jed-

nostki wojskowe, szczególnie we wschodniej części naszego kraju, jak i będziemy wzmacniać wojsko polskie, jeśli chodzi o wyposażenie w nowoczesną broń - ocenił. Podkreślił, że to szczególnie ważne „w sytuacji zagrożenia, przed którymi stoi dziś Polska”.

Wcześniej pojawiły się informacje o tym, że do dymisji podali się: gen. Rajmund Andrzejczak, który pełnił funkcję szefa Sztabu Generalnego od 2018 r., oraz gen. Tomasz Piotrowski, który od 2018 r. był Dowódcą Operacyjnym Rodzajów Sił Zbrojnych.

Szef BBN Jacek Siewiera, zapytany o powody wypowiedzenia stosunku służbowego przez gen. Rajmunda Andrzejczaka oraz gen. Tomasza Piotrowskiego, odparł: „To pytanie należy kierować do panów generałów”. PAP

WARSZAWA

- 7 września uzyskaliśmy już pozwolenie na budowę Pomnika Bitwy Warszawskiej. Zostanie on zbudowany na warszawskim placu Na Rozdrożu, w miejscu fontanny, z elementami wodnymi i z piękną strefą edukacyjną, która będzie opowiadała o tej przełomowej bitwie w historii świata - ogłosił minister kultury i dziedzictwa narodowego Piotr Gliński. Wykonawcą pomnika będzie instytucja kultury „Niepodległa”. | PAP

”

Pomnik Bitwy Warszawskiej zostanie zbudowany na warszawskim placu Na Rozdrożu. Mamy pozwolenie

Piotr Gliński, minister kultury i dziedzictwa narodowego

660 Polaków ewakuowano z Izraela

Adam Kielar
Warszawa

Z Izraela do Polski specjalnymi samolotami ewakuowano 661 osób - poinformował we wtorek rzecznik rządu Piotr Müller. Dopóki będzie taka potrzeba, te loty będą realizowane - zapewnił.

-515 osób już zostało ewakuowanych, 146 kolejnych osób rozpoczęło lot do Polski, czyli 661 osób jest już poza Izraelem. Akcja jest kontynuowana - powiedział w TVP1 rzecznik rządu Piotr Müller. Dodał, że osoby, które się zgłaszają, będą stopniowo ewakuowane do Europy.

Pytany, ile osób czeka na ewakuację, rzecznik stwierdził, że trudno to powiedzieć, gdyż część osób korzysta także z rejsowych połączeń.

- My deklarujemy, że dopóki będzie taka potrzeba, te loty

będą realizowane - zaznaczył rzecznik rządu.

Odnosząc się do uwagi, że w niektórych kręgach rząd jest krytykowany za działania dotyczące sytuacji w Izraelu, Piotr Müller odparł, że „kiedy był kryzys związany z Izraelem za czasów Donalda Tuska, to o ile dobrze pamięta, nie realizowano żadnych lotów rządowych w tamtym czasie”.

- Jeżeli ktoś dzisiaj takie coś mówi, to robi to celowo, by dezawuować działania. Widziałem, że niektórym się nie podoba, że to wojsko realizuje loty. Właśnie po to jest wojsko, po to jest rząd, by w takich sytuacjach reagować. Reagujemy. Niech mi ktoś wskaże państwo w Europie, które zareagowało lepiej w tej sytuacji - stwierdził.

Również we wtorek minister spraw zagranicznych Zbigniew Rau w Polskim Radiu 24 został zapytany o proces ewakuacji pol-

skich obywateli z Izraela i prośby do polskich władz ze strony Litwy i Chorwacji, by Polska pomogła również w ewakuacji ich obywateli.

- Oczywiście, takiej pomocy udzielimy. To, że nasi partnerzy zwracają się do nas z prośbą o objęcie tym procesem ewakuacyjnym, nas nie dziwi, bo cały proces przebiega bardzo, bardzo sprawnie. Zaangażowaliśmy w to dużo środków. (...) Poza tym mamy duże doświadczenie, jeśli chodzi o organizację ewakuacji jako takiej. Trzeba pamiętać, że dwa lata temu to Polska należała do tych nielicznych krajów Unii Europejskiej, którym udało się najwcześniej zakończyć ewakuację [z opanowanego przez talibów - red.] Kabulu - zauważył Zbigniew Rau.

Z kolei minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak napisał w mediach społecznościowych, że ewakuacja cały czas trwa.

„Cały czas trwa ewakuacja naszych rodaków z Izraela. Dzięki temu, że został utworzony most powietrzny, Polacy szybciej są ewakuowani ze strefy zagrożenia. Loty z Izraela na Kretę realizują załogi wojskowych samolotów Hercules i CASA” - napisał minister Błaszczak na swoim profilu na portalu X (dawniej Twitter).

W sobotę rano na Izrael rozpoczął się atak muzułmańskiego Hamasu. Bojownicy przeniknęli do wielu miast na południu kraju. Izrael został również zaatakowany tysiącami rakiet. W niedzielę po południu izraelskie wojsko poinformowało, że przeprowadza zmasowane ataki lotnicze na cele w Autonomii Palestyńskiej, gdzie ukrywać się mają bojownicy Hamasu. W nocy z niedzieli na poniedziałek wojsko izraelskie poinformowało, że nadal prowadzi naloty powietrzne w Strefie Gazy. PAP

REKLAMA

0010925039



POLSKA360
FUNDACJA

Referendum o Polsce

15 października

głosujesz  decydujesz

TAK ☐ NIE ☒

TAK ☐ NIE ☒

TAK ☐ NIE ☒

TAK ☐ NIE ☒

TAK ☐ NIE ☒

Ponad 187 tys. mieszkańców Strefy Gazy opuściło domy po atakach odwetowych

Oprac. Anna Nagel
Strefa Gazy

Ponad 187 tys. cywilów ze Strefy Gazy opuściło swoje domy po atakach odwetowych, wymierzonych w organizację terrorystyczną Hamas, przeprowadzonych przez izraelską armię.

„Okolo 137,5 tys. przesiedleńców znalazło schronienie w 83 szkołach zarządzanych przez UNRWA, zlokalizowanych na terenie całej Strefy Gazy. We współpracy z inną agendą ONZ, Światowym Programem Żywnościowym (WFP), dostarczyliśmy uchodźcom chleb. Staramy się zapewnić tym osobom podstawowe potrzeby bytowe, jednak warunki są trudne. Niektóre

schroniska są przepełnione, a dostępność wody pitnej – ograniczona – napisano w raporcie opublikowanym we wtorek na stronie internetowej Agencji ONZ ds. Pomocy Uchodźcom Palestyńskim UNRWA. W sumie swoje domy w Strefie Gazy opuściło ponad 187 tys. osób.

Wcześniej, również we wtorek, rzecznik izraelskich sił zbrojnych zasugerował mieszkańcom Strefy Gazy, by w warunkach wojny z Hamasem szukali schronienia w Egipcie.

Z kolei w poniedziałek izraelskie władze zapowiedziały, że zaprzestaną dostarczania do Strefy Gazy m.in. żywności, wody, energii elektrycznej i paliw.

PAP



Izraelscy wojskowi zasugerowali palestyńskim cywilom, by poszukali schronienia w Egipcie

Przewidział atak Hamasu. „Wszystko było w internecie”

Oprac. Adam Kielar
Tel Awiw

Izraelski ekspert, prezes i współzałożyciel Instytutu Badania Bliskowschodnich Mediów Yigal Carmon, przewidział dwa miesiące temu atak Hamasu na Izrael i opublikował wówczas analizę.

Yigal Carmon, który stoi na czele organizacji monitorującej i tłumaczącej arabskie i perskie publikacje oraz audycje radiowe i telewizyjne, powiedział w wywiadzie dla włoskiej telewizji RAI:

Jest to tragicznie bardzo proste, ale wszystko było w internecie. Ludzie z Hamasu rozpowszechnili wideo, na którym widać ich szkolenie na terenie specjalnie odtworzonego kibucu zbudowanego w tym celu.

– Dostali z Iranu ładunki wybuchowe wysokiej klasy, przemycone przez Egipt. Pomyślałem, że z takim rodzajem broni nie mogą nie iść dalej – podkreślił ekspert.

Wśród nagrań przeanalizowanych przez niego jest parada wojskowa transmitowana przez irańską telewizję, w trakcie której zaprezentowano drony kamikadze oraz arsenał rakietowy. Padły tam też wtedy słowa:

– Zrównamy z ziemią Izrael.

Carmon zapytany o to, dlaczego izraelski wywiad nie



W walkach między Hamasem a Izraelem zginęło już ponad 1500 ludzi, a ponad 6000 zostało rannych. Walki trwają od rana do późnych godzin nocnych

uświadomił sobie zagrożenia, odparł:

Wiele agencji wywiadowczych jest skoncentrowanych na tym, by otrzymać tajne informacje na temat najbardziej wymyślnych systemów, podczas gdy najprostszym sposobem ich zdobycia jest korzystanie z otwartych źródeł.

– To nie jest tylko kwestia wywiadu, ale relacji międzyludzkich. Izrael poniósł w tym porażkę – ocenił Carmon.

Jak zaznaczył, Izrael przystąpił do ofensywy.

– Ale należy martwić się o zakładników przetrzymy-

wanych przez terrorystów – dodał.

– Lecz Izrael nie może się poddać. Hamas ukrywa się pod ziemią, a to nie może długo potrwać. W pewnym momencie musi zacząć martwić się o to, co dzieje się na powierzchni z jego naro-

„Ludzie z Hamasu rozpowszechnili w internecie wideo, na którym widać ich szkolenie na terenie specjalnie odtworzonego kibucu”

dem i uwolnić naszych zakładników – oświadczył rozmówca włoskiej telewizji.

Głównym sponsorem finansowym i politycznym Hamasu jest Katar, który od 2014 roku przekazał ok. 2 mld dolarów na opłatę za prąd, odbudowę infrastruktury i pensje urzędników w Strefie Gazy. Według źródeł izraelskich Iran zwiększył kwotę swojej pomocy z 30 do 100 mln dolarów miesięcznie, wspiera Hamas również wiedzą na temat produkcji rakiet i organizowania ataków.

PAP

Trzęsienie ziemi na Słowacji. Najsilniejsze od 80 lat

Oprac. Adam Kielar
Humenne

Jak podają słowackie służby, trzęsienie ziemi, które w poniedziałek nawiedziło to państwo, było najsilniejsze od 80 lat. W mediach pojawiły się zdjęcia budynków uszkodzonych przez żywioł.

Według informacji Europejsko-Śródziemnego Centrum Sejsmologicznego (EMSC) trzęsienie ziemi na Słowacji, które miało miejsce w poniedziałek wieczorem, miało magnitudę 5,0.

Jak podaje EMSC, wstrząsy miały swoje epicentrum w okolicach miasta Humenne na wschodzie Słowacji, a wyczuwalne mogły być również w Polsce, w Austrii, w Czechach, w Rumunii, w Ukrainie oraz na Węgrzech.

Trzęsienie ziemi we wschodniej Słowacji trwało

niecałą minutę. Epicentrum znajdowało się na głębokości około 10 kilometrów.

Zgłoszenia w Polsce

Według informacji radia RMF FM szczególnie wielu mieszkańców rejonu Bieszczadów miało odczuć skutki trzęsienia ziemi na Słowacji. Straż pożarna przyjęła 14 zgłoszeń w Małopolsce oraz na Podkarpaciu.

– Podkarpaccy strażacy otrzymali łącznie sześć zgłoszeń, cztery razy interweniowali. Nie było konieczności ewakuacji mieszkańców – przekazał we wtorek PAP rzecznik podkarpackich strażaków bryg. Marcin Betleja.

Jak wyjaśnił, zgłoszenia od zaniepokojonych mieszkańców strażacy odebrali w poniedziałek przed godz. 21.

– Otrzymaliśmy w sumie sześć takich zgłoszeń,



Słowackie MSZ zapewniło, że tamtejsze elektrownie atomowe nie odczuły skutków trzęsienia ziemi

a w czterech przypadkach były to prośby o interwencję, sprawdzenie, czy nic się nie stało, czy budynki nie ucierpiały – poinformował bryg. Betleja.

Zapewnił, że nigdzie nie było konieczności ewakuacji

mieszkańców, nigdzie nie doszło do naruszenia konstrukcji. Interwencje miały miejsce w dwóch budynkach wielorodzinnych w Rzeszowie i po jednym w Przemyśle i Brzozowie. Początkowo słowackie służby przekonywały, że trzę-

sienie ziemi nie wyrządziło żadnych poważniejszych szkód, jednak szybko w mediach społecznościowych zaczęły pojawiać się zdjęcia mieszkańców wschodnich regionów Słowacji, na których widać uszkodzone ściany domów czy powybijane szyby.

MSW w Bratysławie poinformowało także o tym, że jest w stałym kontakcie z elektrowniami atomowymi Bohunice oraz Mochovce, które na razie pracują normalnie.

– W poniedziałek wieczorem na Słowacji doszło do trzęsienia ziemi, które było odczuwalne w Polsce. Rozmawiałem na ten temat z wojewodą małopolskim i poleciłem zwiększenie gotowości służb – przekazał premier Mateusz Morawiecki.

Mieszkańcy Tarnowa odczuli trzęsienie

Skutki trzęsienia ziemi odczuli w Tarnowie przede

wszystkim mieszkańcy wyższych bloków. Jak informują internauci na facebookowej stronie Powiatu tarnowski-Zdarzenia, „zakolały” miały się budynki w różnych częściach miasta. Najwięcej wpisów potwierdzających to zdarzenie pochodzi z północno-wschodnich osiedli Tarnowa (Zielone, Westerplatte, Rzędzin, Brandstettera, Lwowska, Niepodległości), ale również w innych miejscach mieszkańcy odczuwali skutki niecodziennego w naszej części świata zjawiska.

„Myślałam, że mi się w głowie kręci”; „Czyli nie wydawało mi się, że się coś buja”; „Na Monte Cassino też falowało”; „Zbylitowska Góra – też czuć było”; „Na osiedlu Zielonym również zatrzęsło. I to solidnie, a mieszkam na ósmym piętrze” – dzielili się na forum spostrzeżeniami tarnowianie i mieszkańcy regionu.

PAP



RODZINA
8000+

Od  1 stycznia 2024 r.

Sprawdź na

nowekonkrety.gov.pl



ORLEN OIL i Bartosz Zmarzlik – sukces mierzony na wielu polach – sportowym, biznesowym i naukowym

Bartosz Zmarzlik, czterokrotny indywidualny Mistrz Świata na żużlu dzięki współpracy z ORLEN OIL pokazuje jak z pożytkiem można łączyć biznes, sport i naukę. Efektem tej współpracy jest bowiem nie tylko unikatowy produkt Grupy ORLEN – syntetyczny olej do silników motocykli żużlowych PLATINUM RIDER SPEEDWAY, ale także setki młodych mechaników przeszkolonych w ramach Akademii Młodego Mechanika.

Polski „żużel” od lat może pochwalić się wieloma sukcesami i znanymi, światowymi nazwiskami tej bardzo trudnej dyscypliny sportu motorowego. Od lat jednak nie mieliśmy talentu takiego formatu jak Bartosz Zmarzlik, obecnie już czterokrotny, indywidualny Mistrz Świata na żużlu. Ten sezon był dla naszego mistrza i zawodnika ORLEN Team szczególnie udany.

Oprócz czwartego tytułu mistrza świata, Zmarzlik po raz trzeci został także indywidualnym mistrzem Polski, a drużynowo wraz z nowym klubem Platinum Motor Lublin zdobył złoto w PGE Ekstralidze i złoto drużynowych mistrzostw Europy.

Zmarzlik jest już zresztą rekordzistą, jeśli chodzi o najmłodszego zwycięzcę pojedynczych zawodów z cyklu Grand Prix. Gdy w 2014 wygrywał w Gorzowie z tzw. „dziką kartą”, miał zaledwie trochę ponad 19 lat. Dziś, jeszcze przed „trzydziestką” może pochwalić się wieloma zwycięstwami, spośród których, cztery mistrzostwa świata są najważniejsze.

Ale talent i umiejętności Zmarzlika są z powodzeniem wykorzystywane także w połączeniu sportu i biznesu, a współpraca żużlowca z największym sponsorem polskiego sportu nie ogranicza się jednak wyłącznie do działań na polu promocyjnym i marketingowym. Zaangażowanie Bartosza Zmarzlika było niezwykle ważne podczas tworzenia i udoskonalania nowego produktu – oleju PLATINUM RIDER SPEEDWAY, czyli oleju stworzonego specjalnie do silników motocykli żużlowych. To pierwszy tego typu produkt w ofercie koncernu, który jako pierwszy w sportowych rea-



liach sprawdził mistrz świata na żużlu. Nowy PLATINUM RIDER SPEEDWAY to w pełni syntetyczny olej opracowany specjalnie dla silników wyczerpanych. Przeznaczony jest do smarowania i ochrony wysoko obciążonych sportowych silników czterosuwowych, w tym przede wszystkim motocykli żużlowych. Dzięki unikatowej formule HTS (High Temperature Stability), olej ten umożliwia maksymalne wykorzystanie mocy silnika przy zachowaniu idealnych

właściwości wytrzymałościowych filmu smarnego. Olej zapewnia optymalną ochronę wszystkich elementów silnika w warunkach dużych obciążeń, ekstremalnych prędkości obrotowych i wysokich temperatur, jakie występują podczas wyścigów żużlowych, co potwierdzili eksperci z ORLEN OIL oraz tuner motocykla Zmarzlika, który osobiście dokonał oględzin silnika i jego wnętrza bezpośrednio po wykonanych testach torowych. Jednak nasz utytułowany żużlowiec wspiera swoim do-

świadczeniem także młodych mechaników. Będąc ambasadorem ORLEN OIL, Zmarzlik osobiście edukował, wspierał, ale także i egzaminował uczestników Ogólnopolskich Mistrzostw Mechaników – młodych adeptów tej trudnej profesji. Akademia Młodego Mechanika i Ogólnopolskie Mistrzostwa Mechaników, to projekty skierowane w celu lepszej edukacji młodzieży i możliwości podglądania w pracy najlepszych w branży mechaników.

A tak znany sportowiec jak Bartosz Zmarzlik z przyjemnością dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem z młodym pokoleniem. - Dobry mechanik w motorsporcie to skarb - stwierdził sam Bartosz Zmarzlik. Doceniając w ten sposób wkład mechaników w przygotowanie jego sprzętu do zawodów. Zresztą kategoria „Młody Mechanik Motocyklowy” pojawiła się właśnie ze względu na sukcesy żużlowca na torach i jego zaangażowanie w ten projekt.

Akademia Młodego Mechanika – projekt skierowany do młodzieży uczącej się w szkołach mechanicznych i zawodowych, wspólnie z ORLEN OIL zorganizowała ostatnio na stadionie żużlowym w Lublinie szkolenie połączone z wręczeniem nagród uczniom Zespołu Szkół Zawodowych nr 1 w Bychawie, którzy wygrali Ogólnopolskie Mistrzostwa Mechaników. Nieprzypadkowo na miejsce szkolenia wybrano właśnie żużlowy stadion. Uczniowie oprócz rywalizacji w konkursie, mogli także zwiedzić park maszyn żużlowców Platinum Motor Lublin oraz spotkać się z aktualnym mistrzem świata w tej dyscyplinie – Bartoszem Zmarzlikiem i jego zespołem. Oprócz naszego mistrza swoją wiedzę, doświadczeniem, ale również przeżyciami na torze dzielił się Jarosław Hampel oraz Mateusz Cierniak. Dla wielu młodych mechaników była to pierwsza okazja spotkania z żużlowcami, poznania budowy motocykla żużlowego, a także podglądania zawodników „na żywo”.

Takie szkolenie bez wątpienia na długo pozostanie w pamięci ich uczestników.

- Zaangażowaliśmy się w Ogólnopolskie Mistrzostwa Mechaników, ponieważ wspieramy uczniów szkół mechanicznych i zawodowych. Chcemy, żeby weszli na rynek pracy z dużą wiedzą i bardzo dobrą znajomością naszych produktów – podkreśla Anita Wierciak-Kaperek, dyrektor biura marketingu Orlen Oil.

- Z roku na rok obserwujemy coraz większe zainteresowanie tym projektem i widzimy większe zaangażowanie uczniów. Chcemy jeszcze bardziej im pomóc i z tego powodu organizujemy spotkania i szkolenia – dodaje Anita Wierciak-Kaperek. Jak zatem widać, sukces naszego czołowego sportowca nie ogranicza się tylko i wyłącznie do żużlowych torów. Jego wiedza i doświadczenie z powodzeniem jest wykorzystywane między innymi do tworzenia nowych olejów silnikowych czy szkolenia młodych adeptów auto i moto mechaniki. Wykorzystanie tego potencjału jest możliwe tylko dzięki współpracy z takimi partnerami jak ORLEN i ORLEN OIL.

Tekst:
Stanisław Rochowicz

REKLAMA

0010930127



2023

2022

2020

2019



Bartosz Zmarzlik wygrywa wspólnie z ORLEN OIL

PUPIL ROKU 2023. Oto Wasze gwiazdy

Bogusław Kaczmarek

Trwa głosowanie na najsympatyczniejszego zwierzaka. On może zostać medialną gwiazdą, a jego właściciel zdobyć supemagrody. W ramach akcji wybieramy też najlepszych weterynarzy, groomerów i sklepy zoologiczne.

Nasi Czytelnicy co roku mają wspaniałą okazję, aby pokazać, jak bardzo kochają swoje

zwierzaki, zgłaszając je do akcji PUPIL ROKU. W jej ramach tworzymy wielką internetową galerię pupili wszelkich gatunków.

W największej w kraju akcji adresowanej do właścicieli zwierząt domowych nie może zabraknąć rankingów usług, z których oni korzystają. Dlatego głosami Czytelników zostaną przyznane tytuły Weterynarz Roku, Groomer Roku oraz Sklep Zoologiczny Roku.

Najpiękniejsze zdjęcia psów i kotów naszych Czytelników zostaną wybrane w głosowaniu, które prowadzone jest osobno w każdym powiecie naszego województwa. Natomiast głosowanie na inne zwierzaki domowe oraz głosowanie w kategoriach Weterynarz Roku, Groomer Roku i Sklep Zoologiczny Roku prowadzone jest w skali całego województwa. Akcję PUPIL ROKU zakończy ogólnopolski

finał, w którym wezmą udział także reprezentanci innych regionów.

Zdjęcia psa, kota oraz innego pupila, które w finale zdobędą najwięcej głosów, trafią na okładkę pięknego albumu „NASZE PUPILE”, a właściciele tych pupili zdobędą główne nagrody finansowe 5000 złotych! Laureaci drugiego i trzeciego miejsca w finale ogólnopolskim otrzymają zaproszenia na wyjazdy

do SPA - oczywiście z pupilem. Ogólnopolski finał zakończy także głosowanie w kategoriach Weterynarz Roku, Groomer Roku i Sklep Zoologiczny Roku. Na zwycięzców także będą czekać nagrody finansowe 5000 złotych!

Każdy zwierzak biorący udział w akcji ma szansę stać się medialną gwiazdą już teraz, bo szczekających, miauczących i wydających inne

dźwięki uczestników możecie zobaczyć na naszej stronie internetowej, a także w dzisiejszym wydaniu naszej gazety. Dziś prezentujemy sympatyczne, ukochane przez swoich właścicieli zwierzaczki, które w plebiscytowym głosowaniu zajmują obecnie najwyższe miejsca.

Jednak głosowanie ciągle trwa i nic nie jest jeszcze przesądzone, warto więc mocno wspierać faworytów.

PIESKI



1. Efi, Anna Śliwińska, Wrocław



2. Cezar, Grzegorz Różewicz, powiat wrocławski



3. Kropka, Tomasz Szewczuk, powiat olawski



4. Czacza, Magdalena Żółtańska, powiat kłodzki



5. Maja, Aneta Kawrecka, powiat wołowski



6. Balu, Gabriela Psiuch, Legnica



7. Czesia, Marta Chorzępa, powiat trzebnicki



8. Luna, Maria Ostafin, powiat średzki

Groomer Roku

1. Psia Uroda, Czemica
2. Chucky - Salon pielęgnacji psów, Wrocław
3. Glamour Salon Psiej Urody, Wrocław
4. Lady Tamaris Spa, Jazkowice
5. Malwina Pikula Cztery Łapy, Skokowa

KOTKI



1. Jeżyk i Lilka, Daria S, Wrocław



2. Ninio, Paweł Wylot, Wałbrzych



3. Kička, Piotr Szymków, powiat ząbkowicki



4. Mruczek, Joanna B., powiat polkowicki



5. Almi, Monika Popławska, powiat zgorzelecki



6. Słomka, Agnieszka Wachowska, powiat kłodzki



7. Garfield, Karolina Mazur, powiat dzierżoniowski



8. Falkor, Patrycja Stachacz, powiat kamiennogórski

Sklep Zoologiczny Roku

1. Psia kość, Oleśnica
2. Azoor, Głogów
3. Mastiff Sklep zoologiczny, Wrocław
3. Ramzes i Spółka Barbara Janicka, Kłodzko
5. Sklep zoologiczno-wędkarski Kubuś, Świdnica
5. Sklep Zoologiczny 4 Łapy, Oleśnica

INNE ZWIERZAKI



1. Lucy, Aleksander Piskorski



2. Tutti, Ewelina Bronisz



3. Lucyfer, Anna Biernacka



4. Rubi, Sylwia Nowak



5. Kofi



6. Dzekit, Kowalczyk Katarzyna



7. Mimi, Magdalena



8. Pafnuc, Maja Banaś

Weterynarz Roku

1. Daniel Azarowski, LOVET Przychodnia Weterynaryjna, Wrocław
2. Daria Banaszczyk, LOVET Przychodnia Weterynaryjna, Wrocław
3. Natalia Krawczyk, LOVET Przychodnia Weterynaryjna, Wrocław
4. Malwina Myślińska, Przychodnia Weterynaryjna VIVA, Wrocław
5. Bartosz Łasicki, Animal Przychodnia weterynaryjna, Jawor

Sprawdź aktualne wyniki we wszystkich kategoriach plebiscytu na www.gazetawroclawska.pl/pupil

Osoby cierpiące na depresję używają swoistych słów. Dzięki nim łatwiej rozpoznać chorobę

Monika Góralska
redakcja@strona.zdrowia.pl

Istnieją konkretne zwroty, które w porę dostrzeżone, mogą ułatwić zdiagnozowanie depresji i podjęcie odpowiedniego leczenia.

Jeśli uważnie słuchasz, co mówi bliska ci osoba, możesz rozpoznać u niej depresję. To poważna choroba, która wpływa na każdą sferę życia kogoś, kto na nią cierpi. Depresja zaburza postrzeganie siebie i świata, negatywnie oddziałuje na relacje międzyludzkie i upośledza funkcjonowanie nie tylko chorego, ale i osób z jego otoczenia. Nierozpoznana i nieleczona depresja prowadzi do wystąpienia myśli, a także czynów samobójczych, co może skończyć się śmiercią. Dlatego badacze wciąż poszukują nowych sposobów na zdiagnozowanie tej choroby. Udowodnili na przykład, że osoby z depresją wyrażają swoje myśli i odczucia za pomocą konkretnych wypowiedzi i fraz.

Język jest skutecznym medium wskazującym na stany emocjonalne, psychiczne oraz na zmiany w zachowaniu. Osoby z depresją komunikują się w określony sposób zarówno w mowie, jak i w piśmie. Udowodnili to naukowcy z Wielkiej Brytanii, którzy w badaniu opublikowanym w „Clinical Psychological Science” rozpoznali pewne „znaczniki” w mowie danej osoby, które mogą wskazywać na objawy klinicznej depresji. W badaniu wykorzystali komputerową analizę tekstu i szukając okre-



Udowodniono, że depresję można rozpoznać po tym, w jaki sposób się wyrażamy

ślonych fraz, przeszukali posty na 63 forach internetowych z udziałem ponad 6400 osób.

Obecnie depresję i stany lękowe diagnozuje się samodzielnie lub w gabinecie psychologicznym czy psychiatrycznym. Służy do tego skala ocen, która polega na tym, że pacjent odpowiada na pytania z kwestionariusza, wybierając spośród kilku dostępnych odpowiedzi, takich jak - zainteresowanie robieniem czegoś; wcale, czasami, często, codziennie. Analiza języka w czasie swobodnej rozmowy z pacjentem mogłaby jednak być lepszym narzędziem do oceny jego stanu psychicznego. Natomiast wykorzystanie komputerowej analizy tekstu ułatwiłoby rozpoznanie depresji.

Pesymizm, lęk, gniew

Okazało się, że osoby z depresją mają skłonność do częstego używania zaimków w pierwszej osobie liczby pojedynczej „ja” i „mnie”, a rzadziej używają zaimków w drugiej czy trzeciej osobie, czyli „ty”, „on”, czy „oni”. Świadczy to o tym, że osoby z depresją są bardzo skupione na sobie, a mniej związane z innymi i tym samym mniej zainteresowane sprawami innych.

Dzięki danym z mediów społecznościowych badacze odkryli różne wskaźniki językowe, obecne w życiu codziennym pacjentów z depresją. Ujawnili także, że chorzy używają więcej słów dotyczących śmierci, lęków, przekleństw,

gniewu, zwrotów związanych z religią i zdrowiem.

Ustalono więc, że:

● Osoby z depresją częściej niż zdrowi używają określeń negatywnych i pesymistycznych, takich jak „samotny” i „nie-szczęśliwy”.

● Wyznacznikiem depresji jest nadużywanie przez chorych słów odnoszących się do absolutu, takich jak „zawsze”, „stale”, „nic” i „całkowicie”.

● Cierpiący na depresję przedstawiają zwykle czarno-biały obraz świata, widzą tylko skrajności, bez dostrzegania szarości czyli stanów pośrednich.

● Słowa chorych na depresję były o 50 proc. bardziej rozpowszechnione na forach poświęconych lękom i czarnym myślom, a o 80 proc. częściej pojawiały się na forach dotyczących myśli samobójczych.

Te doniesienia potwierdziły także badania naukowców z Chin, którzy odkryli, że cechy psychopatologiczne pacjentów z depresją są powiązane z ich wzorcami językowymi. Język odzwierciedla stan psychiczny, a nadużywanie pewnych słów i zwrotów może świadczyć o depresji. Potwierdzili więc, że pacjenci z depresją częściej używali zaimków w pierwszej osobie liczby pojedynczej i negatywnych słów emocjonalnych, a mniej zaimków w pierwszej osobie liczby mnogiej i pozytywnych słów emocjonalnych.

Specjaliści zwracają uwagę na to, że specyficzne wypowiedzi w depresji idą często w pa-

rze z takimi nietypowymi zachowaniami jak;

- unikanie osobistych kontaktów i spotkań, w rozmowie stosowanie ograniczonego zasobu słów,
- pobudzenie psychoruchowe,
- bezsenność lub utrudnione wstawanie z łóżka,
- spowolnienie ruchowe,
- sięganie po używki,
- zaburzenia odżywiania,
- zawroty głowy, omdlenia, przyspieszona akcja serca,
- lęki, fobie i natręctwa,
- ból różnych części ciała z niewiadomych przyczyn.

Pomoc programów AI

Widzisz, że ktoś z twoich bliskich cierpi na depresję? Martwi cię to, co mówi? Nie ignoruj objawów i reaguj. Ministerstwo Zdrowia podaje, że każda osoba z objawami depresji może zgłosić się do lekarza rodzinnego, poradni psychologicznej lub psychiatrycznej.

Naukowcy opracowują obecnie metody przetwarzania języka naturalnego za pomocą programów, które opierają się na sztucznej inteligencji. Mają one oceniać na podstawie analizy odpowiedzi pacjentów na pytania otwarte, czy dana osoba wykazuje cechy depresyjne czy nie. Narzędzia te w przyszłości mogą zastąpić używaną do tej pory skalę ocen i ułatwić pacjentom wyrażanie swoich emocji, a klinicytom diagnozowanie depresji, stanów lękowych i innych zaburzeń psychicznych.

Jak serce daje znaki, że potrzebuje pomocy

Monika Góralska
redakcja@strona.zdrowia.pl

Zawał serca czy udar to czasem konsekwencja ignorowania subtelnych sygnałów, jakie wcześniej wysłał ci twój organizm.

Choroby serca nie zawsze objawiają się bólem w klatce piersiowej. Oto sygnały, które mogą świadczyć o tym, że z twoim sercem jest coś nie tak.

1. Nadmierne zmęczenie

Zmęczenie po wysiłku jest normalne. Ale gdy mimo odpoczynku nadal występuje, może świadczyć o niewydolności układu krążenia, niedokrwiennej serca, nadciśnieniu lub być objawem anemii, różnych infekcji czy depresji.

2. Kołatanie serca

Kołatanie serca może doprowadzić do palpacji, których przyczyną są przedwczesne skurcze komorowe lub przedsiolkowe, epizody migotania przedsionków lub częstoskurczu komorowego.

3. Obrzęki

Obrzęk nóg, kostek lub brzucha świadczy czasem o nadciśnieniu i niewydolności serca. Nieleczona choroba może doprowadzić do rozwoju miażdżycy, udaru mózgu czy zawału serca.

4. Wymioty

Nagle i silne wymioty z towarzyszącym uczuciem dła-

wienia w gardle i silnym bólem w klatce piersiowej, mogą być objawem zawału serca.

5. Omdlenie

Nagle omdlenie może sygnalizować chorobę serca. Występuje wtedy, gdy na skutek nieprawidłowej pracy serca i co za tym idzie przepływu krwi w żyłach i tętnicach, następuje niedotlenienie organizmu.

6. Dusznoci

Dusznoci mogą świadczyć nie tylko o chorobach płuc, ale też o chorobie wieńcowej i niewydolności serca. Jeśli towarzyszy im silny ból w klatce piersiowej, może to oznaczać zawał serca.

7. Pocenie się

Uczucie gorąca, lepkość ciała i dłoni oraz nadmierne pocenie się, gdy nie są spowodowane wysiłkiem fizycznym, mogą budzić obawy co do stanu serca. Jeśli przy tym pojawia się ból w klatce piersiowej udaj się do lekarza, najlepiej kardiologa, aby zbadać swoje serce.



Przyczyną połowy zgonów w Polsce są zaburzenia pracy serca. Gdy szwankuje, odczuwa to cały organizm

REKLAMA

0010929909

OSTATNIE WOLNE MIEJSCA!!!

**PEŁNY SERWIS 24 H DLA SENIORKI I SENIORA
„REZYDENCJA PIASTÓW GRÓD”
DUSZNIKI ZDRÓJ**

**OPIEKA 24 h • PIELĘGNACJA
LECZENIE • REHABILITACJA
RELAX • PIĘKNE POKOJE
Z WYŻYWIENIEM I OBSŁUGĄ!!!**



Serdecznie zapraszamy!!!

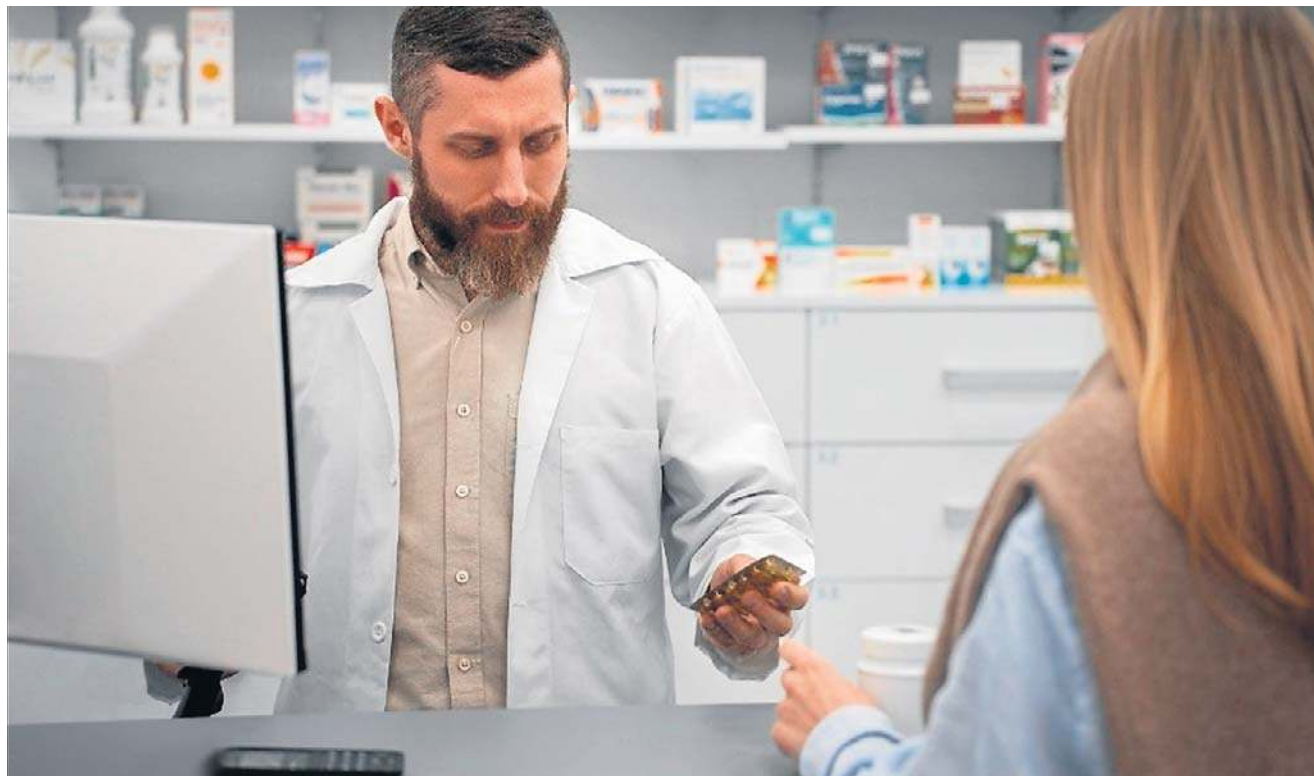
☎ 505 802 663

WARTO WIEDZIEĆ

Depresja należy do najpowszechniejszych zaburzeń psychicznych na świecie.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że ponad 350 milionów ludzi na całym świecie żyje z depresją. Według danych NFZ w naszym kraju cierpi na nią 4 mln Polaków. U wielu osób depresja pozostaje jednak niezdiagnozowana, bo jej symptomy takie jak apatia, obniżone poczucie własnej wartości, pesymistyczne myśli są bagatelizowane lub uznawane za chwilowe.

Nowe przepisy dla pacjentów, którzy przyjmują lek na stałe. Co z rocznymi receptami?



Recepty roczne nie zostały wycofane. Nadal można dostać leki na 365 dni, ale są zastrzeżenia. Nowe przepisy głoszą, że jednorazowo pacjent może wykupić medykamenty na 120 dni, czyli na około cztery miesiące

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Wyjaśniamy, jak w świetle nowych przepisów ma wyglądać wydawanie i realizacja recept na 360 dni.

Zmiany w wystawianiu i realizacji recept wywołały ostatnio sporo zamieszania. W ubiegłym miesiącu weszły w życie niektóre przepisy ustawy z dnia 17 sierpnia 2023 roku o zmianie ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, wyrobów medycznych oraz niektórych innych ustaw dotyczące zasad realizacji recepty. Kolejne przepisy wejdą w życie 1 listopada 2023 roku. Co to oznacza dla pacjentów i farmaceutów?

Zmiany dotyczą zwłaszcza tych pacjentów, którzy przyjmują leki na stałe. W przypadku recepty rocznej trzeba będzie wykupować ją częściej niż dotąd.

Przypominamy, że nowelizacja ustawy refundacyjnej początkowo proponowała rezygnację z recepty rocznej. Po poprawkach recepta roczna została przywrócona, ale w tej kwestii są pewne ograniczenia, które zaczną obowiązywać od przyszłego miesiąca.

Według nowych zasad pacjent będzie mógł zrealizować za jednym razem receptę maksymalnie raz na cztery mie-

siące. Dla chorego oznacza to konieczność udania się do apteki co najmniej trzy razy w roku, pomimo wystawionej recepty rocznej.

Na trzy moduły

Z recepty rocznej korzystają zwykle chorzy na przewlekłe choroby, którzy potrzebują stałego dostępu do leków, bo muszą zażywać je regularnie. Dotyczy to głównie pacjentów starszych, na przykład mieszkających na wsi, w dużej odległości od apteki, jest też ważne dla osób niesprawnych, z zaburzeniami czynności ruchowych. Recepta roczna była dla takich chorych wygodna; nie musieli także co miesiąc zwracać się do lekarza z prośbą o przedłużenie zaleceń.

W receptach rocznych zmieniano się też ilości wydawanego leku. Dotychczas pacjent mógł wykupić jednorazowo lekarstwa na 180 dni. Po wejściu w życie nowych przepisów, na taki zapas nie można już liczyć. Nowe zasady mówią, że zrealizować receptę można tylko na 120 dni. Pacjenci w aptece będą więc pojawiać się częściej.

Z ustawy dowiadujemy się, że: „W przypadku, gdy na receptę przepisano ilość większą niż do 120-dniowego stosowania, kolejną ilość produktu leczniczego niezbędną do następnego 120-dniowego okresu stosowania, pacjent może otrzymać po upływie 3/4 okresu, na który zrealizował receptę.” Tę regułę stosuje się także do recept wydanych przed 21 września 2023 r.

mać po upływie 3/4 okresu, na który zrealizował receptę. Przepis wchodzi w życie 1 listopada 2023 roku”.

Nadchodzące zmiany budzą wątpliwości farmaceutów. Przy receptach rocznych będą musieli dzielić je na trzy moduły, co przy niektórych lekach może stanowić problem. Jak mówią aptekarze, systemy

komputerowe nie zawsze potrafią prawidłowo podzielić dawki produktów leczniczych, na przykład w formie ampułek. Może to utrudnić pacjentom zachowanie ciągłości terapii, a pracownikom aptek skomplikuje pracę, na co zwrócił uwagę Marian Witkowski, prezes Warszawskiej Okręgowej Rady Aptekarskiej (ORA).

Obawy farmaceutów

Przyjęcie zaproponowanych rozwiązań może doprowadzić do tego, że pacjentom w aptekach częstokroć leków po prostu nie będzie można wydać, dlatego, żeby nie złać przepisy – podkreśla Marcin Repelewicz, prezes Dolnośląskiej ORA.

Zaniepokojeni farmaceutyci wystosowali nawet petycję do Naczelnej Izby Aptekarskiej i Ministerstwa Zdrowia, w sprawie uproszczenia zasad realizacji recept. Wnioskują w niej między innymi o likwidację recepty rocznej i zastąpienie jej receptą półroczną „z dowolnością w kwestii ilości wybranej jednorazowo przez pacjenta.”

Zwolennicy zmian uważają natomiast, że przepisy zmieniono, aby uniemożliwić ich obchodzenie i marnowanie leków. Czasem pacjenci jednego dnia nabywali lekarstwa na 180 dni, a drugiego dnia na kolejne 180 dni. Część leków, zwłaszcza tych refundowanych, lądowała w koszu.

Uważaj na to, co pijesz przed snem. Woda nie pomoże, alkohol zaszkodzi

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Są takie napoje, które pomagają zasnąć i poprawiają jakość snu. Brak snu powoduje pogorszenie sprawności intelektu i koncentracji.

To co pijesz przed zaśnięciem jest tak samo ważne jak to, czego nie pijesz. Chociaż alkohol bywa uważany za napój, po którym dobrze się śpi, to jednak obniża jakość snu i prowadzi do fragmentacji snu REM, mającego kluczowe znaczenie dla pamięci i dobrego samopoczucia. Woda też nie jest wskazana, bo konieczność chodzenia do toalety wybudza i skraca czas spania. Co więc może znajdować się w kubku, który postawimy przy łóżku?

● Herbatka miętowa - pomaga na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, koi. Ma działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, a nawet antyalergiczne.
● Sok z wiśni - poprawia jakość snu, bo zawiera tryptofan. To aminokwas, który jest prekursorem melatoniny, odpowiedzialnej za regulację czasu zasypiania.

● Herbatka walerianowa - sprawdza się zwłaszcza w łagodzeniu bezsenności u kobiet w okresie menopauzy, ale służy każdemu.

● Złote mleko - czyli z kurkumą. Mleko zawiera tryptofan, a kurkuma zmniejsza stany zapalne i bezpiecznie osłabia objawy depresji.

● Smoothie bananowo-migdałowe - jest w nim magnez, tryptofan, melatonina i potas. Potas rozluźnia mięśnie, ułatwia wypoczynek.

● Rumianek - to skarb. Jego wpływ na sen wynika z zawartości flawonoidów, które działają nasennie i uspokajająco.



Rumianek pomaga w relaksacji i wywołuje senność.

Co pić po obudzeniu, żeby mieć dobry dzień? Nie chodzi wcale o kawę

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Wiele osób nie wyobraża sobie poranka bez pachnącej kawy. Ale nie ona otwiera listę dobroczynnych napojów, które warto pić na czczo.

Świetnie się spało? Nie zepsuj dnia pijąc na dzień dobry napój, który podrażni ci żołądek. Lepiej pominąć kawę czy sok z cytrusów, jeszcze przyjdzie na nie pora. Przed śniadaniem wypij wodę z miodem, bo to jeden z najlepszych energetyzujących napo-

jów, po jakie można sięgnąć o poranku. Nawadnia, dostarcza witaminy B i składników mineralnych, a dzięki zawartości antyoksydantów, wspomaga pracę mózgu. Można też wypić wodę z octem jabłkowym, co pomaga obniżyć poziom cukru we krwi i hamuje rozwój bakterii E. coli w układzie pokarmowym. Kiedy czujesz się „niewyraźnie”, wypij napój z imbiru, działający przeciwzapalnie oraz przeciwwirusowo. Niezawodna jest po prostu woda z cytryną, która sprzyja metabolizmowi i oczyszcza organizm z toksyn.



Woda z cytryną pita na czczo pomaga w nawodnieniu organizmu, bo zapewnia więcej elektrolitów niż zwykła woda. Wystarczy wycisnąć do kubka połówkę owocu

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

W Biurze Reklamy:

Biuro Ogłoszeń: **Wrocław**, ul. Świętego Antoniego 2/4
tel. 71/37-48-249, 71/37-48-132

Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-16.00

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Legnica, tel. 514 800 870

Syców, tel. 514 800 969

Lubin, tel. 514 800 969

Wałbrzych, tel. 502 499 983

Głogów, tel. 798 751 830

Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

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

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

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

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

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

APARTAMENTY o powierzchni 38,04 m² - 73,81 m². Nowoczesny budynek położony w sąsiedztwie czystego i pięknego Jeziora Lubikowskiego. LUBUSKIE
tel:+48 665 691 204

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

KUPIĘ zadłużone, z lokatorem, komornikiem, udziały, 695-133-322

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

MAM do wynajęcia dwu pokojowe mieszkanie w Centrum Wrocławia 1800 zł, tel. nr 0049 17623903579.

MIESZKANIE 32 mkw., tel. 508-349-063.

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, tel. 535-480-794.

Handlowe

ANTYKI

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

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna oraz oprzyrządowanie do maszyn. Tel. 782-592-790

MASZYNY stolarskie, kupno-sprzedaż, 602-459-611.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTO od 1-go właśc kupię 505-555-329

KUPIĘ każde auto tel. 794-239-185.

Kupię każde auto i motocykle, tel. 739-526-626.

KUPIĘ samochód typu pick-up, tel. 535-480-794.

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Finanse biznes

USŁUGI PRAWNE

EKSTRA-PRAWNIK, tel. 519-330-710.

Praca

ZATRUDNIĘ

BLACHARZA samochodowego zatrudnię, 602-256-256.

DO myjni samochodowej ręcznej 601-217-743.

NIEMCY murarz cieśla malarz elektryk hydraulik, spawacz 22E/h: 601218955

NIEMCY zatrudnimy murarzy, cieśli szalunkowych, brygadzystów, dźwigowych. Tel: 882 064 600, 607 923 444

OCHRONA Krajków gm. Żórawina, 604-630-556

OSOBY do sprzątania budynków mieszkalnych i posesji, tel. 515-144-576.

ZATRUDNIMY: Kierowcę C do obsługi pługopiaszarki, osoby do obsługi szaletu miejskiego z obsługą kasy fiskalnej i terminala (mile widziane orzeczenie o niepełnosprawności), pracowników porządkowych CV na: kadry@robot1.pl z opisem stanowiska, oświadczenie ul. Krzemieniecka 112, W-w. Szczegółowe inf. na stronie PUP.

SZUKAM PRACY

OPIEKUNKA do dziecka z Ukrainy, polski komunikatywny, sumienna, referencje, tel. 574-204-294.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 71/347-91-54

NEUROLOGIA

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

STOMATOLOGIA

PORADENTIC - ekspresowa naprawa protez, elastyczne protezy akronowe, tel. 506-967-637.

REKLAMA 0010910831

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL

KASACJA POJAZDÓW

500 545 500

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

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

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z remonty, tanio, 517-067-530.

DRZWI tel. 71/341-83-03.

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

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

ELEKTRYK, tanio, 731-562-414.

GIPSOGLĄDZIE, 609-735-830.

GIPSOGLĄDZIE, malowanie, płyty g/k, panele, wykończenia 539-266-523.

GLAZURA, malowanie, płyty g/k, panele, hydraulika, 501-721-054.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, gładzie, płytki (łazienki), regipsy, panele, hydraulika, elektryka tel. 732-810-616.

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772

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

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

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

INSTALACYJNE

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

ANTENY, montaż od 69 zł, 603-103-232.

ELEKTRYK, hydraulik 601-482-365.

ELEKTRYKA, 513-830-248.

HYDRAULICY wszystko, 500-890-180.

Hydraulik natychmiast 500323373

HYDRAULIK, 24h 505-982-689.

HYDRAULIK, tanio, cito 606-986-618.

PORZĄDKOWE

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

DYWANY kanapy 535-679-346.

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

MEBLE na wymiar, szafy 606-393-067.

Tapicerstwo tanio 71/302-83-17.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, u nas tradycyjny turnus Świąt Bożego Narodzenia, możliwość dowozu: 5016-424-92

Matrymonialne

BIURO "Elza", 693-698-270, ul. Kościuszki 135 pok. 116, Wrocław, od 10 do 16.30, www.elza.wroc.pl

KAWALER, 46 lat, 175 cm, niepalący, ciemny blondyn, zadbany, bardzo wrażliwy, uczuciowy, zależy mu na stałym związku, jest niezależny finansowo, ma lekką wadę wymowy, mieszka w okolicach Raciborza, pozna kobiety wolne, do 48 lat, z okolic Wrocławia i Górnego Śląska. tel. 606-907-712.

Różne

DREWNO opałowe Olcha 695-520-748.

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

MAGIA dotyku, 787-846-722.

SUBTELNE krągłości 530-790-656.

WANDY, 505-353-547.

REKLAMA

0010929519

Spółdzielnia Mieszkaniowa Lokatorsko-Własnościowa

„POPOWICE”

54-237 Wrocław, ul. Popowicka 28 tel. 71 355 63 73
e-mail: sekretariat@smppopowice.pl www.smpopowice.pl

Ogłasza przetarg nieograniczony ofert pisemnych na:

Remont oświetlenia klatek schodowych w budynkach mieszkalnych będących pod zarządem SMLW „Popowice” we Wrocławiu.

1. Termin realizacji zamówienia: do dnia **26.01.2024 r.**
2. Warunkiem udziału w przetargu jest:
 - a) spełnienie warunków określonych w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia oraz Regulaminie udzielania zamówień na roboty budowlane, dostawy i usługi wykonywane na rzecz SMLW „Popowice”;
 - b) wpłacenie na konto Spółdzielni wadium w wysokości 10.000,00 zł (słownie zł: dziesięć tysięcy) do dnia **24.10.2023 r.;**
3. Oferenci powinni złożyć w ofercie wszystkie oświadczenia i dokumenty wymienione w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia.
4. W celu otrzymania SIWZ należy na adres e-mail: dip@smppopowice.pl wysłać dane do wystawienia faktury na kwotę 50 zł brutto za dokumentację przetargową.
5. SIWZ można odebrać w sekretariacie Spółdzielni lub otrzymać drogą elektroniczną, po zaksięgowaniu wpłaty 50 zł na koncie Spółdzielni.
6. Oferty należy składać w terminie do **26.10.2023 r.** do godziny 10⁰⁰ w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Popowickiej 28 we Wrocławiu.
7. Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Spółdzielni przy ul. Popowickiej 28 we Wrocławiu, w sali konferencyjnej dnia **26.10.2023 r.** o godz. 11⁰⁰.
8. Pracownikiem uprawnionym do kontaktu z oferentami w godzinach od 8⁰⁰ do 13⁰⁰ jest Mirosław Oldakowski tel. 71/355 63 73 (wew. 229).
9. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do ograniczenia lub zwiększenia zakresu przetargu, swobodnego wyboru Oferenta, unieważnienia przetargu w całości lub części bez podania przyczyn.

REKLAMA

0010919417

CENTRUM KULTURY
WROCLAW – ZACHÓD

jest liderem międzynarodowego projektu



**akademia
aktywnego
Seniora**

Partner projektu:
**SENIOŘI HRADEC KRÁLOVÉ Z. S.
Z CZECH**

Centrum Kultury Wrocław Zachód

SENIOŘI HRADEC KRÁLOVÉ

Dofinansowane przez Unię Europejską

Żyję głównie w świecie muzyki, która jest moją największą miłością. Ja raczej już się nie zakocham

Michał Bajor w „Super Expressie” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Klaudia Halejcio ma człowieka z misją

Celebrytka została zapytana przez reporterkę Party, czym zajmuje się jej ukochany, z którym jest związana od kilku lat. – Mój Oskar inwestuje bardzo dużo w swoje projekty, firmy, które już ma i które przynoszą mu zyski. To jest człowiek, który ma misję, naprawdę. Czasem sobie myślę: „Po co ty tyle pracujesz? Mógłbyś położyć się” – odpowiedziała Halejcio.

Hannie Lis należało się to

Pod koniec lipca zaplątała się w spodnie, upadła i złamała obie ręce. Potem przyszedł czas na rekonwalescencję. Teraz obwieściła na Instagramie, że wreszcie wyjechała na wakacje do ukochanej Hiszpanii. „Po 2 miesiącach szpitali, rehabilitacji i innych podobnych »przyjemności« mi się to po prostu należało” – napisała.

Marcin Hakiel chciałby jako juror

Tancerz był gościem Żurnalisty. Gospodarz zapytał go o jego zawodowe plany. Wtedy okazało się, że Hakiel ma wrócić do „Tańca z gwiazdami”. – Jestem otwarty i w sumie mnie już chcieli do tej edycji, która się odbyła tuż po rozwodzie, ale nie byłem na tym etapie i powiedziałem, że chciałbym prosić o pauzę. (...) Mam swój PESEL, znam swoje ograniczenia. (...) Jestem takim tancerzem starej daty. Najbardziej bym chciał jako juror, bo mam już trochę lat, ale jak trzeba zatańczyć, to zatańczę. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Volta Polsat, 20:00

Bruno Volta (Andrzej Zieliński) nie ma sobie równych w rozwiązywaniu zagadek. Pewnego dnia jego zmysł rozbicia interesów i zarabiania zostaje postawiony w stan pełnej gotowości...

Kłopoty w Bangkoku:
Tajska policja turystyczna
Polsat Viasat Explore, 21:00
Anglojęzyczni funkcjonariusze policji turystycznej w Tajlandii mają do czynienia z turystami z całego świata; czasami przybysze z zagranicy powodują problemy, a czasami są ofiarami...

Burleska
Super Polsat, 21:05
Obdarzona wyjątkowym głosem dziewczyna wyjeżdża do Los Angeles. Spełnia marzenia o karierze, jednak wraz ze sławą pojawiają się problemy. W obsadzie Christina Aguilera i Cher.

Zagrabione dziedzictwo Azji

Planete+ HD, 22:00
Na przestrzeni dekad w Azji zrabowano nieproporcjonalnie dużą liczbę skarbów kultury. Choć ten proceder trwa, to spotyka się z coraz większym oporem społeczeństwa.

Ludzie, czy już się boicie?
BBC Brit, 23:00
Sztuczna inteligencja zmienia świat. Dzięki niej mamy m.in. usprawnienia w terapii nowotworów. Leczą specjaliści z Doliny Krzemowej mają coraz więcej obaw dotyczących przyszłości.

KRZYŻÓWKA NR 157

Poziomo:

- 3) kotlet z mięsa wołowego,
- 6) tropikalna roślina na włókno,
- 11) gorąca woda, wrzątek,
- 12) wychowany przez małpy,
- 13) wieprzowina lub baranina,
- 14) imię ruskich kniaziów,
- 15) nawijane na szpulkę,
- 16) Ryszard, serialowy Marian Paździoch,
- 17) wydzielony, strzeżony teren,
- 18) nogi ptaków grzebiących,
- 19) poczucie piękna, gust,
- 22) brak wiary w zwycięstwo,
- 24) mieszkaniec północnej Hiszpanii,
- 26) dalekomorski lub kosmiczny,
- 27) stolica Górnej Austrii,
- 28) kolczasty, egzotyczny owoc,
- 29) choroba oczu, glaukoma,
- 32) wiosenny grzyb jadalny,
- 36) szewski lub kuchenny mebel,
- 37) sprawa żartownisia, figiel,
- 38) często kryta strzechą,
- 39) dama karo lub kier,
- 40) ... norweska, sport zimowy,

Pionowo:

- 1) drobna kasza z ziaren pszenicy,
- 2) ryba z rodziny płaszczyk,
- 3) broń drzewcowa Kozaków zaporoskich,
- 4) normy, obyczaje danej społeczności,
- 5) potocznie o ziemniaku,
- 6) aktor z serialu „Ślepnąc od świateł”,
- 7) związek państw, liga,
- 8) polski producent sprzętu AGD,
- 9) szczypczyki w kosmetyczce,
- 10) trunek z pięcioma gwiazdkami,
- 20) morski głowonóg, sepia,
- 21) ssak morski z rodziny uchat,
- 22) płyta sklejona z cienkich warstw drewna,
- 23) zamieniał wszystko w złoto,
- 24) statek rzeczny do przewożenia towarów,
- 25) starskandynawski poeta,
- 29) wóz do przewożenia amunicji artyleryjskiej,
- 30) podpora na jednoślady,
- 31) roślina na olej i paszę,
- 33) „owad” u wylotu lufy karabinu,
- 34) najlepszy wynik np. w skoku wzwyż,
- 35) komplet np. narzędzi monterskich.



ROZWIĄZANIE NR 156

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że powodzenie podejmowanych przez Ciebie działań będzie w dużej mierze uzależnione od innych osób.

Ryby (19.02 - 20.03)

Jedna trzecia miesiąca za Tobą. Horoskop na dziś radzi sprawdzić, czy przyjęte plany przystają do tego, co udało Ci się w tym czasie osiągnąć. **Baran (21.03 - 19.04)** Twoje słowa będą ważne dla innych osób. Horoskop dzienny na środę wróży, że od tego, co powiesz, niektórzy będą uzależniać swoje decyzje.

Byk (20.04 - 20.05)

Łatwo będzie Ci przychodziło mierzenie się z zaplanowanymi zadaniami. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to wieczorem uczcić. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Nie obnoś się przed ludźmi ze swoimi problemami. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że raczej nie znajdziesz dla nich zrozumienia... **Rak (22.06 - 22.07)** Entuzjazmu i zaangażowania w realizowane zadania będzie Ci można tylko pozazdrościć. Horoskop dzienny na środę mówi, że dużo osiągniesz.

Lew (23.07 - 22.08)

Twoja pomysłowość osiągnie dzisiaj wyżyny. Horoskop dzienny zapowiada, że niektóre propozycje bardzo szybko przejdą do fazy realizacji. **Panna (23.08 - 22.09)** Będziesz w doskonałym nastroju przez cały dzień. Horoskop na dziś mówi, że nawet drobne niepowodzenia nie będą w stanie Ci go popsuć. **Waga (23.09 - 22.10)** Unikaj ludzi, którzy zazwyczaj mają inne zdanie niż Ty. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że Wasze spotkanie może źle się zakończyć.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Większości zadań musisz stawiać czoła w pojedynkę. Horoskop dzienny ostrzega, że wsparcia nie udzielą nawet osoby zazwyczaj Ci zyczące. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Uporasz się z ważnym zadaniem. Horoskop na dziś mówi, że wywoła to zaskoczenie. Mało kto wierzył w pomyślność tego przedsięwzięcia... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Przygotuj się dzisiaj na konieczność zmiany powziętych planów. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że będzie z tym trochę zamieszania.

PIŁKA NOŻNA ZA PIĘĆ LAT WIELKA BRYTANIA I IRLANDIA ZORGANIZUJĄ WSPÓLNIE MISTRZOSTWA EUROPY

Znamy gospodarzy Euro 2028 i 2032

Filip Bares

redakcja@polskapress.pl

UEFA ogłosiła we wtorek gospodarzy Euro 2028 oraz Euro 2032. Organizatorami tego pierwszego turnieju będą Wielka Brytania i Irlandia, natomiast drugiego Włochy i Turcja.

Turniej w 2028 roku zorganizują federacje piłkarskie Anglii, Szkocji, Walii, Irlandii Północnej oraz Irlandii. Początkowo kandydaturę zgłosiła także Turcja, ale wycofała ją i wspólnie z Włochami zorganizuje kolejne mistrzostwa w 2032 roku.

Przez media społecznościowe UEFA ogłosiła również, które miasta są brane pod uwagę na Euro 2028. Na chwilę obecną są to: Belfast (Casement Park), Birmingham (Villa Park), Cardiff (Principality Stadium), Dublin (Aviva Stadium), Glasgow (Hampden Park), Liverpool (Everton Stadium), Manchester (Etihad Stadium), Newcastle (St James' Park) i Londyn. W stolicy Wielkiej Brytanii mecze mają być rozgrywane na dwóch stadio-



FOT. PAP/EP/JEAN-CHRISTOPHE BOTT

Anglia, Szkocja, Walia, Irlandia Północna oraz Irlandia zorganizują turniej Euro 2028. Reprezentacje organizatorów wezmą jednak udział w eliminacjach do imprezy

nach: na Tottenham Hotspur Stadium i Wembley. Średnia pojemność stadionów ma wynosić 58 000 miejsc.

Istnieją jednak poważne znaki zapytania nad dwoma potencjalnymi stadionami. Teren Casement Park jest obecnie opuszczony, a plany Gaelic Athletic Association (Federacji

Piłkarskiej Irlandii Północnej) dotyczące jego przebudowy spotkały się z kontrowersjami i opóźnieniami. Natomiast nowy stadion Evertonu przy Bramley-Moore Dock, który ma zastąpić historyczne Goodison Park, jest wciąż w budowie.

Co ciekawe, wszyscy gospodarze Euro 2028 planują starto-

wać w eliminacjach do turnieju mimo zagwarantowanego udziału w nim. Ma to pozwolić im na lepsze przygotowanie się do imprezy i na zdobycie kolejnych punktów rankingowych. Historia pokazuje, że nie jest tak łatwo znaleźć odpowiednich i wymagających rywali do spotkań towarzyskich, które w do-

datku nie są punktowane przez FIFA czy UEFA. O ile gospodarze Euro 2024, Niemcy, są w stanie znaleźć jakościowych rywali do sparingów (Japonia, Kolumbia, Belgia czy Francja w tym roku) to zespoły pokroju Szkocji, Walii czy Irlandii nie mogą liczyć na odpowiednią ilość takich starć.

Na potwierdzenie tej informacji trzeba jeszcze poczekać, ale jak podaje „Daily Mail”, takie rozwiązanie może odbić się czkawką na gospodarzach. Ich zdaniem format eliminacji, jakie ogłosi UEFA, będzie zawierał dwa miejsca „bezpieczeństwa” dla gospodarzy, którzy nie awansują do turnieju. Jeśli więcej niż dwóch gospodarzy nie zakwalifikuje się do imprezy, to nie wszyscy zagrają w turnieju.

W przeszłości Anglii była gospodarzem Euro 1996.

Podobnie jak w przypadku Euro 2028, poznaliśmy również miasta gospodarzy w 2032 roku. We Włoszech są to: Mediolan (San Siro), Turyn (Juventus Stadium), Werona (Stadio Marcantonio Bentegodi), Genua (Stadio Luigi Ferraris), Bologna (Stadio

Renato Dall'Ara), Florencja (Stadio Artemio Franchi), Rzym (Stadio Olimpico), Neapol (Stadio Diego Armando Maradona), Bari (Stadio San Nicola) i Cagliari (Unipol Domus). Natomiast tureckie miasta to: Ankara (New Ankara Stadium), Bursa (Sutah Timsah Park), Konya (Medas Konya Buyuksehir Stadium), Trabzon (Senol Gunes Sports Complex), Antalya (Corendon Airlines Park), Eskisehir (Ataturk Stadium), Gaziantep (Kalvon Stadium) i Stambuł, w którym mecze odbędą się aż na trzech stadionach: Ataturk Olympic Stadium, Rams Park i Ulker Stadium.

12 czerwca 2021 roku Alexej Sorokin, dyrektor komitetu organizacyjnego gospodarza Euro 2020 w Saint Petersburgu, zaproponował kandydaturę Rosji na gospodarza Euro 2028 lub 2032. Ponownie to potwierdził 23 marca 2022 roku, bowiem był to termin składania nominacji. Jednakże 2 maja 2022 roku UEFA ogłosiła, że kandydatura Rosji jest niezgodna z przepisami z powodu rosyjskiej inwazji na Ukrainę.

Muci będzie bohaterem głośnego transferu?

Jakub Maj

redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Piłkarskie Orły. We wrześniu Ernest Muci strzelił aż pięć goli. Albańczyk ma dopiero 22 lata, a już jest jednym z najlepszych zawodników Legii. Ile „Wojskowi” na nim zarobią?

Ernest Muci w poprzednim miesiącu zdobył aż pięć bramek. Albańczykowi udało się ustrzelić Widzew Łódź (2 gole), Piast Gliwice (1) oraz Aston Villę (2). Pomocnik w naszym rankingu Piłkarskie Orły zdobył aż 11 punktów i wyraźnie wyprzedził Wiktora Kacprzaka, który zbierał dziewięć „oczek”. Zawodnik z trzecioligowego Czarnkowa zdobył aż dziewięć goli, ale niska waga przypisana do rozgrywek III ligi sprawiła, że 26-latek został tylko wiceliderem.

Jak długo Legia Warszawa zdoła zatrzymać swojego zawodnika? Już latem głośno było o potencjalnym transferze do Celty Vigo. Hiszpański klub był wyraźnie zainteresowany sprowadzeniem uzdolnionego Albańczyka. Ile „Wojskowi” zarobią na 22-latku? Trener Legii określił konkretną kwotę.

Ernest Muci jest bardzo młodym i wzbudzającym zainteresowanie zawodnikiem. Można go sprzedać za 25 milionów euro – powiedział Kosta Runjaic. Kontrakt Muciego jest ważny do 30 czerwca 2025 roku. Jego obecna wartość rynkowa według portalu Transfermarkt to pięć milionów euro, ale realna kwota transferu może być dwa razy wyższa.

Bardzo dobra forma Albańczyka zapocentrowała. Pomocnik niedawno otrzymał powołanie do kadry narodowej. W reprezentacji Albanii do tej

pory zbierał pięć spotkań, w których strzelił jedną bramkę.

Muci potrafi pokazać niesamowite umiejętności i ma przebliski geniuszu. I nie, nie boję się tego słowa. Jednocześnie pracujemy nad wyeliminowaniem momentów przestoju. Najważniejsze jest u niego ustabilizowanie formy i regularne pokazywanie prawdziwego oblicza. Często z nim o tym rozmawiamy, to powinno przyjść wraz z dojrzałością i doświadczeniem – powiedział Przemysław Małecki (asystent Kasty Runjicia) dla TVP Sport.

Jeśli chodzi o klasyfikację kobiet w Piłkarskich Orłach, to najlepsze we wrześniu były Agata Bała i Patrycja Golińska. Obie w minionym miesiącu strzeliły po siedem bramek, co zagwarantowało im 10,5 pkt. Aleksandra Cygan miała tyle

Piłkarskie ORŁY'23				
Partner Strategiczny				
TOP WRZEŚNIA				
STRZELCY				
MIEJSCE	ZAWODNIK	LICZBA BAMEK	KLUB	LIGA
1	ERNEST MUCI	5	LEGIA WARSZAWA	Ekstraklasa
2	WIKTOR KACPRZAK	5	STEICO NOTEC CZARNKÓW	III
3	ŁUKASZ SEKULSKI	5	WISŁA PŁOCK	I
3	MIKOŁAJ LEBEDYŃSKI	5	CHROBRY GŁOGÓW	I
5	MICHAŁ ZUBER	8	ŚWIDNICKA ŚWIDNIK	III
5	MICHAŁ BISKUP	5	RADUNIA STĘŻYCA	II
7	ERIK EXPÓSITO HERNÁNDEZ	4	ŚLĄSK WROCŁAW	Ekstraklasa
7	PEDRO HENRIQUE ALMEIDA	4	RADOMIAK RADOM	Ekstraklasa
9	HUBERT SOBOL	5	KKS 1925 KALISZ	II
10	BARTOSZ SNOPIŹYŃSKI	7	LECHIA TOMASZÓW MAZOWIECKI	III

FOT. POLSKA PRESS

Ernest Muci we wrześniu dał prawdziwy popis. Albańczyk może pobić rekord transferowy Legii

samo „oczek”, ale zdobyła jednego gola mniej, dlatego nie wskoczyła na pierwsze miejsce.

W roku 2023 rozszerzyliśmy grono klasyfikowanych goleadorów o tych występujących także w IV lidze. A skoro pod uwagę bierzemy aż 5 różnych poziomów rozgrywkowych, różniących się nie tylko nazwami, ale też skalą trudności dla napastników (i pozostałych strzelców), logiczne, że bramki także muszą mieć zróżnicowaną wagę – w zależności od rangi rozgrywek, w których zostały zdobyte. Dla przypomnienia podajemy zatem współczynniki, przez które mnożymy gole, przyznając miejsca w naszym rankingu: dla ekstraklasy/ekstraligi – 2; dla I ligi – 1,75; dla II ligi – 1,5; dla III ligi – 1; dla IV ligi – 0,625; dla Pucharu Polski – 2; dla Europejskich Pucharów – 2,5.



Ranking



Patronat Honorowy



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Partner Strategiczny



Partner Merytoryczny



Patronat Medialny

TVP SPORT

TVP INFO

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 9.10

Multi Multi – godz. 22

1, [6], 9, 13, 15, 19, 26, 31, 35, 38, 42, 45, 51, 61, 62, 63, 73, 74, 76, 78

Mini Lotto

13, 17, 18, 19, 33

Kaskada – godz. 21.40

3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 15, 20, 22, 23, 24

Ekstra Pensja

12, 14, 27, 29, 31+2

Ekstra Premia

12, 21, 22, 25, 30+4

WTOREK, 10.10

Multi Multi – godz. 14.00

1, 2, 3, 7, 17, 18, 19, 20, 24, 25, [27], 33, 37, 38, 44, 53, 55, 73, 74, 77

Kaskada – godz. 14.00

2, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 19, 21, 24

38 000 kibiców na meczu z Legią? To możliwe!

Jakub Guder

jakub.guder@polskapress.pl

Bilety na mecz Śląska z Legią (21.10, godz. 17:30) rozchodzą się błyskawicznie. Czy na Tarczyński Arena zobaczymy komplet widzów?

Mecz Śląsk Wrocław - Legia Warszawa rozegrany zostanie na stadionie Tarczyński Arena po przerwie reprezentacyjnej, w sobotę 21.10 (godz. 17:30). We Wrocławiu liczą na to, że trybunach zasiądzie komplet widzów.

Bilety rozchodzą się błyskawicznie. W przedsprzedaży - do poniedziałku, do godz. 13:15 - sprzedano ponad 4 tys. wejściówek. Wieczorem bilety miało już 10 tys. osób, a we wtorek rano 13 tys. biletów. Na wielu sektorach na trybunie „C” (naprzeciwko ławki rezerwowych) nie ma już wolnych miejsc - szczególnie tych najbliższych boiska i na środku.

Śląsk Wrocław wygrał siedem meczów z rzędu, co jest klubowym rekordem. Ósme zwycięstwo uciekło wrocławianom w ostatniej akcji meczu z Górnikiem Zabrze. - Ta sytuacja z ostatniej minuty nie ma prawa wpłynąć na naszą pewność siebie i postawę zespołu. Rozmawialiśmy



Na meczu z Legią - łącznie z kibicami gości - może być 38 tys. kibiców. Stadion jest większy, ale kilka tysięcy miejsc zostanie wyłączonych na sektor buforowy

po meczu w szatni. Kontynuujemy naszą pracę i z podniesionymi głowami będziemy się przygotowywać do starcia z Legią Warszawa. Dobry czas za nami, teraz trochę odpoczynku i oby dobry czas był też przed nami - mówił Jacek Magiera, trener Śląska.

Dobre wyniki generują dobrą atmosferę, a ta przekłada się na frekwencję. W żadnym spotkaniu nie spadła ona poniżej 17 tysięcy kibiców, a średnio na spotkania Śląska przychodzi aż 18985 osób. To trzeci najwyższy wynik w PKO Ekstraklasie.

Mecz Śląsk vs. Legia zapowiada się nie tylko jako hit kolejki, ale i jedno z najważniejszych spotkań rundy jesiennej w PKO Ekstraklasie. W spotkaniu na szczycie spotkają się drużyna, która nie przegrała ośmiu ligowych meczów z rzędu oraz wicemistrz Polski, podrażniony

porażkami z AZ Alkmaar oraz Rakowem Częstochowa. W związku z tym klub wraz z kibicami podjął wielkie wyzwanie: komplet na Śląsk! Z uwagi na bezpieczeństwo i komfort kibiców, ze względu na konieczność przygotowania sektorów buforowych oraz wyłączenia ze sprzedaży miejsc z ograniczoną widocznością, „komplet” w przypadku meczu z Legią, to około 38 tysięcy miejsc. Tyle osób na meczu Śląska nie było od lat.

Na meczach Śląska na nowym stadionie frekwencji tylko trzy razy wyniosła ponad 40 tys. kibiców. Różne źródła podają różne liczby. Zdaniem portalu 90minut.pl na inauguracyjnym spotkaniu na Piłzycach z Lechią Gdańsk (1:0) w październiku 2011 roku było 40000 kibiców. Bardziej dokładny jest branżowy serwis transfermarkt.de, który podaje liczbę 42771, co stanowiłoby rekord, ale taki sam stan wskazuje także kilka tygodni później na meczu z Wisłą Kraków (0:1), a przecież jest niemożliwe, że oba mecze obejrzała dokładnie taka sama liczba osób. Przyjąć należy zatem dane za 90minut.pl - 40917 kibiców na meczu z „Białą Gwiazdą”

i 41955 na starciu z Sevillą (0:5) w sierpniu 2013 roku w IV rundzie eliminacji Ligi Europy. To na dziś jest rekord.

Mecze z Legią też zawsze cieszyły się dużym zainteresowaniem. W sezonie mistrzowskim (2011/12) oglądało go ponad 32 tys. kibiców. W poprzednim sezonie na Tarczyński Arena przyszło blisko 22 tys. kibiców. Podobnie było dwa lata temu, gdy WKS wygrał ze stołeczną drużyną 1:0 po голу Victora Garcii. W maju 2013 pierwszy mecz finałowy Pucharu Polski z Legią widział 38 tys. ludzi.

Bilety na mecz Śląsk - Legia najlepiej (i najtaniej) kupić przez internet na stronie bilety.slaskwroclaw.pl. Najtańsze normalne wejściówki kosztują 30 (za bramką) i 40 zł (wzdłuż linii). Listę punktów stacjonarnych można znaleźć m.in. na naszej stronie - www.Gazeta-Wroclawska.pl.

Bilety ulgowe przysługują kobietom oraz studentom do 26 roku życia. Zniżkowe - dzieci od 13 do 18 lat oraz osoby powyżej 60 roku życia. Uczniowskie - dzieci 8-13 lat (te można kupić już za 5 zł). Dzieci do ośmiu lat wychodzą za darmo.

©P

Krótka koldra przykryła niedostatki. #VolleyWrocław wygrał w Tarnowie

Jakub Guder

jakub.guder@polskapress.pl

Siatkarki #VolleyWrocław udanie zainauguowały sezon Tauron Ligi - pokonały 3:2 na wyjeździe Grupę Azoty Akademię Tarnów. Już teraz jednak widać, że we Wrocławiu koldra jest krótka.

Niektórzy jeszcze przed początkiem tego meczu twierdzili, że to spotkanie o sześć punktów, co - prawdę mówiąc - nie najlepiej świadczyło o obu drużynach. Bo jak to - sezon się jeszcze nie zaczął, a pojawiły się sugestie, że Grupa Azoty i Volley to jedna z najsłabszych ekip w Tauron Lidze. Trudno to jednak oceniać, bo gołym okiem widać było, że obu drużynom potrzeba jeszcze ogrania, nie mniej jednak niepokoił z pewnością krótka ławka wrocławianek. Nominalnie - w kadrze na sezon 2023/24 - trener Mi-

chal Masek ma trzy przyjmujące: Annę Bączyńską, Kingę Stronias i Aleksandrę Gromadzką. Ta ostatnie jest jednak po ciężkiej kontuzji i nie znalazła się w składzie na ten mecz. By mieć więc jakiegokolwiek pole manewru, rezerwą na przyjęciu była młoda Joanna Chorąża, przewidziana do gry jako libero.

To właśnie w dużej mierze Chorąża uratowała Volley'owi zwycięstwo. Przyjezdne zaczęły spotkanie od dwóch błędów w ataku Julii Szczurowskiej, ale były to złe miłego początku, bo młoda atakująca bardzo szybko wskoczyła na właściwiej tory. Zdobyła w całym meczu 28 punktów (!), miała cztery asy i 51 proc. skuteczności w ataku. Imponujące liczby, ale pomimo tego MVP - ku zaskoczeniu wielu - wybrano Annę Bączyńską. Pewnie dlatego, że trzymała drużynę w przyjęciu (56 proc. perfekcyj-

nego przyjęcia). Z tym właśnie najczęściej problemów miały wrocławianki. Kiepsko prezentowała się zwłaszcza Kinga Stronias i to właśnie wejście w jej miejsce wspomnianej już Chorąży pozwoliło Wrocławowi wygrać dwa ostatnie sety.

Warto pochwalić jeszcze z pewnością zmienniczkę Szczurowskiej Julię Stancelewską. 20-latkę to córka byłego reprezentanta Polski Jarosława Stancelewskiego, dwukrotnego mistrza Polski z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle. Szkoleniowiec chętnie korzystał z niej podczas podwójnej zmiany, a ona zdobyła sześć punktów, co jest jej najlepszym występem w lidze. Debiut w najwyższej klasie rozgrywkowej zaliczyła przed dwoma laty. W tym roku z młodzieżową reprezentacją Polski grała w Meksyku na mistrzostwach świata do lat 21, gdzie Polki zajęły 11. miejsce.



Więcej punktów od Anny Bączyńskiej zdobyła co prawda Julia Szczurowska, ale to przyjmująca została MVP meczu

W niedzielę #VolleyWrocław zagra znów na wyjeździe - tym razem z BKS-em Białsko Biała (godz. 14:45, Polsat Sport). Pierwszy domowy mecz w Orbicie dopiero w IV kolejce. Rywalem wrocławskiej drużyny będzie wówczas

Pałac Bydgoszcz (27.10, godz. 19).

TAURON LIGA

GRUPA AZOTY AKADEMIA TARNÓW - #VOLLEYWROCLAW 2:3 (25:20, 18:25, 25:21, 22:25, 6:15)

Grupa Azoty: Chmielewska (4), Gwałak,

Marcyniuk (5), Dzakovic (12), Calkins (9), Mosickaya (3), Żurawska (libero) oraz Zakoscielna (7), Szczygieł-Głód, Ushewa (5), Szumera (15).

#VolleyWrocław: Lewandowska (15), Bączyńska (17, MVP), Stronias (6), Szczurowska (28), Ponikowska (7), Muhlsteinova (1), Pawłowska (libero) oraz Szady, Stancelewska (6), Chorąża (4).

Pozostałe wyniki i kolejki:

Budowlani Łódź - ŁKS Łódź 3:0 (25:17, 25:20, 25:16), BKS Bielsko-Biała - Uni Opole (koniec po zamknięciu gazety), STAL Mielec - Chemik Police 0:3 (20:25, 15:25, 16:25), MKS Kalisz - Radomka Radom 3:1 (23:25, 25:14, 25:18, 27:25), Pałac Bydgoszcz - Rysice Rzeszów 0:3 (19:25, 17:25, 18:25).

Następna kolejka:

ŁKS Łódź - Pałac Bydgoszcz, Rysice Rzeszów - MKS Kalisz, Radomka Radom - STAL Mielec, Chemik Police - Akademia Tarnów, BKS Bielsko-Biała - #VolleyWrocław (niedziela, godz. 14:45, transmisja - Polsat Sport), Uni Opole - Budowlani Łódź.

©P