

# Już dziś specjalny dodatek **PUPIL ROKU**

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

Środa  
22.10.2025  
Nr 246

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

## Gazeta WROCLAWSKA

### Strona Zdrowia.

Na osteoporozę chorują nie tylko starsze panie. Nie daj się jej złamać **str. 9**



**Dzisiaj hitem**  
w Lidze Mistrzów  
będzie starcie:  
Real Madryt  
- Juventus **str. 15**

**Rozmowa**  
z byłą siatkarką  
Gwardii Wrocław  
Zuzanną Efimienko-  
-Młotkowską **str. 16**



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

**WARSZAWA**  
**Piotr Alexewicz**  
piąty w finale **str. 2**



FOT. CHOPINCOMPETITION.PL

**WARSZAWA**  
**ABW zatrzymała 55 osób. Pomagały Rosji**

Rzecznik koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński poinformował we wtorek o szczegółach ostatniej akcji, w której służby zatrzymały trzy osoby. Co istotne, w ostatnich miesiącach zatrzymano łącznie 55 osób działających na szkodę Polski na zlecenie rosyjskiego wywiadu.

Czytaj str. 7

### Forum Seniora

**Dziś z gazetą**  
„Aktywna jesień życia”, czyli teksty adresowane do tych, którzy dbają o siebie

**INWESTYCJA** MIESZKAŃCY SĄ WDZIĘCZNI ZA POMOC I LICZĄ NA ŻYCIOWĄ STABILIZACJĘ

## Nowe osiedle dla powodzian

Aż 28 rodzin ze Stronia Śląskiego przeprowadza się właśnie do nowych domów. Postawiono je w zaledwie 10 miesięcy dzięki inicjatywie przedsiębiorców

Aneta Kolesińska  
Stronie Śląskie

**Ci ludzie mocno ucierpieli rok temu na skutek powodzi. Właśnie odebrali klucze i już wkrótce zamieszkają na osiedlu z pięknym widokiem.**

W kilkunastu domach dwurodzinnych zamieszkają ofiary powodzi, która zabrała im cały dorobek życia. We wtorek przy nowej ulicy Widokowej w Goszowie (gm. Stronie Śląskie) odbyło się oficjalne otwarcie osiedla i symboliczne przekazanie kluczy.

#### Tutaj powódź nie dosięgnie

- Zostaliśmy bez niczego, dlatego cieszę się, że z mężem będziemy mogli tu zamieszkać. Zima idzie, właśnie panowie podłączają mi prąd, woda jest, więc w ciągu kilku dni będziemy mogli się wprowadzić. Obok będzie mieszkać dawna sąsiadka, więc tym bardziej się cieszę, bo jak się śmieje, będzie jak u Kargulów i Pawlaków, wróg swój - opowiada pani Lidia.

Po sąsiedzku będą także mieszkać panie Marzena i Lidia, które już planują, jak będzie wyglądać ich życie na osiedlu.

- Mamy nowe roślinki od pani sołtys. Będziemy mieć obok siebie taras i ogródek, będziemy urządzać grille i wspólne posiadówki - śmieje się pani Marzena i dodaje, że najgorsze było czekanie i niepewność, czy będzie miała gdzie zamieszkać. - Mamy nadzieję, że uda się przeprowadzić tutaj szybko i sprawnie, żeby zorganizować się w jednym miejscu i zacząć normalnie żyć, bo do tej pory to życie było takie poszarpane.

- Czułam wielką niepewność i nie wiedziałam, co dalej. Ale informacja o tym, że jesteśmy na liście osób zakwa-



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

**Tak wyglądają nowe domy dla powodzian**

lifikowanych do zamieszkania, przyniosła spokój. Teraz mam nadzieję, że przyjdzie stabilizacja - dodaje pani Lidia.

#### Bliskawiczna zbiórka

Akcja „Przedsiębiorcy dla Powodzian” to wspólna inicjatywa ponad trzystu przedsiębiorców, polskich i zagranicznych, prowadzona przez Fundację Wsparcia Przedsiębiorczości. W skład inicjatywy weszły m.in.: InPost, Konsorcjum Filantropijne i Omenaa Foundation, Respect Energy S.A., The Company, BNI, Corporate Connections, Konfederacja Lewiatan, Pracodawcy RP oraz Polska Rada Biznesu, Robert Dobrzycki Foundation, Elemental Holding S.A.

Generalnym wykonawcą była firma Riser, która wybudowała 12 budynków (po dwa mieszkania w każ-

dym) w technologii Wood Core House, która umożliwia szybkie i ekologiczne wykonanie drewnianych konstrukcji szkieletowych. Dwa kolejne budynki ufundowała gmina Stronie Śląskie.

- Jestem bardzo dumny, zarówno jako wykonawca, jak i darczyńca, że udało się nam tego dokonać w tak krótkim czasie. Cieszy mnie, że przedsiębiorcy w Polsce potrafią się tak dobrze zorganizować - mówi Piotr Góralczyk, prezes zarządu firmy Riser.

Mieszkania są wyposażone w kuchnię i łazienkę, lokatorom zostało tylko uzupełnienie mebli. Gmina w przyszłości nie wyklucza podobnych inwestycji, bardziej w kierunku wielorodzinnych budynków.

- Większość osób, które tu zamieszkają, to osoby, które dosłownie straciły

dach nad głową. Bardzo się cieszymy, że ta współpraca była taka sprawna, już pod koniec ubiegłego roku udało nam się porozmawiać z fundacją i powstało piękne osiedle - mówi Lech Kawecki, zastępca burmistrza Stronia Śląskiego.

Łączna wartość wsparcia - gotówkowego oraz rzeczowego - sięgnęła 123 mln zł, z czego 23 mln zł stanowiły darowizny finansowe przeznaczone m.in. na logistykę i budowę domów.

- To modelowe partnerstwo: sektor prywatny finansuje i organizuje, samorząd prowadzi inwestycję, a beneficjentem są mieszkańcy. Tak powinna wyglądać odpowiedź na kryzysy - szybko, profesjonalnie i z pełną odpowiedzialnością - podkreśla Ryszard Chmura, prezes Fundacji Wsparcia Przedsiębiorczości.

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 22 sierpnia 1973 r. wydano tzw. „Deklarację upadku demokracji w Chile”. Niecały miesiąc później rozpoczął się pucz gen. Augusto Pinocheta Ugarte

## Zamów prenumeratę

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

## Za miesiąc Jarmark Bożonarodzeniowy

Konrad Bałajewicz  
Wrocław

**W Rynku i jego okolicach ustawionych zostanie ponad 250 drewnianych domków pełnych jedzenia i rękodzieła. Tegoroczna edycja potrwa od 21 listopada do 7 stycznia.**

Według opublikowanych na stronie operatora mapek, jarmark obejmie cały Rynek, Plac Solny oraz ulice: Świdnicką i Oławską. Oto nasz przegląd atrakcji.

Na południowej pierzei, oprócz Domku pod Krasnalem, staną sianie z reniferami. Odwiedzający będą mogli zrobić sobie w nich zdjęcie.

Na wschodniej pierzei znajdzie się minikolejka górską.

Po zachodniej stronie stanie Karczma pod Łosiem, gdzie dzieci spotkają gadatliwą głowę łosia Antka. Zaraz obok działać ma karuzela z reniferami.

Tegoroczną nowością jest Karuzela Choinka na północnej pierzei Rynku. Goście wsiadają do bombek, które unoszą się w górę wraz z obrotami ogromnej choinki, pozwalając podziwiać świąteczny Rynek z wysokości.

Na północnej pierzei znajdziemy też „Młynówkę” z ciepłymi posiłkami i rozgrzewającymi napojami.

Atrakcji warto szukać także na Placu Solnym. Tam stanie świąteczny ratusz i domek z maskotkami, które można wygrać trafiając w puszkę.

Uroczyste otwarcie zaplanowano 21 listopada przy Domku pod Krasnalem, na południowej pierzei Rynku. Na odwiedzających czekać będzie ponad 250 drewnianych domków oferujących produkty z całego świata. Obok regionalnych specjałów pojawią się zagraniczne smaki i rękodzieło. Co ciekawego znajdziemy do jedzenia? Stoiska zaoferują m.in.:

- gruzińskie chaczapuri, węgierskiego langosza, tureckie baklawy,

- polskie pierogi, żurek i bigos,

- sery podhalańskie, miody wielokwiatowe i wrzosowe,

- słodkości z marcepanu i czekolady, świąteczne pierniki,

- grzane wino, miody pitne i poncz w tradycyjnych buciach.

W domkach nie zabraknie również: ceramiki, drewnianych zabawek, lampionów, wianków i stroików świątecznych czy biżuterii z bursztynu i srebra.

Wiele stoisk oferować będzie personalizowane prezenty i lokalne wyroby artystyczne. Pojawiają się kozuchy i galanteria skórzana, wełniane czapki, szale, rękawiczki i ciepłe swetry.

Podczas jarmarku zaplanowano pokazy artystyczne, koncerty i warsztaty dla dzieci, w tym dekorowanie pierników i wspólne śpiewanie kolęd. Można będzie spotkać Królową Śniegu, krasnale i inne bajkowe postacie.

## Amerykanin najlepszy, wrocławwianin z piątą nagrodą

Robert Migdał, RED  
Warszawa/Wrocław

**Wrocławwianin Piotr Alexewicz zdobył piątą nagrodę na Międzynarodowym Konkursie Chopinowskim w Warszawie.**

W nocy z poniedziałku na wtorek jury ogłosiło wyniki tegorocznego konkursu. Pierwszą nagrodę otrzymał 27-letni Eric Lu (USA), dla którego był to trzeci start w organizowanej co pięć lat imprezie.

### Kolejne miejsca

II nagroda - Kevin Chen (Kanada);

III nagroda - Zitong Wang (Chiny);

IV nagroda - Tianyao Lyu (Chiny);

Shiori Kuwahara (Japonia);

V nagroda - Piotr Alexewicz (Polska);

Vincent Ong (Malezja);

VI nagroda - William Yang (USA).

Nagrody specjalne: Nagroda Polskiego Radia za najlepsze wykonanie mazurków - Jehuda Prokopowicz (Polska); Nagroda Filharmonii Narodowej za najlepsze wykonanie koncertu - Tianyao Lyu (Chiny); Nagroda Krystiana Zimmermana za najlepsze wykonanie sonaty - Zitong Wang (Chiny); Nagroda Towarzystwa im. Fryderyka Chopina za najlepsze wykonanie poloneza - Tianyou Li (Chiny); Nagroda



**Eric Lu - zwycięzca Międzynarodowego Konkursu Chopinowskiego**

im. Belli Davidovich za najlepsze wykonanie ballady - Adam Kałduński (Polska). Wczoraj wieczorem w Teatrze Wielkim - Operze Narodowej odbyła się gala wręczenia nagród i pierwszy z trzech koncertów laureatów. Dwa kolejne zaplanowano na dziś i jutro.



**.... i na rysunku wrocławskiego artysty Tomasza Brody**

W Narodowym Forum Muzyki we Wrocławiu wy-

stępy laureatów I i II nagrody konkursu zaplanowano na 24 i 25 października (piątek-sobota).

### Rysunki finalistów

Tomasz Broda, profesor wrocławskiej ASP, narysował (na żywo, w trakcie koncertów) finalistów XIX Konkursu Chopinowskiego. Byli na gorąco „łapani” przez niego z balkonu Filharmonii Narodowej.

„Galeria prędkich rysunków” to długoletnia tradycja (trwa od czasów przedwojennych) Konkursów Chopinowskich: co 5 lat jakiś artysta rysuje na żywo jurorów i laureatów w trakcie konkursu. W tym roku zadanie to zostało powierzone wrocławskiemu artyście - Tomaszowi Brodzie.

Jego rysunki tegorocznych finalistów zostały wykonane dwoma kolorami: czerwonym i czarnym. Dlaczego? Na białej kartce to najsilniejsze zestawienie.

Karykatury finalistów konkursu możecie obejrzeć na stronie: gazetawroclawska.pl

## Szkoła Podstawowa nr 9 im. Wincentego Pola we Wrocławiu obchodzi w tym roku jubileusz

Aneta Kolesińska  
Wrocław

**Początek działalności placówki przypada na rok 1945, jej uczniowie do dziś z dumą żeglują tym „statkiem” po morzu edukacji. Byliśmy na gali z okazji 80-lecia.**

Na uroczystości nie zabrakło dawnej kadry pedagogicznej, gości specjalnych oraz absolwentów. Świętowanie rozpoczęli uczniowie, którzy zaprezentowali program artystyczny z motywami morskimi. Szkolne korytarze także zostały przyozdobione motywami podróży morskich, a to wszystko za sprawą patrona szkoły - Wincentego Pola, który nie tylko był XIX-wiecznym poetą, ale także podróżnikiem.

Szkoła Podstawowa nr 9 została oficjalnie otwarta 20 paź-



**Nowe krasnale na cześć patrona szkoły stanęły przed głównym wejściem**

dziernika 1945 roku, wtedy pierwszych ośmiu uczniów rozpoczęło tam naukę. Szkoła

musiała zostać odbudowana po wojnie, jak relacjonował w kronice pierwszy kierownik

Wojciech Dudek: wszystkie okna były wybite, a dach był w fatalnym stanie. Placówka bardzo szybko się rozrastała - w kolejnym roku było już 62 uczniów. Aż do lat 60. XX uczyło się tam ponad 900 uczniów.

- 80. rocznica to nie tylko piękna historia, to również zobowiązanie. Patrząc w przyszłość chcemy nadal być miejscem, gdzie edukacja łączy się z wychowaniem, tradycją i nowoczesnością, a nauka z życzliwością - mówi dyrektor szkoły Zbigniew Matuszak.

Po części artystycznej i uhonorowaniu zasłużonych pedagogów medalami, przyszedł czas na odsłonięcie nowych krasnali - Wincenty i Pola stanęli przed głównym wejściem, obok słynnego pomnika chłopca z foką, który od lat jest jednym z charakterystycznych symboli szkoły.



**Jarmark Bożonarodzeniowy we Wrocławiu co roku budzi żywe zainteresowanie**

# nasz REGION

## LEGNICA

**Nagi mężczyzna wypadł z okna na drugim piętrze kamienicy przy ul. Kartuskiej.** Z ustaleń policji wynika, że znajdował się pod wpływem narkotyków i alkoholu. Mężczyzna przeżył i przebywa w szpitalu.

## WROCŁAW

**Autobus MPK potracił starszą kobietę na przejściu dla pieszych, gdy podjeżdżał do przystanku.** Piesza weszła na jezdnię bez rozejrzenia się wokół. Do wypadku doszło w poniedziałek na wrocławskim Muchoborze Małym.



## WAŁBRZYCH

**Szpital im. Sokołowskiego dołączył do 126 placówek z mianem Szpital Przyjazny Wojsku.** Dyrektor Jolanta Królak wzięła udział w konferencji z udziałem wicepremiera Władysława Kosiniaka-Kamysza.

FOT. SZPITAL

# Nocna prohibicja do zmiany przez lotnisko

Remigiusz Biały  
Wrocław

**Zakaz sprzedaży obowiązuje od kilkunastu dni, a miasto już planuje zmiany, bo urzędnicy zorientowali się, że wbrew intencjom objęli zakazem Port Lotniczy.**

W ostatni poniedziałek na sesji rady miasta sprawa prohibicji, a dokładnie to jej rewizja, do porządku obrad weszła „rzutem na taśmę” - w trakcie trwania posiedzenia. Radni podjęli uchwałę w sprawie zobowiązania radę osiedla Jerzmanowo-Jamotów-Strachowice-Osiniec do zaopiniowania pomysłu wyłączenia z zakazu alkoholu lotniska we Wrocławiu.

- Jesteśmy w kontakcie z radą miasta i ratuszem odnośnie zmian miejscowego prawa. Wyłączenie spod ograniczenia



**Kolejny raz okazało się, że urzędnicy przeoczyli ważną okoliczność. A wystarczyło przyrzeć się przepisom przyjętym w Gdańsku**



FOT. ARCHIWUM PP

sprzedaży dotyczyłoby tylko sklepów w strefie bezcłowej lotniska, do której wstęp mają tylko pasażerowie po przejściu kontroli bezpieczeństwa. Dlatego, ze względu na szczególną specyfikę tego miejsca uważamy, że wniosek jest zasadny - mówi Bartosz Wiśniewski, rzecznik Portu Lotniczego we Wrocławiu.

W trakcie trwania sesji i argumentacji do podjęcia uchwały w tej sprawie okazało się, że żadna z zainteresowanych stron - ani urząd miasta, ani lotnisko - nie zorientowali się wcześniej, że prohibicja zostanie objęta strefą bezcłowa. Sprawa wyszła na jaw dopiero, gdy zaczęli to sygnalizować właściciele sklepów w strefie za kontrolą bezpieczeństwa.

- Zezwolenie na sprzedaż alkoholu nie przełoży się na potencjalne niebezpieczeństwa na terenie miasta czy wokół lotniska

ze względu na zamknięty charakter strefy bezcłowej. Wszelkie próby zakłócania porządku w terminalu zawsze spotykają się ze zdecydowaną reakcją służb - dodaje Bartosz Wiśniewski.

Ostatecznie, o tym, czy lotnisko rzeczywiście zostanie wyłączone spod prohibicji znów zdecydować miejscy radni najprawdopodobniej jeszcze w tym roku.

Problem ze sprzedażą alkoholu wynika z tego, że lotnisko znajduje się w administracyjnych granicach Wrocławia.

Podobna sytuacja była w Gdańsku. Gdy uchwalano tam zakaz nocnej sprzedaży alkoholu, zaznaczono, że nie będzie ona obowiązywała w strefie bezcłowej gdańskiego lotniska.

Problemu tego nie było w Krakowie, bo tamtejszy port lotniczy znajduje się poza granicami miasta.

MATERIAL INFORMACYJNY PGE POLSKA GRUPA ENERGETYCZNA S.A.

0011416504

# Transformacja energetyczna musi być racjonalna i elastyczna

**Transformacja energetyczna nie może być realizowana w oderwaniu od potrzeb gospodarki i społeczeństwa. Zmiany muszą być odpowiedzialne, racjonalne i dostosowane do realiów ekonomicznych - podkreślił uczestnicy panelu „Energia jutra: jak połączyć zieloną transformację z konkurencyjnością Europy”, który odbył się podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie.**

Eksperti i przedstawiciele największych firm energetycznych, instytucji finansowych oraz administracji publicznej zgodzili się, że dążenie do neutralności klimatycznej nie może odbywać się kosztem konkurencyjności europejskiej gospodarki. Aby transformacja przyniosła realne korzyści, musi być prowadzona w sposób elastyczny, z poszanowaniem istniejących uwarunkowań rynkowych.

- Zmiany muszą być tak wdrażane, abyśmy w dalszej perspektywie mogli zapewnić relatywnie tanią energię dzięki inwestycjom m.in. w odnawialne źródła. To szansa dla polskiej gospodarki, wykonawców, dostawców i rynku

pracy. Jednak równie istotne jest uwzględnienie bieżących potrzeb społecznych i gospodarczych - zaznaczył Marcin Laskowski, Wiceprezes Zarządu ds. Regulacji PGE Polskiej Grupy Energetycznej.

Prezes Laskowski przypomniał, że strategia PGE ogłoszona w czerwcu 2025 roku zakłada inwestycje o łącznej wartości 235 mld zł do 2035 roku. Z tej kwoty 85 mld zł zostanie przeznaczone na odnawialne źródła energii - głównie morskie farmy wiatrowe - a 37 mld zł na budowę elastycznych mocy gazowych.

- Nasza strategia to połączenie ambicji i realizmu. Zakłada stopniowe odchodzenie od węgla na rzecz odnawialnych źródeł, takich jak energia wiatrowa i słoneczna. Kluczowym elementem pozostaje elastyczność - w momentach wzmożonego zapotrzebowania system będzie wspierany przez źródła gazowe. To gwarantuje bezpieczeństwo energetyczne - wyjaśnił Laskowski.

Dodał, że PGE inwestuje również w rozbudowę i cyfryzację sieci dystrybucyjnej, co ma kluczowe znaczenie dla efektywnego zarządzania energią w przyszłości. Istot-



nym elementem transformacji, jak zaznaczył, jest także modernizacja systemów ciepłowniczych.

- Polska dysponuje jednym z największych systemów ciepłowniczych w Europie. Ponad połowa obywateli korzysta z ciepła z sieci. Do 2050 roku transformacja tego sektora może pochłonąć nawet 500 mld zł. To wyzwanie technologiczne, legislacyjne i finansowe. Dlatego

inwestujemy m.in. w pompy ciepła, kotły elektrodowe, magazyny ciepła, ale też w elastyczne moce gazowe - podkreślił.

Rosnące zainteresowanie zieloną energią potwierdziła Dorota Zawadzka-Stępiak, prezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Jak poinformowała, tylko w ramach naboru na dofinansowanie

magazynów energii wpłynęły wnioski na łączną kwotę 28 mld zł, przy planowanej alokacji 4 mld zł.

- To pokazuje ogromne zainteresowanie i potencjał. Do 2030 roku NFOŚiGW przeznaczy na zieloną transformację około 100 mld zł. Ale musimy pamiętać, że same środki publiczne nie wystarczą - kluczowa będzie współpraca z sektorem prywatnym - podkreśliła.

Dorota Jeziorowska z Ministerstwa Energii zapowiedziała, że jeszcze w 2025 roku zaktualizowany zostanie „Krajowy plan na rzecz energii i klimatu”. Równolegle rozpoczną się prace nad nową polityką energetyczną Polski oraz strategią rozwoju ciepłownictwa.

Ważnym uczestnikiem zmian pozostaje Europejski Bank Inwestycyjny, który do końca dekady planuje przeznaczyć około 1 biliona euro na zielone inwestycje. Jednocześnie instytucje unijne coraz mocniej akcentują konieczność zapewnienia konkurencyjności, stabilności cen energii oraz bezpieczeństwa energetycznego.

Transformacja energetyczna to proces nieunikniony, ale musi być prowadzony z rozwagą i w sposób zrównoważony. Kluczowe jest zachowanie równowagi między celami klimatycznymi a potrzebami gospodarki i społeczeństwa. Elastyczność, realizm i współpraca sektora publicznego z prywatnym to fundamenty skutecznych działań. Europa może pozostać konkurencyjna, tylko jeśli zielona energia będzie dostępna, bezpieczna i przystępna cenowo.

Okradła go opiekunka.  
Prawie sto razy płaciła jego  
kartą. Stracił 12 tys. złotych

Remigiusz Biały  
Wrocław

**Policja postawiła kobiecie 97 zarzutów. Pokrzywdzonym jest 95-letni senior.**

Sprawa wyszła na jaw, gdy członkowie rodziny starszego pana zauważyli szereg podejrzanych transakcji na koncie bankowym. Wśród płatności pojawiały się m.in. zakupy w fast foodach, co od razu wzbudziło podejrzenia. Bliscy wiedzieli, że 95-latek nie bywa w takich lokalach. Co więcej, mężczyzna był przekonany, że jego karta cały czas znajduje się w jego portfelu i nie podejrzewał, że ktoś z niej korzysta.

- W toku prowadzonego postępowania ustalono, że 61-letnia kobieta wielokrotnie, bez wiedzy i zgody seniora, posługiwała się jego kartą płatniczą, dokonując aż 97 różnych transakcji. W ten sposób doprowadziła swojego podopiecznego do strat sięgających 12 tysięcy złotych - mówi podkomisarz Aleksandra Freus z Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu.

Złodziejka usłyszała zarzuty w tej sprawie, przyznała się do winy i złożyła wyjaśnienia. Teraz o jej losie zadecyduje sąd.

Za kradzież z włamaniem na rachunek bankowy i bezprawne posługiwanie się cudzym środkiem płatniczym grozi jej kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności.

Policjanci przypominają, aby zachować szczególną ostrożność przy powierzaniu opieki nad osobami starszymi i regularnie monitorować wszelkie operacje finansowe. Zwłaszcza, jeśli seniorzy korzystają z pomocy osób obcych.

- Wczesna reakcja bliskich w tym przypadku pozwoliła szybko przerwać proceder i doprowadzić do konsekwencji prawnych wobec sprawczyń - dodaje podkomisarz Aleksandra Freus.

**Za kradzież z włamaniem na rachunek bankowy grozi kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności**

# Czesi mocno popsuli szyki Kolejom Dolnośląskim

Remigiusz Biały  
Wrocław

**Regionalny przewoźnik rezygnuje z uruchomienia połączenia pomiędzy Wrocławiem i stolicą, bo za rok na trasie pojawi się mocny, czeski konkurent.**

Krótko cieszyliśmy się z projektu regularnych kursów do Warszawy składami Kolei Dolnośląskich. Wniosek o pozwolenie na uruchomienie połączenia został złożony do Urzędu Transportu Kolejowego, to już teraz wiadomo, że realizacja się nie opłaca. To m.in. przez czeskiego przewoźnika RegioJet, który właśnie zaczyna swoją działalność w Polsce.

Zgodę na puszczenie swoich pociągów do Warszawy Koleje Dolnośląskie otrzymały w lutym. Połączenie miało wystartować w grudniu, gdy zostałyby wprowadzone nowe - zimowe - rozkłady jazdy. A obok połączenia KD Nadmorski do Świnoujścia, miało to być drugie, komercyjne połączenie przewoź-



**Wejście na polski rynek firmy RegioJet sprawiło, że nasz regionalny przewoźnik zmienia plany**

nika. Jednak, jak donosi portal Rynek Kolejowy, na ostatnią chwilę okazało się, że z tych planów nic nie wyjdzie.

- Znacząco zwiększyła się liczba pociągów na trasie z Wrocławia do Warszawy od czasu, gdy występowaliśmy o otwarty dostęp. Dodatkowo PKP Intercity zaczęło realizować jedno z połączeń właśnie na trasie Wrocław - Poznań - Warszawa. Tam też, na odcinku od Pozna-

nia wchodzi wkrótce RegioJet. Do tego dochodzi przebudowa linii średnicowej w Warszawie. Na tę chwilę mogę powiedzieć, że wszystko wskazuje na to, że w przeciwieństwie do chwili, gdy występowaliśmy o otwarty dostęp, teraz ten projekt coraz mniej się broni ekonomicznie. A należy pamiętać, że połączenia z otwartego dostępu: czy to do Świnoujścia, czy do Warszawy, uruchamiamy bez

wsparcia ze środków publicznych - mówi Wojciech Zdąnowski, wiceprezes Kolei Dolnośląskich.

Jak przyznaje wiceprezes KD w rozmowie z Rynkiem Kolejowym, spółka planuje uruchomienie innych tras komercyjnych. Jednak Wojciech Zdąnowski nie zdradził w tej sprawie więcej szczegółów. Zazna- czył tylko, że przez remont torów w Katowicach, Koleje Dolnośląskie nie mogą jeździć do Zakopanego.

Od września oprócz państwowego przewoźnika PKP i różnych kolei regionalnych po polskich torach jeżdżą żółte pociągi czeskiego, prywatnego przewoźnika RegioJet. Na razie tylko na trasie Kraków - Warszawa. Od grudnia 2025 roku pociągi zobaczymy na trasach: Warszawa - Poznań, Kraków - Warszawa - Gdynia, Warszawa - Katowice - Ostrawa - Praga.

Od grudnia 2026 roku Czesi mają kursować ze stolicy Dolnego Śląska do Warszawy przez Poznań i Leszno. Całą trasę mają pokonywać w trzy godziny i 46 minut.

REKLAMA

0410707709

## ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

● **„ANUBIS”** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłdnia, 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 chłdnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67,

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

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

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

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

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

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

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

## Nieczynne wyciągi. Na Kopec i Szrenicę tylko na piechotę

Alina Gierak  
Karkonosze

**Planując jesienne wycieczki w Karkonosze i Góry Izer-skie, pamiętajcie, że trwają przeglądy techniczne kolei linowych.**

Przegląd techniczny już przechodzi kolej linowa na Kopec „Zbyszek” oraz inne wyciągi narciarskie w kompleksie Karpacz Ski Arena. Zgodnie z przepisami mamy obowiązek przeprowadzania takich przeglądów co pół roku. Przerwa potrwa do 7 listopada.

- W tym czasie musimy skontrolować stan wszystkich elementów, które mają wpływ na bezpieczeństwo pasażerów. Konserwujemy, smarujemy lub wymieniamy części, które zużywają się podczas codziennej ciężkiej pracy - wyjaśnia Ski Arena Karpacz

Po zakończeniu przeglądu odbiór wszystkich urządzeń przeprowadzają specjaliści z Transportowego Dozoru Technicznego. Jednym z najważniejszych testów jest kontrola hamulców. Sprawdzana jest m.in. długość hamowania kolei z pełnym obciążeniem.



**Ski Arena Karpacz. Kolej linowa Zbyszek będzie nieczynna do 7 listopada**

| Dziś pożegnamy                            |                                                                                                                              |                                                                          |                                                                       |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Pogrzeby 22.10                            | ● <b>OSOBOWICE</b><br>Henryk Bandrowski, g. 10<br>Kazimierz Skoczylas, 12<br>Bogusław Kwartnik, 12.40<br>Maria Kuczyc, 13.20 | ● <b>PSIE POLE</b><br>Paweł Hollitzer, g. 9<br>Maria Kulas, 12           | Marek Musiał, 13<br>Dominik Grabski, 14                               |
| ● <b>PAWŁOWICE</b><br>Anna Kosmala, g. 13 | ● <b>JERZMANOWO</b><br>Jerzy Rutkowski, g. 12                                                                                | ● <b>GRABISZYN</b><br>Krzysztof Maryniak, g. 11<br>Jarosław Jeziorny, 12 | Zarząd Cmentarzy Komunalnych,<br>pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław |

# Uważajcie. Krażą wirusy grypy i RSV, nie odpuszcza nam covid

Monika Fajge  
Wrocław

**Wraz z początkiem jesieni ruszył sezon infekcyjny. Wirusy grypy, RSV i koronawirus atakują zarówno dorosłych, jak i dzieci.**

Lekarze wciąż diagnozują koronawirusa. - Myślałem na początku, że to zwykłe przeziębienie: nie miałem gorączki, zacząłem kichać, pojawił się katar. Byłem lekko osłabiony - opowiada pan Robert, mieszkaniec Maślic. - Z dnia na dzień katar się nasilał (mimo stosowania leków, do tego pojawiły się bóle mięśni rąk i bóle głowy, lekki kaszel, nadal jednak bez gorączki. Najbardziej dokuczliwe było duże osłabienie, senność, zawroty głowy. Zrobiłem test, okazał się pozytywny.

Dr n.med. Janina Kulińska, rzecznik prasowy Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. J. Gromkowskiego przy ul. Koszarowej we Wro-



**Na razie w przychodniach nie widać dużej fali pacjentów, ale coraz więcej osób ma objawy chorób wirusowych**

clawiu wyjaśnia: - Odnotowujemy pojedyncze przypadki koronawirusa. Pacjenci, którzy się do nas zgłaszają, w większości, mają łagodne objawy choroby. Najczęściej są to osoby z wielochorobowością,

czyli mają schorzenia współistniejące i do tego covid.

Prof. dr n.med. Jarosław Drobnik, naczelny epidemiolog Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu: - Obserwujemy wzrost zachoro-

wań nie tylko na covid, ale też na RSV, czyli wirusy, na które możemy się szczepić. Natomiast chyba brak świadomości sprawy, że ignorujemy ten problem. Może dlatego, że w tej chwili covid ma charakter

ambulatoryjny, większość osób traktuje go jak zwykłe przeziębienie, mając objawy infekcji, nie testują się, nie stosują maseczek, choćby w kontekście ochrony otoczenia. Efekt jest taki, że zachorowań przybywa. Gro osób testuje się w warunkach domowych i zostaje w domach, część - niestety nie. W związku z tym ilość zachorowań z pewnością jest duża.

Przypomina, że covid po przechorowaniu ma jeszcze skutki uboczne. Jest duże ryzyko uszkodzenia nerek, serca, pacjenci skarżą się na ogólne osłabienie organizmu.

Covid ma teraz różne twarze. Może mieć charakter podobny do infekcji górnych dróg oddechowych (np. ból gardła), ale może mieć też twarz infekcji jelitowej.

Z kolei wirus RSV np. z niewydolnością oddechową oznacza duszność, uporczywy kaszel, co może prowadzić do niewydolności krążeniowo-oddechowej. To jest

**Unikajmy kontaktu z osobami, które kichają, kaszlą i wydychają wirusy. Nie zapominajmy o wietrzeniu pomieszczeń**

duże obciążenie dla seniorów i małych dzieci.

Warto zaszczepić się, a więc uodpornić przeciwko wirusom grypy. Jeśli nie możemy unikać dużych skupisk ludzkich, nośmy maseczkę i zachowujmy dystans, bo wirus grypy rozprzestrzenia się drogą kropelkowo-powietrzną. Unikajmy kontaktu z osobami chorymi, które kichają, kaszlą i wydychają wirusy.

Nie zapominajmy o częstym wietrzeniu pomieszczeń biurowych, sklepowych i magazynowych, a także naszych domów. Przewietrzanie jest ważne, bo skutecznie usuwa część wirusów z zageszczonzonego miejsca.

Dajmy też o osoby starsze, bo to one są szczególnie narażone na ciężki przebieg grypy.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PTWP

0411374329

## Innowacyjne technologie, maszyny i roboty – za nami targi TOOLEX i ExpoWELDING 2025

**6000 uczestników i ponad 150 wystawców z 19 krajów. W trakcie trzech październikowych dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach wypełniło się najnowszymi technologiami, sprzętem czołowych producentów maszyn i narzędzi do obróbki metalu oraz ofertą liderów technologii i rozwiązań dla spawalnictwa. Targi TOOLEX i ExpoWELDING w opinii uczestników niezmiennie pozostają doskonałą przestrzenią wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych kontaktów biznesowych. Części targowej towarzyszyły konferencje Forum Nowego Przemysłu i Przemysł dla Obronności, które wspólnie tworzą cykl „The Industry of Tomorrow. Przemysł jutra”.**

Międzynarodowe Targi Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX oraz Międzynarodowe Targi Spawalnictwa ExpoWELDING to najważniejsze krajowe wydarzenia skierowane do szeroko rozumianych branż obrabiarek, narzędziowej i spawalnictwa, zatrudniających setki tysięcy pracowników i współpracujących z wieloma gałęziami gospodarki. Efekt synergii, który

powstaje dzięki połączeniu dwóch wydarzeń, zapewnia uczestnikom jeszcze lepszą możliwość zgłębienia aktualnych trendów rynkowych oraz poznania najnowszych rozwiązań oferowanych przez wystawców.

Targi TOOLEX i ExpoWELDING tradycyjnie były przestrzenią do dyskusji o przyszłości i wyzwaniach, przed którymi stają sektory przemysłowe. Jednym z najczęściej podejmowanych tematów była rosnąca konkurencja, w tym rozwój rynków azjatyckich prowadzących ekspansję do Europy. Jak podkreślał Tomasz Sroczynski z firmy Antom, poza trudnością w utrzymaniu konkurencyjności przy dużej liczbie nowych podmiotów w branży, wyzwaniem staje się też globalne spowolnienie oraz niepewność na rynku, utrudniające podejmowanie zdecydowanych i strategicznych decyzji inwestycyjnych.

Zdaniem Jarosława Prylaka, szefa działu handlowego Böhler Welding, kluczową szansą na rozwój może okazać się inwestowanie w nowe obszary, takie jak energetyka jądrowa i przemysł zbrojeniowy. Udział w rozwoju sektora energetycznego kreuje się



jako okazja do wzmacniania konkurencyjności, a współtworzenie struktury bezpieczeństwa państwa może okazać się drogą do sukcesu dla wielu przedsiębiorstw w najbliższych latach.

Niedobór wykwalifikowanych kadr to także jedno z wyzwań najczęściej wskazywanych przez reprezentantów branży spawalnictwa.

- Sytuacja na rynku spawalnictwa jest trudna z punktu widzenia pracodawców, ale dobra z perspektywy poszukujących pracy inżynierów spawalnictwa - mówi

prof. Jacek Słania, dyrektor Centrum Spawalnictwa Sieci Badawczej Łukasiewicza - Górnośląskiego Instytutu Technologicznego. - W Polsce istnieje ponad trzysta tysięcy zakładów stosujących technologie spawalnictwa, z czego w ponad siedmiu tysiącach ta technologia jest dominująca. Spawalnicy wciąż brakuje.

Uczestnicy upatrują nadziei w rządowych inwestycjach i regulacjach ułatwiających funkcjonowanie wobec wymogów stawianych przed przedsiębiorcami.

### TOOLEX i ExpoWELDING głosem branży

Obecni na targach eksperci i menedżerowie wiodących w swoich specjalnościach firm brali również udział w sesjach Industry Talks.

Wśród poruszanych tematów były panujące na rynku trendy: - Przemysł bardzo podupadł, ten trend wynika z bardzo wysokich kosztów energii i wysokich kosztów pracy - zauważył Andrzej Rudenko. - Obserwujemy trend rozwoju przemysłu obronnego. Bardzo dużo się mówi, bardzo mocno nagłaśnia się politycznie. Ale niestety nakłady finansowe są nadal zbyt małe. Mamy bogatą tradycję przemysłu obronnego, ale wciąż jest zadecydowanie zbyt mało inwestycji w tym obszarze.

Przyszłość jest w rękach automatyzacji i digitalizacji, ale zarządzać nimi będzie technologia tworzona przez inżynierów - ocenia Waldemar Jencyk, prezes GROB Polska. - Widzimy automatyzację jako pozytywne zjawisko, które może bardzo przyczynić się do rozwoju.

Duże zainteresowanie i wysoka frekwencja potwierdzają niezachwianą pozycję targów TOOLEX i ExpoWELDING jako wydarzeń

szczególnych dla polskiego przemysłu.

Tradycyjna forma i możliwość spotkania twarzą w twarz z partnerami i potencjalnymi klientami - to najczęściej wymieniana przez wystawców zaleta targów. Udział w TOOLEX i ExpoWELDING pozwala nie tylko zacieśnić relacje biznesowe, lecz również bywa początkiem nowych kontraktów. Jak zwrócił uwagę Mateusz Ciągło, prezes firmy Venture, przestrzeń wystawiennicza Międzynarodowego Centrum Kongresowego w Katowicach pozwala na prezentację maszyn i ich funkcjonalności w sposób, który nie zawsze jest możliwy w siedzibie firmy.

Wydarzeniami kompleksowymi łączącymi branżowy świat teorii i praktyki były seminarium spawalnictwa pt.: „Innowacyjne technologie spawania nowoczesnych materiałów konstrukcyjnych”, Środowiskowe Seminarium Tribologów, Industry Talks oraz Targi Olejów, Smarów i Płynów Technologicznych dla Przemysłu OIExpo.

Targom towarzyszyły również Forum Nowego Przemysłu oraz konferencja Przemysł dla obronności.

# Wrocławianie skarżą się, że miejskie autobusy nie przyjeżdżają

Konrad Bałajewicz  
Wrocław

**Po publikacji artykułu o pasażerach z Brochowa, który spóźnił się do pracy, bo jego autobus nie przyjechał, do naszej redakcji spłynęła lawina komentarzy i listów.**

Okazuje się, że problem z punktualnością autobusów MPK Wrocław to dla wielu mieszkańców codzienność. Z ich relacji wynika, że spóźnienia autobusów nie są pojedynczymi sytuacjami. To raczej powszechne zjawisko. Pasażerowie dokładnie wskazują zmarowany na przystanku czas.

„Rozkład autobusu linii 135 to kpina. Takie sytuacje to codzienność. W zimie potrafimy czekać nawet półtora godziny na ten autobus” - pisze w liście pani Iza.

„Autobus linii 125 nagminnie wypada z kursu. Nie ma go, jeździ jak chce. Nawet dwa kursy go nie ma. Czekają się półtora godziny na przystanku.



FOT. ARCHIWUM PP

**Skargi pasażerów dotyczą m.in. linii autobusowej 134. We Wrocławiu kłopoty są zwłaszcza z porannymi kursami**

Masakra” - pisze pani Władysława.

Negatywne doświadczenia nasi czytelnicy opisywali również z liniami 133, 136 czy 143.

Podobne głosy pojawiły się także w sprawie linii 124 i 134, kursujących z ulicy Opolskiej.

Pasażerowie informują, że o godz. 7 rano autobusy często nie pojawiają się na przystankach przy Kamiennej.

„Jeżdżą z opóźnieniem albo w ogóle nie przyjeżdżają. I co im ktoś zrobi?” - pyta retorycznie pan Sebastian.

Do redakcji zadzwonił również były kierowca MPK Wrocław. Jego zdaniem główną przyczyną problemów są braki kadrowe. - Zawsze brakowało co najmniej 30-40 kierowców. (...) W MPK są tzw. święte linie, które muszą zostać obsłużone,

bo tam najczęściej wpływają skargi. Do reszty linii nie muszą być wysyłane pełne brygady, bo wiedzą, że nic stamtąd nie wypłynie - mówi.

MPK Wrocław twierdzi, że o liniach o wyższym priorytecie nic nie wie.

- Wszystkie linie są dla nas tak samo ważne i chcemy realizować pracę przewozową na wysokim poziomie. Realizujemy przewozy, według wcześniej przygotowanego harmonogramu, który uwzględnia liczbę pasażerów korzystającą z poszczególnych kursów. Nie faworyzujemy żadnej z linii - mówi nam Marta Ester z biura prasowego MPK Wrocław.

Zapyaliśmy też spółkę, jak skomentuje regularne opóźnienia autobusów we Wrocławiu. Co jest tego główną przyczyną? Czy to braki kadrowe, o których wspominał były kierowca MPK Wrocław?

- Spóźnienia w większości przypadków wynikają wysokiego zagęszczenia ruchu. W tych częściach Wrocławia,

w których jest więcej buspasów, tam autobusy są bardziej odporne na korki. Nasi dyspozytorzy na bieżąco nadzorują ruch w mieście i starają się zapobiegać sytuacjom losowym, jednak korków nie da się ominąć. Oczywiście, sporadycznie zdarzają się także awarie sprzętu, jesteśmy jednak na to doskonale przygotowani. Po Wrocławiu kursuje zespół „Iskra”, czyli nasze serwisowe siły szybkiego reagowania. Nawet jeśli dojdzie do jakiejś usterki, załoga Iskry zostaje wezwana przez dyspozytora do takiego wozu i często „na mieście” realizuje naprawę. Wtedy autobus szybko wraca na linię - mówi Marta Ester.

A co z brakującymi pracownikami? MPK Wrocław przyznaje, że są wolne miejsca. Mimo że zatrudnionych jest ponad tysiąc kierowców, firma jest gotowa przyjąć do pracy jeszcze kilkadziesiąt nowych.

- Łuki w grafiku mogą wynikać z sytuacji losowych - zaznacza Marta Ester.

AUTOREKLAMA

0111416279

## Barwy jesieni za elektrośmięci

**25 października (sobota)**  
**10.00 - 14.00**  
**Centrum Handlowe Auchan Legnica**  
**(ul. Roberta Schumana 11)**

Przynies elektrośmięci i odbierz piękne jesienne kwiaty

Podczas akcji zbierane będą małe, średnie i duże elektrośmięci, baterie, ładowarki oraz tonery.

**Szczegóły na [www.gazetawroclawska.pl/barwy\\_legnica](http://www.gazetawroclawska.pl/barwy_legnica)**

ORGANIZATOR

Gazeta  
**WROCŁAWSKA**

PARTNER GŁÓWNY



## Sąd: TBS powinien udzielić informacji lokatorom o zaciągniętych kredytach

Karolina Kwiatek  
Wrocław

**Wojewódzki Sąd Administracyjny we Wrocławiu przychylił się do skargi mieszkańców TBS Wrocław. Być może będą mieli szansę dowiedzieć się, na jakich warunkach zostały zawarte umowy.**

Sędziowie przyjrzeni się skardze Małgorzaty Parzys z Rady Mieszkańców TBS Wrocław. Kobieta dwukrotnie wnioskuje do spółki o udzielenie informacji w sprawie kredytów (chodziło o wysokość kredytu, odsetki itd.), które mieszkańcy po dziś dzień spłacają w ramach opłat za najem mieszkania. Za każdym razem spotykała się z odmową.

Sąd uznał, że niesłusznie. Uchylił zaskarżoną decyzję, a także obciążył spółkę kosztami postępowania.

- Ten wyrok ma ogromne znaczenie dla wszystkich mieszkańców TBS (Towarzystwo Budownictwa Społecznego - red.) i SIM (Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa - red.) w Polsce. To chowanie informacji przed mieszkańcami. SIM-y i TBS-y to istne twierdze, stąd tak drogie czynsze w ca-



FOT. ARCHIWUM PP

**Mieszkańcy TBS Wrocław domagają się informacji o kredytach, które zostały zaciągnięte przez spółkę**

łym kraju - mówi Małgorzata Osipczuk, wiceprezesa zarządu fundacji Obywatel TBS i członkini Rady Mieszkańców TBS Wrocław, z którą rozmawialiśmy po rozprawie. - Walczymy o jawność dla wrocławian i dla reszty mieszkańców Polski. W sprawie pomagają nam prawnicy Watchdog Polska - dodaje.

Posiedzenie było niejawne na wniosek strony skarżącej. Sędzia prowadzący ma 14 dni na napisanie uzasadnienia wyroku. Później pozostała część składu sędziowskiego będzie

musiała się z nim zapoznać i podpisać. Dopiero po tej procedurze dokument zostanie przekazany stronom.

O komentarz poprosiliśmy przedstawiciela TBS. Jeszcze dzień przed rozprawą nie wykluczał złożenia kasacji. Tuż po ogłoszeniu decyzji powiedział: - Sąd najprawdopodobniej nakaze nam rozpatrzyć tę sprawę jeszcze raz. Musimy zapoznać się z uzasadnieniem, żeby wiedzieć, w jaki sposób podejść do tego wniosku - mówi Łukasz Maślanka, rzecznik prasowy TBS Wrocław.

# POLSKA i ŚWIAT

## KRÓTKO

### WARSZAWA

## Rynek pracy w fazie zwolnienia

Z badania Randstad Monitor Rynku Pracy wynika, że w 2025 roku ponad połowa Polaków (54 proc.) otrzymała podwyżki, jednak ich skala była mniejsza niż we wcześniejszych latach. Największa grupa pracowników (45 proc.) zanotowała wzrost wynagrodzenia w przedziale 5-10 proc., a 29 proc. zatrudnionych otrzymało podwyżkę do 5 proc. To spadek odpowiednio o 3 i 6 p. proc. względem 2024 r. Podwyżki w przedziale 10-20 proc. otrzymało 15 proc. pracowników, co oznacza spadek o 6 p. proc. w ciągu

roku. Z raportu Randstad wynika, że spowolnienie rynku pracy w Polsce od 2023 r. utrzymuje rotację na stabilnym poziomie. W efekcie w ostatnim półroczu pracodawcę zmieniło 19 proc. zatrudnionych, a stanowisko w obrębie firmy 16 proc. Średni czas poszukiwania nowej pracy w Polsce wyniósł w 2025 r. prawie 4,5 miesiąca, co stanowi rekord w historii badania od 2017 r. i oznacza wzrost o 1,5 miesiąca w stosunku do tego samego okresu ubiegłego roku.  
oprac. WS|PAP

### BRATYSŁAWA

## Niedoszły zabójca skazany



Sąd w Bańskiej Bystrzycy skazał Juraja Cintulę, który w maju 2024 roku strzelał do premiera Słowacji Roberta Ficy, na 21 lat więzienia. Sąd uznał, że był to czyn terrorystyczny. Cintula, 72-letni emeryt, został zatrzymany bezpośrednio po oddaniu pięciu strzałów do premiera. W sądzie tłumaczył, że nie chciał zabić polityka.

### BRUKSELA

## Poprawa na polskich drogach

W Polsce w wypadkach drogowych zginęło w 2024 roku blisko 1,9 tysiąca osób. To nadal wysoki wskaźnik w porównaniu do innych krajów UE, ale Polska odnotowała największy spadek liczby ofiar śmiertelnych na drogach w Unii - o 35 proc. w porównaniu do 2019 r. - wynika z danych Komisji Europejskiej. Ze statystyk opublikowanych przez Komisję wy-

nika, że w całej UE w 2024 roku w wypadkach drogowych zginęło 19 940 osób. Polska, mimo że wciąż znajduje się powyżej średniej unijnej pod względem liczby osób zabitych na drogach na milion mieszkańców (średnia to 45, a w Polsce 52), w ciągu ostatnich pięciu lat odnotowała największą poprawę w całej Wspólnocie.  
oprac. WS|PAP

### ŁÓDŹ

- Celem zbiórki podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy będzie leczenie chorób przewodu pokarmowego u dzieci, czyli gastroenterologia dziecięca - ogłosił w Łodzi prezes Fundacji WOŚP Jerzy Owsiak. Najbliższy finał WOŚP odbędzie się 25 stycznia 2026 r. Owsiak zapewnił, że dzięki zebranych pieniądзом zostanie zakupiony sprzęt najnowszej generacji.

„

*Sprzęt, który będziemy kupować, będzie z pewnością sprzętem najwyższej jakości*

Jerzy Owsiak, prezes Fundacji WOŚP

## ABW zatrzymała 55 osób. Działały na rzecz Rosji

oprac. Anna Nagel  
Warszawa

**Rzecznik koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński poinformował we wtorek o szczegółach ostatniej akcji, w której służby zatrzymały trzy osoby.**

Podczas konferencji prasowej Dobrzyński potwierdził informacje, że w ostatnim czasie funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego we współpracy z innymi służbami zatrzymali osiem osób. Dodał, że w ostatnich miesiącach zatrzymali łącznie 55 osób działających na szkodę Polski na zlecenie rosyjskiego wywiadu.

Dobrzyński skupił się na ostatniej akcji ABW, podczas której zatrzymane zostały trzy osoby. - Te osoby zatrzymane to przede wszystkim 21-letni Ukrainiec. Mieszkał tutaj niedaleko, pod Warszawą, pracował w magazynie jako magazynier. Ze wstępnych informacji wynika, że razem ze swoimi kolegami, dwoma innymi Ukraincami, stworzyli pewnego rodzaju szlak, gdzie mieli przysyłać materiały wybuchowe - wyjaśnił.

Jak poinformowała w komunikacie ABW, funkcjonariusze zatrzymali 21-latkę 16 października. Danylo H. prowadził działalność wywiadowczą w Polsce i w Rumunii. Jednocześnie w Rumunii zatrzymano dwóch innych obywateli Ukra-



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

**Ostatnio zatrzymane osoby „stworzyły pewnego rodzaju szlak”, którym miały przysyłać materiały wybuchowe**

iny, którzy ściśle współdziałali z podejrzanym Danylo H.

Do zatrzymania doszło dzięki wspólnym działaniom prowadzonym przez Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego ze służbami rumuńskimi (SRI), skierowanym przeciwko agresywnej aktywności rosyjskich służb specjalnych.

Prokuratura Krajowa przekazała w komunikacie, że Mazowiecki Wydział Zamiejscowy Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie prowadzi w tej sprawie śledztwo dotyczące

działalności obcego wywiadu - Federacji Rosyjskiej - przeciw Rzeczypospolitej Polskiej i państwom sojuszniczym Unii Europejskiej.

Prokurator Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Warszawie 17 października br. przedstawił Danylowi H. zarzut udziału w działalności obcego wywiadu i przygotowywania aktów sabotażu o charakterze terrorystycznym (chodzi o art. 130 par. 7 i 8 Kodeksu karnego w zw. z art. 65 par. 1 k.k.).

„Według ustaleń śledztwa podejrzany, działając wspólnie

z innymi osobami, realizował zadania zlecone przez rosyjskie służby specjalne, polegające na przygotowaniu i przekazaniu na Ukrainę przesyłek zawierających urządzenia zapalające i substancje chemiczne mogące spowodować pożar lub eksplozję. Przesyłki te zostały przechwycone przez rumuńskie służby jeszcze przed wybuchem” - poinformowała PK.

Według Prokuratury Krajowej „przesyłki te miały ulec samozapłonowi lub eksplozji w czasie transportu. Celem planowanych działań było zastraszanie ludności oraz destabilizacja państw Unii Europejskiej wspierających Ukrainę”.

Jak dodała PK, śledztwo zostało powierzone do przeprowadzenia Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego - II Departamentowi Postępowania Karnego.

Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy zdecydował o aresztowaniu zatrzymanego na trzy miesiące, a sąd w Rumunii zgodził się na aresztowanie na 30 dni dwóch zatrzymanych w tym kraju.

Dobrzyński, zapytany podczas konferencji o pozostałe pięć zatrzymanych osób, wyjaśnił, że dwie z nich zostały ostatnio zatrzymane w Białej Podlaskiej. Dodał, że w tym przypadku chodziło o rozpracowywanie infrastruktury wojskowej. Dwie kolejne osoby zostały zatrzymane w województwie śląskim.

PAP

## Posada dla Szymona Hołowni. Prezydent i rząd łączą wysiłki w staraniach o stanowisko w ONZ

oprac. Karolina Wrońska  
Warszawa

**Według portalu wyborcza.pl marszałek Sejmu Szymon Hołownia w razie porażki w walce o stanowisko Komisarza ONZ ds. Uchodźców i tak planuje przeprowadzkę do USA.**

- Mówienie o Szymonie Hołowni na stanowisku ambasadora RP w USA to zbędne spekulacje, które szkodzą szansom

marszałka Sejmu na objęcie funkcji Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców - powiedział we wtorek wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski.

Prezydent Karol Nawrocki pytany w poniedziałek, czy lider i założyciel Polski 2050 byłby dobrym ambasadorem RP w Stanach Zjednoczonych, odpowiedział, że „z całą pewnością byłby lepszym kandydatem na ambasadora” niż obecnie pełniący te obowiązki Bogdan Klich. To nawiązanie

do nieoficjalnych informacji, jakoby Hołownia zabiegał o taką możliwość w przypadku niepowodzenia w staraniach o stanowisko Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców, na które aplikuje.

Sikorski we wtorek w radiu Rodzina, pytany o słowa prezydenta, odpowiedział, że „szkodzi to szansom marszałka”. Dodał, że jego zdaniem osoby, które spekulują w tej sprawie, próbują „zrobić krzywdę” Hołowni.

- Pracujemy nad tym, aby Polacy obejmowali najwyższe funkcje w systemie międzynarodowym. (...) Ja napisałem już pismo, jest cała kampania na rzecz Szymona Hołowni. On sam wie, jakie są jego szanse, ale trzeba panu Bogu dać szansę - powiedział wicepremier.

Hołownia pod koniec września przekazał, że nie będzie ubiegał się o ponowny wybór na przewodniczącego swojej partii Polska 2050.  
PAP

## Mieszkańcy Pragi postawili na swoim. Koniec hulajnóg elektrycznych w mieście

oprac. Anna Nagel  
Praga

**Praga zamierza zablokować od stycznia 2026 r. wypożyczanie hulajnóg elektrycznych przez uniemożliwienie ich parkowania we wszystkich dzielnicach. Decyzję podjęli radni.**

Powodem tej decyzji jest długotrwała krytyka ze strony mieszkańców i władz całych dzielnic Pragi, według których źle zaparkowane hulajnogi przeszkadzają przechodniom. Skargi kierowane były pod adresem użytkowników, głównie turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą po chodnikach.

Nowy system regulacji, który wejdzie w życie w stycz-

niu przyszłego roku, przewiduje zawarcie umów o parkowaniu na wyznaczonych przez miasto miejscach z podmiotami oferującymi współdzielone samochody i rowery. Praga nie przewiduje natomiast podpisywania takich umów z firmami wypożyczającymi hulajnogi. Tym samym współdzielone hulajnogi elektryczne staną się w praktyce niedostępne. Jeżeli gdzieś się pojawią, będzie można je usunąć za nieuprawnione parkowanie. Nowe przepisy nie będą mieć wpływu na posiadaczy prywatnych hulajnóg.

Prekursorem zmian dotyczących współdzielonych hulajnóg elektrycznych jest dzielnica Praha 1, która zajmuje ścisłe, historyczne centrum stolicy Czech. PAP



Skargi kierowane były głównie pod adresem turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą

## Nicolas Sarkozy w więzieniu. Pierwszy raz w historii Francji

oprac. Karolina Wrońska  
Paryż

**Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy jest pierwszym byłym przywódcą Francji, który będzie odbywać wyrok sądowy w zakładzie karnym.**

Sarkozy przybył we wtorek do więzienia mieszczącego się w 14. dzielnicy Paryża. Po wejściu do środka był prezydent poddał się formalnościom administracyjnym, jak każdy inny nowo przybyły więzień.

W komentarzu w serwisie X, który opublikował w drodze z domu do więzienia, Sarkozy po raz kolejny zapewnił, że jest niewinny i nie przestanie potępiać „skandalu sądowego” - jak określił swój wyrok. „Nie żądam żadnych przywilejów i żadnej przychylności” - dodał. Wyraził przekonanie, że „prawda zwycięży”.

Adwokaci byłego prezydenta po jego wejściu do więzienia powiedzieli dziennikarzom, że jego uwięzienie to „hańba”. - To tragiczny dzień dla niego, dla naszych instytucji i dla Francji - oznajmił adwokat Jean-Michel Darrois. Wyraził nadzieję, że „sąd apelacyjny przywróci sprawiedliwość”.

25 września sąd pierwszej instancji orzekł wobec Sarkozy'ego karę pięciu lat więzienia w sprawie dotyczącej finansowania jego kampanii wyborczej z 2007 r. przez Libię, rządzoną wówczas przez Muammara Kaddafiego.



Byli więźniowie La Sante twierdzą, że warunki pobytu w tym więzieniu są mimo wszystko surowe i nie ma mowy o żadnych specjalnych udogodnieniach

Sarkozy został oczyszczony z zarzutów o korupcję i ukrywanie sprzeniewierzenia pieniędzy publicznych, ale uznano go za winnego „przestępczej zмовy”, która jest we Francji poważnym przestępstwem - grozi za nie kara do 10 lat więzienia.

Sarkozy, jak każdy inny skazany, może ubiegać się o zmianę sposobu wykonywania kary. W zależności od decyzji sądu może to skutkować dalszą karą w areszcie domowym, noszeniem bransoletki elektronicznej czy też warunkowym zwolnieniem. Ze względu na wiek - ukończone 70 lat - Sarkozy ma

prawo ubiegać się o to już teraz. Zwykle warunkiem jest odbycie przez skazanego połowy wyroku.

Według informacji dziennika „Le Monde” był prezydent trafi do skrzydła QB4, przeznaczonego dla osób wymagających szczególnej opieki. Składa się

**Według mediów we Francji ostatnim uwięzionym przywódcą państwa był Philippe Pétain, szef rządu Vichy kolaborującego z Niemcami**

ono z 19 cel i posiada wydzielony plac spacerowy. Sarkozy miałby tam również dostęp do siłowni i biblioteki.

Były francuski prezydent zostanie osadzony w jednoosobowej celi o powierzchni 9 mkw. z zakratowanym oknem, wyposażonej w kuchenkę, lodówkę i prysznic, a także telefon stacjonarny z zatwierdzonymi numerami. Może mu przysługiwać prawo do dwóch 45-minutowych widzeń tygodniowo oraz dwóch spacerów dziennie. Wszędzie, gdziekolwiek się uda na terenie więzienia, będzie mu towarzyszył strażnik. PAP

## Ograniczone zaufanie służb. Chodzi o Amerykanów

oprac. Karolina Wrońska  
Haga

**Szefowie holenderskich służb wywiadowczych przyznali w rozmowie z dziennikiem „de Volkskrant”, że Holandia ostrożnie dzieli się informacjami wywiadowczymi ze Stanami Zjednoczonymi.**

Holenderskie służby wywiadowcze - cywilna AIVD (Holenderska Służba Wywiadu i Bezpieczeństwa) i wojskowa MIVD (Wojskowa Służba Wywiadu i Bezpieczeństwa) - przyznały, że coraz rzadziej przekazują wrażliwe informacje swoim amerykańskim partnerom, takim jak CIA czy NSA.

- Zdarza się, że pewnych rzeczy już nie mówimy - powiedział dyrektor wojskowego wywiadu Peter Reesink.

Jego cywilny odpowiednik Erik Akerboom dodał, że decyzje o przekazywaniu danych podejmowane są z uwzględnieniem ryzyka politycznego wykorzystania informacji i naruszenia praw człowieka.

Według „de Volkskrant” to pierwszy raz, gdy holenderskie służby otwarcie przyznały, że pogarszający się stan demokracji w USA wpływa na współpracę wywiadowczą. Równocześnie intensyfikuje się wymiana danych z europejskimi partnerami, w tym z Niemcami, Francją, Wielką Brytanią i Polską.

Rosja i Chiny pozostają głównymi zagrożeniami dla bezpieczeństwa Holandii. Co roku dochodzi do dziesiątek cyberataków na holenderskie firmy i instytucje publiczne. PAP

## Pierwsza Japonka na stanowisku premiera. Sanae Takaichi chce być jak „Żelazna Dama”

oprac. Anna Nagel  
Tokio

**Sanae Takaichi, skrajnie prawicowa szefowa Partii Liberalno-Demokratycznej (PLD), została zatwierdzona przez parlament jako pierwsza w historii Japonii kobieta na stanowisku premiera.**

Takaichi, 64-letnia zwolenniczka byłego premiera Shinzo Abego i admirałka Margaret Thatcher, obejmuje władzę w trudnym dla kraju momencie. Rządząca niemal nieprzerwanie od 1955 roku PLD utraciła w ostatnich miesiącach większość w obu izbach parlamentu z powodu spadku popularności i skandalu finansowego.

Biografia Takaichi jest nietuzinkowa. Urodzona w prefekturze Nara, w młodości była



Takaichi ma obrać twardy i konserwatywny kurs

perkusistką w zespole heavy-metalowym, pasjonowała się nurkowaniem i szybkimi samochodami - jej ukochana Toyota Supra jest dziś eksponatem w lokalnym muzeum. Zanim w 1993 roku weszła do polityki, ukończyła zarządzanie bizne-

sem na Uniwersytecie Kobe i pracowała jako prezenterka telewizyjna.

Głównym priorytetem nowej premier będzie ożywienie czwartej gospodarki świata i walka z kryzysem demograficznym i rosnącymi kosztami życia.

Takaichi zapowiedziała wzmocnienie japońskiej gospodarki i zwiększenie wydatków publicznych, co rynki finansowe przyjęły z optymizmem, windując we wtorek przed południem tokijską giełdę na rekordowe poziomy.

Nowa premier obiecała również powołanie rządu ze „skandynawską” liczbą kobiet. Dotychczas potwierdzono, że po raz pierwszy w historii resort finansów obejmie kobieta - Satsuki Katayama - z którą nowa premier ma zbieżne poglądy w polityce fiskalnej.

Nominacja Takaichi uważana jest za symboliczne przebicie „szklanego sufitu”. Takaichi reprezentuje konserwatywne skrzydło PLD. Sprzeciwia się m.in. zmianie prawa zmuszającego małżonków do noszenia tego samego nazwiska i popiera utrzymanie męskiej linii sukcesji cesarskiej. W ostatnich tygodniach zgłosiła jednak swoją retorykę wobec Chin i powstrzymała się od wizyty w budzącym kontrowersje świątyni Yasukuni.

Jak przekazała agencja Kyodo, rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Korei Południowej oświadczył, że Seul będzie „współpracować z Tokio w celu utrzymania bliskiej komunikacji z nowym gabinetem Japonii i kontynuowania pozytywnego impulsu w stosunkach między Koreą a Japonią”. PAP

# PUPIL

r o k u 2 0 2 5



**Mila**  
Właściciel: Katarzyna Mazurek



**Teddy**  
Właściciel: Karolina Leśnowolska



**Blu**  
Właściciel: Agnieszka Michalska

Oczy pełne miłości, ogon merda z radości, mruczenie koi stres po ciężkim dniu... My, właściciele pupili, znamy te widoki i uczucia doskonale - i kochamy całym sercem! Domowe zwierzęta to bowiem prawdziwe skarby naszej codzienności. Są z nami w chwilach radości i smutku. Nie pytają o nic, ale dają wszystko - swoją obecność, oddanie i bezwarunkową miłość. To nie tylko towarzysze spacerów, leniwych popołudni i zabaw - to prawdziwi członkowie rodziny, którzy uczą nas troski, odpowiedzialności i cieszenia się z małych rzeczy.

Nasi Czytelnicy co roku mają wspaniałą okazję, aby pokazać, jak bardzo kochają swoje zwierzęta, zgłaszając je do akcji PUPIL ROKU. Miała ona również swoją tegoroczną odsłonę. W ramach plebiscytu tradycyjnie stworzyliśmy wielką, internetową galerię pupili wszelkich gatunków. Zwierzęta stały się też prawdziwymi gwiazdami Facebooka, a także głosowania, w którym to głosujący wybrali najpopularniejsze w skali województwa psy, koty oraz inne zwierzęta.

W największym w Polsce plebiscycie skierowanym do właścicieli zwierząt domowych nie mogło zabraknąć oczywiście rankingów usług, z których na co dzień korzystają opiekunowie pupili. Dlatego - głosami naszych Czytelników - przyznaliśmy tytuły: Weterynarza Roku, Groomera Roku oraz Sklepu Zoologicznego Roku, a także Behawiorysty/Trenera Zwierząt Roku. Pupil Roku 2025 to bowiem doskonała okazja, by wyróżnić najlepszych specjalistów i miejsca przyjazne zwie-

rzętom w naszym regionie. Tym sposobem powstała mapa sprawdzonych adresów - świetna forma promocji i uznania pracy.

Dziś oddajemy do Państwa rąk dodatek, w którym przedstawiamy zwycięzców poszczególnych kategorii plebiscytu w skali województwa. Na jego strony trafiły zdjęcia psów i kotów, które zdobyły najwięcej głosów w każdym mieście i powiecie oraz pierwsza dziesiątka wśród innych pupili w każdym z województw. Na stronach dodatków przedstawiamy też weterynarzy, groomerów, behawiorystów/trenerów zwierząt i sklepy zoologiczne, które zwyciężyły w tym wyjątkowym plebiscycie.

Ale to nie koniec! Wyczekiwany zwieńczeniem akcji będzie wydanie pięknego albumu „NASZE PUPILE”, w którym znajdą się zdjęcia zwierzątek z całej Polski, ponieważ miała ona charakter ogólnopolski właśnie.

Z radością możemy Państwa poinformować, że prace nad tym albumem idą pełną parą i wkrótce będziemy mogli powiadomić zainteresowanych, że to wspaniałe wydawnictwo ukaże się już po raz czwarty. Poprzednie edycje cieszyły się ogromnym zainteresowaniem, a albumy zawierały przepiękne zdjęcia zwierzątek z całej Polski. Tak samo będzie i w tym roku! Będzie to piękna publikacja na eleganckim papierze, a na stronach tego wyjątkowego, oryginalnego albumu znajdzie się miejsce dla 25 zwierząt z każdego województwa: 10 psów, 10 kotów oraz 5 przedstawicieli innych gatunków.

**WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I****Od 10 lat nie przestaje się kształcić i rozwijać, a to wszystko, by pomagać**

Największą satysfakcją dla doktor Tobiasz-Ryczkowskiej w codziennej pracy są dwie rzeczy - po pierwsze, gdy widzi, jak zwierzę wraca do zdrowia dzięki Jej pomocy, a po drugie, gdy właściciel potrafi okazać wdzięczność. - To naprawdę porusza - komentuje nasza zwyciężczyni, która od zawsze wiedziała, że Jej przyszłość związana będzie z medycyną. Kwestią otwartą pozostawał jedynie wybór między ludzką a weterynaryjną. - Nigdy nie żałowałam



**Agnieszka Tobiasz-Ryczkowska**  
**Spectrum Przychodnia Weterynaryjna,**  
**Jelenia Góra**

wyboru. Natomiast stricte okulistyka, zaczęłam się interesować pod koniec studiów i tak już pozostało do dzisiaj, chociaż w kręgu moich zainteresowań jest także chirurgia miękka - mówi pani doktor. Przyznała również, że w związku ze zwycięstwem i zdobyciem tytułu Weterynarza Roku była bardzo zaskoczona, ale i szczęśliwa. - Z tego miejsca chciałabym serdecznie podziękować wszystkim, którzy oddali na mnie głos - dodaje.

skoczona, ale i szczęśliwa. - Z tego miejsca chciałabym serdecznie podziękować wszystkim, którzy oddali na mnie głos - dodaje.

**MIEJSCE II**

**Monika Stańczykowska**  
**OptoVet,**  
**Wrocław**

**MIEJSCE III**

**Ewa Fink**  
**Przychodnia Weterynaryjna ProAnimal,**  
**Wrocław**

**BEHAVIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I****Cywil w Lubinie - kompleksowa pomoc i opieka nad Twoim czworonogiem**

Ewa Koselska przyznaje, że od dziecka Jej życiu towarzyszyły psy. Zawsze interesowały Ją ich zachowania, z ciekawością obserwowała, jak psy rozmawiają ze sobą i przekazują wiele informacji, nie używając słów. Dziś, po latach doświadczenia, Ewa i Konrad Koselscy mają w pamięci wiele historii. A jakieś wyjątkowe? - Każda historia, gdzie relacje pies-opiekun, opiekun-pies się poprawiają, jest dla nas strasznie ważna, stąd pasja do tego, co robimy - odpowiadają zwycięzcy.



**Konrad Koselski, Ewa Koselska**  
**Szkolenie Psów Cywil,**  
**Lubin**

Wyznali nam, że wszystkie głowy oddane podczas Pupila Roku są dla nich niezwykle ważne, gdyż udowadniają, że to, co robią, robią dobrze i znają się na tym zawodzie. - Ludzie wspinali się na nas w tym plebiscycie. Sama nominacja przez naszych klientów już była ogromnym wyróżnieniem. A zwycięstwo przekroczyło wszelkie nasze wyobrażenia i wywołało wybuch radości, dumy, wdzięczności i wzruszenia - dodają.

niem. A zwycięstwo przekroczyło wszelkie nasze wyobrażenia i wywołało wybuch radości, dumy, wdzięczności i wzruszenia - dodają.

**MIEJSCE II**

**Jarosław Sromek**  
**Centrum Szkolenia Psów Czak,**  
**Ząbkowice Śląskie**

**MIEJSCE III**

**Ewa i Mariusz Siejba**  
**Ośrodek Szkolenia Psów Champion,**  
**Legnica**

**GROOMER ROKU MIEJSCE I****Dwa ukochane pupile poprowadziły Ją w kierunku tej jedynej drogi**

Droga do zawodu groomera nie była zaplanowana przez panią Annę (DOG ART by ANIA, Lubin), gdyż zajmowała się wcześniej czymś zupełnie innym. Jednak to Jej psy - owczarek i york - sprawiły, że odkryła w sobie pasję do pielęgnacji. - To od nich zaczęłam się uczyć cierpliwości, wyrozumiałości i tego, jak ważny jest dotyk i troska w budowaniu relacji ze zwierzęciem. Każda chwila spędzona przy ich pielęgnacji dawała mi ogromną satysfakcję i poczucie, że robię coś do-



**Anna Kopyńska**  
**DOG ART by ANIA,**  
**Lubin**

brego - przywołuje. Z czasem stało się to czymś więcej niż tylko obowiązkiem, przerodziło się w miłość i drogę zawodową. Dziś może powiedzieć, że to właśnie Jej psy poprowadziły Ją do miejsca, w którym jest, a praca z pupilami daje radość i poczucie spełnienia każdego dnia. - Najbardziej lubię moment, kiedy widzę, że zwierzę czuje się bezpieczne i zadbane, czy to po kąpieli, strzyżeniu, czy zwykłej pielęgnacji - zaznacza zwyciężczyni.

ment, kiedy widzę, że zwierzę czuje się bezpieczne i zadbane, czy to po kąpieli, strzyżeniu, czy zwykłej pielęgnacji - zaznacza zwyciężczyni.

**MIEJSCE II**

**Kinga Radziszewicz**  
**Miedziowy Pupil,**  
**Polkowice**

**MIEJSCE III**

**Paulina Sobiesierska**  
**Studio Groomer Koci Pazur Paulina**  
**Sobiesierska, Wałbrzych**

**SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I****Tutaj to trzy psy dodają pewności słusznych wyborów zakupowych**

Twój Zwierzę to miejsce, które powstało z miłości do zwierząt i przez zwierzęta! To nie tylko kolejny punkt na mapie miłośników pupili, a prawdziwe królestwo czworonogów, zarządzane przez wyjątkowy zespół: Lily, Chantal i Pepinkę. Lily to szefowa z sercem, zna każdy przysmak w sklepie i chętnie doradzi, co najbardziej ucieszy nawet najbardziej wybrednego pupila. Chantal jest specjalistką od stylu i wygody. Jeśli chodzi o legowiska, smycze czy modę



**Sklep zoologiczny Twój Zwierzę**  
**Kłodzko,**  
**Lutycka 31**

dla zwierząt - to właśnie ona dobiera produkty z psim wyczuciem klasy. Pepinka to zaś testerka zabawek i ambasadorka dobrej zabawy. Jeśli coś szczeka, piszczy, biega albo skacze - Pepinka to sprawdzi i zatwierdzi. Jak mówili właściciele, tutaj zakupy robi się „z merdającym ogonem”. Każdy produkt w „Twoim Zwierzę” jest wybrany z myślą o komforcie, zdrowiu i radości zwierząt. A kto lepiej zna się na psich (i kocich!) potrzebach niż... same psy?

zaku” jest wybrany z myślą o komforcie, zdrowiu i radości zwierząt. A kto lepiej zna się na psich (i kocich!) potrzebach niż... same psy?

**MIEJSCE II**

**Sklep Zoologiczny MIAU-HAU**  
**Wałbrzych,**  
**Palisadowa 15**

**MIEJSCE III**

**Idefix**  
**Wrocław,**  
**Dolnobrzeska 40**

## PUPIL ROKU



**Rysio**  
Właściciel: Nikola Hoffmann, Jelenia Góra



**Nela**  
Właściciel: Kinga Mazurkiewicz, Legnica



**Kitosław**  
Właściciel: Magdalena Matulka, Wałbrzych



**Mila**  
Właściciel: Katarzyna Mazurek, Wrocław



**Kira**  
Właściciel: Paulina Pawlak, powiat bolesławiecki



**Dyduś**  
Właściciel: Agata Bielawska, powiat dzierzoniowski



**Bubu**  
Właściciel: Edyta Leżańska, powiat górowski



**Kreska**  
Właściciel: Andrzej Ryba, powiat głogowski



**Mio**  
Właściciel: Wiktoria Kowalska, powiat jaworski



**Nike**  
Właściciel: Sandra Konopacka, powiat kamiennogórski



**Tymon**  
Właściciel: Joanna Stech, powiat karkonoski



**Kłak**  
Właściciel: Maja Mądro, powiat kłodzki

## PUPIL ROKU



**Kajtek**  
Właściciel: Natalia Strama, powiat legnicki



**Psotka**  
Właściciel: Dorota Żak, powiat lubański



**Nelson**  
Właściciel: Dorota Klimas, powiat lubiński



**Tuniś**  
Właściciel: Urszula Grzywa, powiat lwówecki



**Filemon Demon**  
Właściciel: Marzena, powiat milicki



**Szogun**  
Właściciel: Przemysław Balcerek, powiat oleśnicki



**Hultaj**  
Właściciel: Beata Stanisławska, powiat oławski



**Mike**  
Właściciel: Paulina Tafińska, powiat polkowicki



**Anten**  
Właściciel: Kamila Kasprzyszak, powiat strzeliński



**Ptyś i Fredzel**  
Właściciel: Irek Turowski, powiat trzebnicki



**Mila**  
Właściciel: Marcin Czerniec, powiat wałbrzyski



**Heenesty**  
Właściciel: Joanna Wawrzyniak, powiat wołowski

Odzyskaj zagubione dźwięki.  
Zacznij od badania słuchu

Str. 5

Klucze do długiego  
i szczęśliwego związku

Str. 8-9

Gimnastyka dla mózgu  
Sprawdź, jak to robić

Str. 10

# forum seniora

Gazeta  
**WROCŁAWSKA**

22 października 2025



## Aktywna jesień życia

Zapraszamy seniorów z Dolnego Śląska na wyjątkowe wydarzenie

REKLAMA

Q504778690A

ORGANIZATOR

Gazeta  
**WROCŁAWSKA**

EKSPERT WSPIERAJĄCY

**PGNiG**  
GRUPA ORLEN

PARTNERZY:

**EYELASER**  
CENTER  
CENTRUM DOBREGO WZROKU

**Radosz Pawlikowski**  
KANCELARIA RADCY PRAWNEGO

**NORMOBARIC**

**Life  
Chamber**

**Strefa  
Kultury**  
Przestrzeń  
Trzeciego Wieku

**omnifon**  
aparaty słuchowe

**SONAR CLINIC**  
CENTRUM MEDYCZNE

# JUŻ DZISIAJ JESIENNE FORUM SENIORA

## „Jesień życia – aktywnie i z pasją”

**Kolejny raz spotykamy się na Forum Seniorów. Tym razem hasłem jest „Jesień życia – aktywnie i z pasją”.**

Spotkanie będzie okazją do wysłuchania interesujących prelekcji, poszerzenia wiedzy, poznania ludzi z podobnymi zainteresowaniami i odkrywania nowych sposobów na aktywne życie.

Jesienne Forum Seniora organizuje „Gazeta Wrocławska”. Miejsce spotkania Hotel Scandic, przy ul. Piłsudskiego 53-57.

Zapraszamy



**Spotkanie rozpocznie się o godz. 10, w programie wiele interesujących tematów**

### PROGRAM FORUM SENIORA

22 października 2025 r., Hotel Scandic

- 10.00 - 10.10  
Powitanie uczestników
- 10.10 - 10.30  
„Postaw na bezpieczeństwo i poznaj ofertę PGNiG” - Artur Przybylski, Dyrektor Obszaru Sprzedaży PGNiG
- 10.30 - 11.00  
Nowoczesny trening umysłu seniora – jak technologia wspiera sprawność poznawczą - Piotr Łącki – psycholog, podróżnik i popularyzator wiedzy o utrzymaniu sprawności umysłowej i fizycznej w wieku 60+.
- 11.00 - 11.20  
„Prawo po stronie seniora – jak unieważnić niekorzystną umowę i uniknąć oszustwa” - Kancelaria Radcy Prawnego Radosza Pawlikowskiego
- 11.20 - 11.40 Przerwa
- 11.40 - 12.00  
„Gdy ucho milknie, cierpi też mózg. Dlaczego tracimy słuch

- i jak nowoczesna medycyna przywraca dźwięk życia.” - Paulina Waloszek, audyofonolog, protetyk słuchu, współzałożycielka Sonar Clinic Centrum Medyczne
- 12.00 - 12.50  
„Pamięć, bliskość, rozmowa” - spotkanie wokół książki „On nigdy taki nie był” – Marta Lau, autorka książki
- 12.50 - 13.20 Przerwa
- 13.20 - 13.40  
Pokaz Zumby- Patryk „Coffi” Kowalski, Strefa Kultury Przestrzeń Trzeciego Wieku
- 13.40 - 14.00  
„Trzy kroki do zdrowia i dobrego samopoczucia” - Alina Rozpędowska – trener personalny
- 14.00 - 14.10  
Rozstrzygnięcie konkursu dla uczestników Jesiennego Forum Seniora

MATERIAŁ INFORMACYJNY ŻABKA POLSKA

0011417478

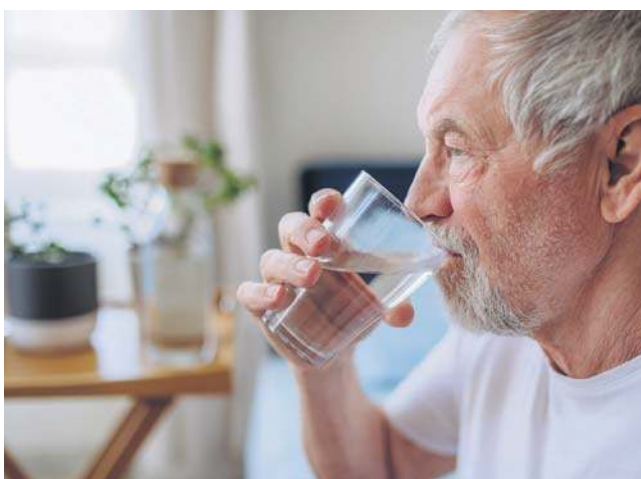
# Szklanka wody zamiast zmęczenia. Ekspertka radzi, jak zadbać o nawodnienie

**Senność, brak energii czy trudności z koncentracją często przypisujemy przemęczeniu lub jesiennemu spadkowi nastroju. Tymczasem często ich przyczyną bywa odwodnienie.**

Po 60. roku życia sytuacja staje się jeszcze trudniejsza – wraz z wiekiem spada poczucie pragnienia, a to właśnie woda wspiera kluczowe procesy metaboliczne. – Nawet niewielki niedobór wody może odbić się na samopoczuciu. Odwodnienie na poziomie 1–2 proc. masy ciała powoduje uczucie pragnienia, spadek koncentracji i zmęczenie – mówi Agnieszka Topczewska-Piskala, dietetyk kliniczny, doradca ds. dobrego żywienia Grupy Żabka.

**Jak pić, by dobrze się nawodnić?**

Złotym środkiem jest wypijanie ok. 2 litrów wody dziennie, czyli 8–10 szklanek. Dla osób, które nie przepadają za czystą



wodą, dobrym rozwiązaniem są napoje wspierające nawodnienie, takie jak np. Lemoniada Wycisk Hydro z linii „Porcja DobreGO!”. To napój z cytryną i spiruliną, który dzięki zawartości elektrolitów pomaga utrzymać właściwe nawodnienie. Z kolei naturalna woda mineralna OdNowa, pochodząca ze źródła „Anna” w Muszynie, to średniozmineralizowana woda o niskiej zawartości sodu, bogata w magnez i wapń, idealna

również dla osób starszych. Linia „Porcja DobreGO!” od Żabki promuje dobrze zbilansowane, pełnowartościowe produkty na każdą porę dnia – tworzone z myślą o zdrowych i wygodnych wyborach w każdym wieku.

Ekosystem Grupy Żabka obejmuje wiodącą w Polsce sieć sprzedaży detalicznej w formie convenience liczącą ponad 11 000 sklepów działających na zasadzie franczyzy. Uzupełnia



ją sieć bezobsługowych sklepów autonomicznych pod szyldem Żabka Nano, umożliwiających robienie zakupów przez całą dobę w dowolny dzień tygodnia. Grupa dysponuje również zaawansowaną, stale rozwijaną ofertą cyfrową. Należąca do niej marka Maczfit, powstała z myślą o osobach szukających zdrowej i jednocześnie wygodnej diety, dostarcza restauracyjnej jakości gotowe posiłki prosto do domu klienta,

a platforma Dietly to wiodąca porównywarka dostawców cateringu dietetycznego. Działalność w zakresie internetowych zakupów spożywczych Grupa realizuje za pośrednictwem marek Jush! i Delio. W 2024 r. Grupa Żabka rozpoczęła działalność na rynku rumuńskim poprzez przejęcie

spółki DRIM, lidera dystrybucji FMCG. Uruchomiła również w Rumunii nową sieć sklepów modern convenience pod marką froo.

Od października 2024 r. akcje Grupy Żabka notowane są na Giełdzie Papierów Wartościowych w Warszawie.

**żabka** **porcja dobreGO!**



# Zaćma nie musi zmienić nam stylu życia. Leczenie daje bardzo dobre efekty

Z wiekiem wzrok naturalnie się pogarsza, ale to nie znaczy, że musimy rezygnować z aktywności, które lubimy. Nowoczesne metody leczenia zaćmy pozwalają odzyskać pełną ostrość widzenia i cieszyć się życiem bez ograniczeń. O tym, jak wygląda diagnoza i leczenie, opowiadają dr n.med. Jolanta Oficjańska, dyrektor medyczny sieci klinik okulistycznych Optegra, chirurg, specjalista okulistyki oraz dr n. med. Paweł Szkaradek, chirurg, specjalista chorób oczu z kliniki Wrocławskie Eye-Laser Center, które od kwietnia 2025 r. jest częścią Optegry.



dr n. med.  
**Jolanta Oficjańska**  
Specjalista  
Okulistyki



dr n. med.  
**Paweł Szkaradek**  
Specjalista  
chorób oczu

## Czy każdy człowiek prędzej czy później będzie miał problemy ze wzrokiem?

**dr n. med. Jolanta Oficjańska:** „Problemy ze wzrokiem”

to bardzo szerokie pojęcie – obejmuje zarówno naturalne procesy starzenia soczewki, jak i choroby siatkówki czy nerwu wzrokowego. Dlatego nawet zdrowym osobom zalecamy coroczne kontrole u okulisty. Wiele chorób, jak jaskra czy AMD, rozwija się bezobjawowo, a wykryte wcześniej można skutecznie leczyć.

**dr n. med. Paweł Szkaradek:** Najczęstsze choroby oczu to zaćma, jaskra, zwyrodnienie plamki żółtej czy zespół suchego oka. Regularne badania pomagają uniknąć trwałej utra-

ty wzroku, nawet w przypadku nieuleczalnych chorób, jak jaskra, której postęp można dziś skutecznie hamować.

## Czy można opóźnić rozwój zaćmy?

**P.S.:** Nie. Krople ani suplementy nie zatrzymują choroby. Jedynym skutecznym leczeniem jest zabieg chirurgiczny. Warto go nie odkładać – pogarszające się widzenie ogranicza codzienne funkcjonowanie, a zwlekanie często prowadzi do rezygnacji z ulubionych aktywności.

**J.O.:** Preparaty z luteiną i zeaksantyną wspierają zdrowie oczu, ale nie poprawiają ostrości widzenia i nie zastąpią operacji.

## Jak rozpoznać zaćmę?

**J.O.:** Najczęstsze objawy to pogorszenie ostrości widzenia, rozmyte kontury, gorsze widzenie barw, częsta wymiana okularów. Jeśli kolejne szkła nie poprawiają widzenia, warto udać się do okulisty – to może być początek zaćmy. Zaćma może być wrodzona, pękowa lub związana z wiekiem. Wraz z upływem lat soczewka twardnieje i mętnieje, co można wyleczyć tylko operacyjnie. Zabieg jest krótki, bezbolesny i przeprowadzany w znieczuleniu miejscowym.

## Na czym polega zabieg?

**J.O.:** Można to porównać do usuwa-

nia zawartości orzecha włoskiego. Przez mikroskopijne nacięcie w rógówce chirurg usuwa zmętniałą soczewkę i w jej miejsce wszczepia nową, sztuczną. Pacjent nic nie czuje, a całość trwa około 20 minut.

**P.S.:** Zabieg jest bezpieczny, a dzięki technice fakoemulsyfikacji – bardzo precyzyjny. Używamy ultradźwięków, by rozbić chorą soczewkę na drobne fragmenty i zastąpić ją nową. Dziś dostępne są też zaawansowane soczewki, które korygują wady wzroku, w tym astygmatyzm.

## Jakie są rodzaje soczewek?

**J.O.:** Soczewki jednoogniskowe pozwalają dobrze widzieć z da-

leka lub z bliska – do czytania czy prowadzenia samochodu. Z kolei soczewki wieloogniskowe dają swobodę widzenia na różne odległości, ale mogą powodować efekt halo przy światłach nocą. Nie każdy pacjent może je otrzymać – ostateczną decyzję podejmuje lekarz po badaniu oka.

**P.S.:** Soczewki premium są dodatkowo płatne, ale to inwestycja na całe życie. Komfort widzenia bez okularów i lepsza jakość życia są dla wielu osób bezcenne.

## Jak wygląda powrót do codzienności po zabiegu?

**J.O.:** Dzięki nowoczesnym technikom pacjenci szybko wraca-

ją do normalnej aktywności. Po kilku dniach odbywa się kontrola. Warto tylko unikać pocierania oczu i kąpieli w basenie. Telewizję można oglądać już następnego dnia, a do pracy przy komputerze wrócić po kilku dniach.

## Czym kierować się przy wyborze kliniki okulistycznej?

**P.S.:** Poziom usług okulistycznych w Polsce jest bardzo wysoki, również w ramach NFZ. Warto kierować się opiniami pacjentów i doświadczeniem lekarzy. Dobre kliniki zapewniają kompleksową opiekę i indywidualne podejście do pacjenta – to najważniejsze przy wyborze miejsca leczenia.



**Eye-Laser, ul. Oławska 9, 50-123 Wrocław**

☎ Infolinia: **71 344 80 80**

Wrocławskie Eye-Laser Center od 1 kwietnia 2025 r. stało się częścią Optegry.

REKLAMA

0011409226

## W Eye-Laser Center oferujemy kompleksowe leczenie zaćmy – dostępne dla pacjentów prywatnych i w ramach NFZ.

Od 1 kwietnia 2025 r. Wrocławskie Eye-Laser Center jest częścią sieci klinik okulistycznych Optegra

Razem dajemy Pacjentom szerszy dostęp do nowoczesnych usług okulistycznych - zarówno prywatnych, jak i finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

To kolejny krok w kierunku zapewnienia w regionie kompleksowej, zintegrowanej i innowacyjnej diagnostyki oraz leczenia.



**Eye-Laser**  
ul. Oławska 9, 50-123  
Wrocław  
[www.eyelaser.pl](http://www.eyelaser.pl)

Infolinia Eye-Laser  
**713 448 080**



**Optegra**  
ul. Powstańców Śląskich 73/95,  
(Sky Tower), 53-332 Wrocław  
[www.optegra.com.pl](http://www.optegra.com.pl)

Infolinia Optegra  
**222 426 260**



# BŁYSKAWICZNE USUNIĘCIE ZAĆMY

## NOWOCZESNY ZABIEG TRWA 10 MINUT

**Zaćma jest uznawana za jedną z głównych przyczyn pogorszenia wzroku, dotykającą przede wszystkim osoby po 60. roku życia.**

Postęp choroby polega na stopniowej utracie przejrzystości soczewki oka, w konsekwencji prowadzącej do upośledzenia widzenia, a nawet ślepoty.

Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że zaćma dotyka ok. 65,2 miliona ludzi, a w ponad 80 proc. przypadków prowadzi do umiarkowanej lub ciężkiej utraty wzroku. Wraz z procesem starzenia się społeczeń-



**Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że zaćma dotyka ok. 65,2 miliona ludzi, głównie seniorów**

stwa i wydłużaniem się średniej długości życia na całym świecie, liczba osób dotkniętych zaćmą będzie nadal wzrastać.

- Badanie oczu ma kluczowe znaczenie, zwłaszcza w kontekście diagnostyki i leczenia każdego pogorszenia widzenia. Zatem warto regu-

larne monitorować stan oczu i zdecydować się na operację zaćmy, jeśli to ona stanowi istotę problemu. Przede wszystkim to wczesne wykrywanie zaćmy pozwala na jej skuteczne i bezpieczne leczenie. Operacja umożliwia usunięcie zmętniałej soczewki i przywrócenie prawidłowego widzenia, co może znacznie poprawić jakość życia pacjenta - podkreśla dr n. med. Marcin Jezierski, okulista, mikrochirurg oka.

Przygotowania do zabiegu zorganizowane są tak, by były nieobciążające dla pacjentów i ich bliskich - zwykle obejmują konsultację okulistyczną i anestetyczną,

podczas których wykonywane są potrzebne badania.

Dziś, dzięki postępowi w medycynie, standardowa operacja usunięcia zaćmy jest zabiegiem zupełnie nieobciążającym. W rękach doświadczonego mikrochirurga trwa zwykle nie dłużej niż 10 minut.

Procedura wykonywana jest w pozycji leżącej chorego, w znieczuleniu miejscowym, co oznacza, że pacjent cały czas pozostaje w kontakcie z personelem medycznym. Prawie wszystkie operacje zaćmy wykonywane są w trybie jednodniowym, czyli pobyt w szpitalu trwa kilka godzin.

**Patrycja Zemła**

REKLAMA

0011414088

### DOLNOŚLĄSKI TEST SŁUCHU „JAK SŁYSZĄ NASI SENIORZY”

**BEZPŁATNE  
BADANIE SŁUCHU  
DLA OSÓB W WIEKU 60+**

Masz wrażenie,  
że pogorszył się Twój słuch?

Skorzystaj z bezpłatnych badań słuchu  
przeznaczonych dla Seniorów.

**TERMIN BADANIA:  
25.10-30.11**

**GODZINY BADANIA:  
8.00-16.00**

**MIEJSCE BADANIA:  
Gabinet Omnifon we Wrocławiu,  
ul. Krawiecka 3D.  
Rejestracja: 48 690 635 870**

**Gabinet Omnifon w Oleśnicy, Rynek 20.  
Rejestracja: 48 883 414 249**



**!omnifon**  
aparaty słuchowe

#### INFO PIERWSZE SYGNAŁY UTRATY SŁUCHU:

- często prosisz o powtórzenie słów lub zdań,
- nie słyszysz wyraźne osób przez telefon,
- głośność telewizora lub radia przeszkadza rodzinie czy sąsiadom,
- słyszysz dzwonienie lub szumy w uszach.

**W TAKIEJ SYTUACJI NALEŻY  
JAK NAJSZYBCIEJ ZGŁOSIĆ SIĘ  
NA BADANIE SŁUCHU.**

Narząd słuchu jest wyjątkowo wrażliwy i delikatny, dlatego należy o niego szczególnie dbać.

Pogorszenie słuchu może mieć negatywne skutki w relacjach z bliskimi, może także prowadzić do depresji, społecznej izolacji oraz utrudniać funkcjonowanie w życiu codziennym.

Problemy ze słuchem mogą wystąpić w każdym wieku, jednak najczęściej dotykają osoby starsze.

Informacje medyczne potwierdzają, że ubytek słuchu jest obecnie trzecią najczęściej występującą chorobą wśród ludzi dorosłych na świecie. Wyprzedzają go jedynie choroby serca i cukrzyca.

Najczęstszymi przyczynami niedosłuchu są wiek oraz ekspozycja na hałas. Z uwagi na to, że pojawia się stopniowo, pierwsze jego symptomy są zazwyczaj ignorowane, przez co rehabilitacja rozpoczyna się z dużym opóźnieniem.

Szybka reakcja na problemy ze słuchem pozwala zapobiec dalszym następstwom i pogłębianiu się tej choroby.

Wczesna diagnostyka – badanie słuchu, konsultacja ze specjalistą oraz rehabilitacja słuchowa – to działania, które pozwalają na zatrzymanie procesu utraty słuchu oraz ograniczenie ryzyka powikłań związanych z zaburzeniami komunikacji.

Eksperti zalecają wykonywanie profilaktycznych badań słuchu raz w roku. **Wszystkie osoby powyżej 60. roku życia zostały objęte programem bezpłatnych badań słuchu.**

Badanie jest bezbolesne, bezinwazyjne i trwa około 15 minut. Po badaniu pacjent otrzymuje wynik w postaci audiogramu, dyplomowany protetyk słuchu szczegółowo omawia wynik i proponuje kolejne działania.

**UWAGA!**

Aby skorzystać z bezpłatnego badania słuchu i konsultacji ze specjalistą, konieczna jest wcześniejsza rejestracja telefoniczna!

**Odsetek seniorów cierpiących na problemy ze słuchem jest alarmujący. Boryka się z nimi aż 51 proc. Polaków po 60. roku życia, a większość z nich pierwszy raz udaje się na wizytę do specjalisty dopiero po ukończeniu 65 lat.**

To efekt braku świadomości, że im wcześniej zaczniemy się badać, tym większa szansa na uniknięcie problemów w przyszłości, a także przekonania, że na wizytę u specjalisty trzeba bardzo długo czekać. Tymczasem badanie słuchu możemy wykonać właściwie bez kolejki.

Cierpiący na problemy ze słuchem przyznają, że skutki swoich dolegliwości odczuwają w codziennym życiu. Najczęściej wskazują na trudności podczas oglądania telewizji lub słuchania muzyki (56 proc.), problemy w ogólnej komunikacji z otoczeniem (55 proc.), podczas załatwiania spraw urzęd-

# ODZYSKAJ ZAGUBIONE DŹWIĘKI BADANIE SŁUCHU TO PIERWSZY KROK, BY ZNOWU W PEŁNI KORZYSTAĆ Z ŻYCIA



FOT. 123RF

**Dobry słuch ma ogromny wpływ na codzienne życie**

wych i kontaktów z najbliższymi (po 46 proc.) i problemy z funkcjonowaniem w życiu codziennym - np. zrobieniem zakupów (44 proc.).

Jak wynika z najnowszych badań opinii, niediagnozowanych pod kątem problemów ze słuchem jest ponad 10 mln osób po 18. roku życia. Dodatkowo 20 proc. badanych sprawdzi swój słuch rzadziej niż raz na trzy lata, a 15 proc. uzależnia badanie jedynie od ewentualnych objawów.

Problemy ze słuchem mogą mieć wiele przyczyn - od długotrwałego narażenia na hałas, przez obecność woskowiny lub

płynów w uchu środkowym, degeneracji komórek słuchowych po lekach ototoksycznych aż po urazy, takie jak uszkodzenie błony bębenkowej czy urazy głowy. Czasem wpływ mają także choroby ogólnoustrojowe, takie jak nadciśnienie czy cukrzyca, a niekiedy ubytek słuchu ma podłoże genetyczne.

Niezależnie od źródła problemu, najważniejsze jest postawienie trafnej diagnozy - to pierwszy i kluczowy krok do poprawy komfortu życia pacjenta. Trudności w słyszeniu mogą prowadzić do frustracji, stresu i nieporozumień.

REKLAMA

0011417376

## USŁYSZ ŻYCIE NA NOWO

*- i zadbaj o zdrowie kompleksowo!*

Czasem nie zauważamy, że świat wokół nas zaczyna cichnąć. W Sonar Clinic przywracamy dźwięki życia - profesjonalnie, bez pośpiechu i z troską o cały organizm. Łączymy wiedzę i doświadczenie specjalistów, by zadbaj o zdrowie dzieci, dorosłych i seniorów. U nas każdy pacjent otrzymuje indywidualne podejście i kompleksową opiekę - od diagnostyki po terapię.

### NASI SPECJALIŚCI TO M.IN.:

**Audiofonolog i protetyka słuchu** - precyzyjne badanie słuchu, dobór aparatów i nowoczesne testy

**Logopeda i terapia Słuch-Język** - wspiera rozwój mowy i rehabilitację słuchową

**Fizjoterapeuci i osteopata** - leczenie bólu, napięć i zaburzeń funkcjonalnych

**Fizjoterapia uroginekologiczna** - wsparcie kobiet na każdym etapie życia

**Kardiolog** - kompleksowa diagnostyka i profilaktyka chorób serca

**Urolog i proktolog (chirurg)** - specjalistyczna opieka w zakresie układu moczowo-płciowego i jelit

**Pediatra i neonatolog** - troska o zdrowie najmłodszych pacjentów

**Dietetyk** - wsparcie żywieniowe w chorobach i profilaktyce

**Terapia neuromięśniowa EMS** - nowoczesne wsparcie rehabilitacji i regeneracji

WIERZYM, ŻE DOBRE ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD CAŁOŚCIOWEGO SPOJRZENIA NA CZŁOWIEKA.

**Zapraszamy do naszej kliniki, gdzie medycyna spotyka się z empatią.**

Sonar Clinic Centrum Medyczne

ul. Gubińska 8A, Wrocław

(Nowy Dwór - wieżowiec obok stacji SHELL).

tel. 880-018-703, [www.sonarclinic.pl](http://www.sonarclinic.pl)



### KUPON PROMOCYJNY

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU** wykonywane przez audiofonologa i protetyka słuchu - mgr Paulinę Waloszek  
Sonar Clinic, ul. Gubińska 8A, Wrocław **Kupon ważny do 25 listopada 2025 r.** Hasło: „Usłysz życie na nowo!”

Zadzwoń 880 018 703, umów wizytę, przynieś kupon ze sobą i skorzystaj z bezpłatnego badania słuchu w profesjonalnej placówce medycznej.



REKLAMA

0011413279



## Centrum Medyczne we Wrocławiu

### Lekarze specjaliści:

- alergolog • angiolog • chirurg • dermatolog
- diabetolog • endokrynolog • gastrolog
- geriatra • kardiolog • kardiochirurg • laryngolog
- nefrolog • neurolog • okulista • ortopeda
- pediatra • pulmonolog • psycholog • proktolog
- reumatolog • urolog

### Diagnostyka medyczna:

- Badania laboratoryjne
- Zdjęcia RTG • TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA
- Mammografia
- Badania USG: serca, jamy brzusznej, tarczycy, piersi, ślinianek, węzłów chłonnych, opłucnej, stawów, mięśni i ścięgien, przepływy - doppler tętnic i żył.
- Gastroskopia • Kolonoskopia • Rektoskopia
- EKG spoczynkowe • EKG - test wysiłkowy
- Holter EKG • Holter R/R - ciśnieniowy
- Spirometria • Testy alergologiczne
- Biopsja cienkoigłowa

### Lekarze specjaliści chorób dzieci:

- alergolog • chirurg • gastrolog • kardiolog
- laryngolog • neurolog • pulmonolog



**WROCŁAW, PLAC HIRSZFELDA 16-17**

**tel. 71/34 127 07 ■ 71/34 127 09 ■ 71/34 127 08 ■ 71/34 127 10**

**[www.medix.wroc.pl](http://www.medix.wroc.pl)**

# WIRUS CZTERY RAZY BARDZIEJ ZAKAŹNY OD GRYPY. **ZASZCZEPMY SIĘ**

**Szczepionka na RSV chroni szczególnie seniorów przed ciężkim przebiegiem choroby i powikłaniami. Warto się zaszczepić. Jedna dawka szczepionki przeciwko wirusowi RSV może zabezpieczać seniorów przed ciężkim przebiegiem infekcji. Możesz zaszczepić się za darmo lub za pół ceny.**

RSV to skrót od syncytialny wirus oddechowy. Jest powszechnie występującym wirusem, powodującym infekcje dróg oddechowych. Przenosi się drogą kropelkową albo przez ręce i przedmioty, które są zanieczyszczone wydzieliną z dróg oddechowych

osoby zakażonej. Warto się zaszczepić, bo wirus jest szczególnie groźny dla dzieci i seniorów.

## Bardziej zakaźny niż grypa

Wirus RSV odpowiada za wiele z aktualnie diagnozowanych infekcji. Objawy są podobne do grypy lub COVID-19.

Na zakażenie wirusem RSV narażony jest każdy, ale najgroźniej przebiega on u niemowląt i dzieci do 2. roku życia oraz u osób w starszym wieku, zwłaszcza ze współwystępującymi chorobami przewlekłymi układu oddechowego, z obniżoną odpornością, np. w związku z przebytymi operacjami, z wadami i chorobami serca,



**Jedna dawka szczepionki przeciwko wirusowi RSV może skutecznie zabezpieczyć seniorów przed ciężkim przebiegiem infekcji. Warto się zaszczepić!**

cukrzycą, chorobą nerek. Szczyt sezonu zachorowań przypada na okres od października/listopada do kwietnia/maja.

Badania wskazują, że szczepienie zmniejszyło o 58

proc. ryzyko hospitalizacji z powodu RSV w ciągu dwóch sezonów zakażeń tym wirusem - o 69 proc. w pierwszym roku po szczepieniu i o 48 proc. w drugim roku po szczepieniu. Wyniki te jednoznacznie dowodzą, że szczepionki przeciwko wirusowi RSV zapobiegają hospitalizacjom i ciężkiemu przebiegowi infekcji u starszych osób.

## Można skorzystać z refundacji

Obecnie na RSV można zaszczepić się za darmo w aptece. Sprawdź, czy należysz do wybranych grup, a ile zapłacisz bez refundacji.

Na RSV można się zaszczepić za darmo nie tylko w przychodni, ale też w aptece. Szcze-

pienie przeciwko wirusowi RSV jest bezpłatne w aptece dla dwóch grup osób, które są najbardziej narażone na ciężki przebieg tej infekcji, czyli dla kobiet w ciąży (celem szczepienia jest ochrona noworodka) oraz właśnie dla osób, które ukończyły 65. rok życia.

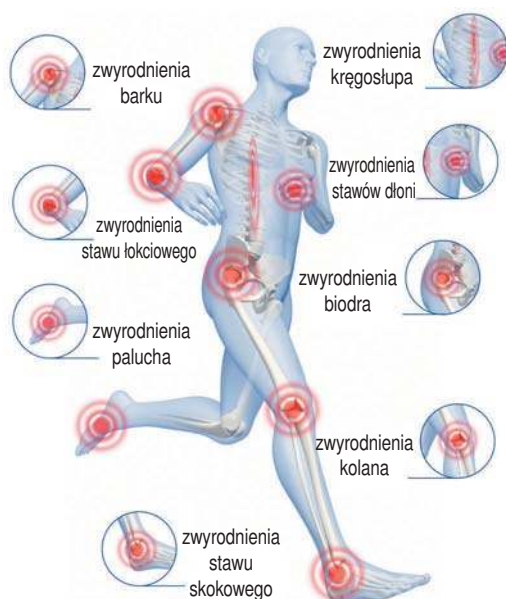
Osoby w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50 proc. zniżki na szczepionkę. Cena szczepionki bez refundacji wynosi 800-1000 zł, więc pacjentowi w wieku 60-64 lata zapłacą za nią około 400-500 zł. Do tego należy doliczyć koszt podania szczepionki przez farmaceutę lub pielęgniarkę, który waha się od 50 do 100 złotych.

Aby skorzystać z darmowego lub refundowanego szczepienia, należy udać się do apteki, która ma umowę z NFZ na wykonywanie szczepień, oraz mieć receptę od lekarza.

**Monika Góralska**

REKLAMA

0011412183



**Jesteśmy w Centrum Terapii Kręgosłupa (SPONDLO-CLINIC group)** prowadzonego przez dra Jarosława Jawnego - (uznany ekspert w dziedzinie spondyliatrii i znany terapeuta manualny) - który pracuje ponad 30 lat z tkanką łączną, a jego zespół to uznani specjaliści w swoich dziedzinach. **Centrum słynie z nowoczesnych i skutecznych metod leczenia kręgosłupa, stawów i mięśni.**

## Z jakimi schorzeniami najczęściej trafiają do nas pacjenci?

Z bólami i uszkodzeniami kręgosłupa, kolana, biodra czy też barku (cały aparat ruchu) - uszkodzenie po urazie, przeciążenie, wiek i zwyrodnienie. Tam, gdzie inni lekarze nie potrafili pomóc lub chcieli tylko operować. A dysfunkcje i ból należy leczyć zawsze i za wszelką cenę. Im wcześniej podejmiemy leczenie, tym szybciej i taniej dojdziemy do zdrowia.

## Co to jest proloterapia?

**Proloterapia** to najnowocześniejsza na świecie metoda leczenia i regeneracji kręgosłupa, więzadeł, stawów i mięśni. Podajemy preparat w miejsce uszkodzenia i w punkty sterujące. Likwidujemy ból poprzez **naprawę uszkodzonej tkanki**. Dużą skuteczność osiąga się podając gotowy **kolagen MD**. **PRP to osocze bogato-płytkowe a i-PRF to fibryna**, które uzyskuje się po odwirowaniu z krwi własnej pacjenta. **PRP** to skoncentrowana objętość **platelek krwi i czynników wzrostu stymulujących**

# FENOMEN OSOCZA i FIBRYNY

**Jedynie przyczynowe leczenie bólu - REGENERACJA KRĘGOSŁUPA, STAWÓW, MIĘŚNI I TKANEK**

przebudowę naprawczą. **I-PRF** to najwyższe osiągnięcie medycyny regeneracyjnej, jest świetnie **usieciowana (struktura 3D)** i zawiera **dotąd dodatkowo znaczną ilość komórek macierzystych** (nazywana jest **osoczem III generacji**). Z **HBOT (komora tlenowa hiperbariczna)** działa rewelacyjnie. **Odrasta zwykła, zdrowa tkanka.**

**Metody u nas stosowane są uznawane za najlepsze na całym świecie**

**Dodatkowo, aby przyspieszyć proces regeneracji**, stosujemy proloterapię, terapię manualną, igłoterapię, masaż, trening indywidualny kręgosłupa, kinezyterapię, dietę, ale też fizykoterapię - najnowsze technologie XXI wieku. Dzięki temu uzyskujemy **najwyższą skuteczność**.

## Czemu kolagen jest aż tak ważny?

Kolagen, a szczególnie fibrynogen jest odpowiedzialny za to, że nasze tkanki są elastyczne i mocne. Jego brak sprzyja uszkodzeniu wielu struktur (kolana, biodra, ale też dyskopatie czy przepukliny).

## Czy starszym ludziom można pomóc?

Tak, dostarczamy kolagen w ten sposób, żeby w uszkodzonym miejscu następowała regeneracja. Do **pobudzenia regeneracji** należy podać **czynniki wzrostu (PRP), komórki macierzyste, tlen** i zapewnić nowoczesną rehabilitację. **Zaczynają być sprawni i bez bólu.**

## A co z ludźmi po wypadkach lub urazach sportowych?

**Ważne** jest prawidłowe i szybkie rozpoczęcie leczenia. Zastosowanie **proloterapii z kolagenem, PRP lub i-PRF i właściwej rehabilitacji oraz fizykoterapii na najnowocześniejszym sprzęcie** znacznie skraca czas leczenia i całkowitego wyzdrowienia. Tutaj **HBOT** (hiperbaria tlenowa) czyni wręcz cuda. Mówimy o prawdziwej rewolucji w regeneracji. **Uważa się, że leczenie PRP, i-PRF i kolagenem jest lepsze od innych metod.** Około **90% ludzi po leczeniu u nas** funkcjonuje bez bólu. Nawet u pacjentów ze skierowaniem na operację mamy podobne wyniki.

## Czy warto polecić leczenie tlenem pod ciśnieniem (HBOT)?

Tak. Leczenie **tlenem pod wyższym ciśnieniem** to nie moda, ale **nowoczesna i bardzo skuteczna** metoda wspomagania terapii w bardzo wielu schorzeniach. Także **znacznie skraca czas leczenia i regeneracji**. Po kilku zabiegach w komorze tlenowej poziom **komórek macierzystych** zwiększa się nawet **7-8 krotnie**. To także skuteczna profilaktyka (idealna w czasach COVID-19) oraz **najdoskonalszy doping sportowy i intelektualny**.

Do naszej oferty wprowadziliśmy również **INHALACJE WODOROWE**, do których stosujemy jedno z najbardziej wydajnych i technologicznie zaawansowanych urządzeń na rynku. Inhalacje te stanowią uzupełnienie prowadzonej terapii - zwiększają odporność organizmu, działają antyoksydacyjnie oraz wspomagają przy leczeniu wielu chorób (cukrzyca, nadciśnienie, astma, reumatyzm, alergie) oraz stanów zapalnych mięśni i uszkodzeń tkanek miękkich.

## WARTO WIEDZIEĆ: Schorzenia, w leczeniu których się specjalizujemy to:

**bóle kręgosłupa, dyskopatie (przepukliny), rwa kulszowa, bóle i zawroty głowy, migreny, bóle kończyn, barku, bóle kolan i bioder, łokieć tenisisty, wady postawy i skoliozy, bóle menstruacyjne, nerwobóle oraz wszelkie urazy sportowe i po wypadkach komunikacyjnych.** Nasze metody (przy współpracy ze specjalistą stomatologią) są bardzo skuteczne przy **regeneracji stawu skroniowo-żuchwowego oraz przy leczeniu BRUKSIZMU (o ile wiadomo, jesteśmy pierwsi).**

**Dr Jarosław Jawny** prowadzi szkolenia z praktycznego stosowania osocza i fibryny dla lekarzy z całej Polski, propagując nowe metody.

**ZAPRASZAMY DO CENTRUM TERAPII KRĘGOSŁUPA, Wrocław, ul. Wyszyńskiego 116/2, tel. 71 726 11 71, 503 183 095, www.ctkregoslupa.pl**

# BEZOBJAWOWA, GROŹNA CHOROBA. JAK BRONIĆ SIĘ PRZED ZŁODZIEJEM KOŚCI

**Bezoobjawowa, ale groźna choroba metaboliczna kości. O osteoporozie mówi się „cichy złodziej kości”. I jest to prawdziwe określenie.**

Do rozpoznania osteoporozy najczęściej dochodzi dopiero przy złamaniu. Każde złamanie może być pierwszym objawem osteoporozy. W związku ze starzeniem się społeczeństwa liczba osób ze złamaniem osteoporotycznym w Polsce stale rośnie.

## Nie tylko kobiety

Wbrew powszechnym opiniom, osteoporoza ani nie jest chorobą wyłącznie starszych kobiet, ani w ogóle wyłącznie kobiet, ponieważ chorują także mężczyźni.

Co więcej, przebieg męskiej osteoporozy jest dużo bardziej dramatyczny niż kobiecej, trudniej się ją leczy i częstsza jest utrata samodzielności z powodu choroby. Z badań wynika, że co 5. kobieta i co 3. mężczyzna

umierają w pierwszym roku po złamaniu szyjki kości udowej.

## Przeciwdziałać wcześniej

Na stan kości pracujemy przez całe życie. U kobiet w wieku okołomenopauzalnym proces resorpcji kości zaczyna przeważać nad ich odbudową; u mężczyzn następuje to nieco później, po 60. roku życia.

Celem profilaktyki jest więc poprawa jakości mineralnej kości oraz ograniczenie



Na stan kości pracujemy przez całe życie

ryzyka złamań. Głównymi czynnikami sprzyjającymi osteoporozie jest zła dieta i brak ruchu.

Trzeba znaleźć czas na codzienny spacer; nawet godzina ruchu dziennie może mieć decydujące znaczenie przy przeciwdziałaniu rozwojowi osteoporozy. Mocne mięśnie stabilizują postawę ciała oraz eliminują ryzyko upadku.

Dieta jest najważniejsza. Jedz: nabiał - mleko, sery,

twarogi, jogurty, kefir, jajka, ryby morskie zawierające kwasy omega 3 (np. sardynki, szprotki), sezam, migdały, orzechy, mak, a także soję, fasolę, ciecierzycę, groch, pieczywo razowe, wieloziarniste, oraz natkę pietruszki, koperek, czosnek, szpinak, brukselkę, kapustę.

Natomiast ogranicz wyroby mięsne, konserwowane fosforanami - mają negatywny wpływ na przyswajanie wapnia z przewodu pokarmowego, a także tłuszczów zwierzęcych, tłustego mięsa, bo zwiększają wydalanie wapnia z organizmu.

Pierwsze badanie gęstości mineralnej kości powinna wykonać każda kobieta w wieku okołomenopauzalnym, a potem powtarzać je co 12-24 miesiące.

Panowie powinni się zgłosić na densytometrię po 65. roku życia.

**Agnieszka Aulich**

REKLAMA

0011402673



## SuperMed Poradnia Leczenia Bólu

Centrum Medyczne

**Leczymy  
ostry i  
przewlekły  
BÓL różnego  
pochodzenia**



- ból kręgosłupa
- ból stawów
- ból narządu ruchu
- ból punktów spustowych
- ból pourazowy
- ból pooperacyjny
- ból nowotworowy
- ból neuropatyczny
- ból w zespołach korzeniowych
- ból głowy
- ból fantomowy



- ANESTEZJOLOG
- ORTOPEDA
- LEKARZ MEDYCyny KONOPNEJ
- NEUROLOG
- REUMATOLOG
- ENDOKRYNOLOG

- farmakoterapia
- p/bólowe blokady okołokręgosłupowe
- p/bólowe blokady dostawowe
- p/bólowe blokady punktów spustowych
- p/bólowe blokady nerwów obwodowych
- zabieg KRIOLEZJI
- terapia kolagenem
- terapia osoczem bogatopłytkowym PRP
- marihuana medyczna
- rehabilitacja i fizjoterapia



# MAPY MIŁOŚCI GOTTMANA. KLUCZE DO DŁUGIEGO I SZCZĘŚLIWEGO ZWIĄZKU

**Mapy miłości opisywane są jako „naukowo sprawdzone narzędzia do wzmacniania małżeństwa i zabezpieczania go przed rozwiędciem”. Co jest potrzebne do ich stworzenia? Partner i poświęcony mu czas.**

Para światowej sławy psychologów, twórców Instytutu Gottmana, od 50 lat prowadzi przełomowe badania z udziałem tysięcy par, dotyczące życia w małżeństwie. Dr John Gottman i jego żona dr Julie Schwartz Gottman są autorami licznych publikacji i szkoleń.

## ● Jak stworzyć udany związek?

### Postaw na zaufanie i zaangażowanie

W książce „Siedem zasad udanego małżeństwa” dr Gottman zachęca m.in. do tworzenia map miłości. Jest to pierwszy poziom w budowaniu udanego związku, którego fundamentem powinny być zaufanie i zaangażowanie.

Wiedza na temat zarówno ważnych, jak i drobnych faktów z życia partnera, które można poznać właśnie dzięki mapom, sprzyja rozwojowi przyjaźni i intymności w związku.

Poświęcenie czasu na poznanie myśli, uczuć, wspomnień czy planów bliskiej

osoby sprawia, że w mózgu tworzy się swoista „mapa miłości”, obszar, w którym przechowywane są ważne informacje o życiu partnera.

Ta wiedza nie tylko cementuje związek, ale jest również pomocna w przetrwaniu małżeńskich kryzysów.

Znając dobrze zachowania i schematy myślowe swojego partnera, wiemy jak radzić sobie później w konfliktowych czy stresujących sytuacjach.

Ponadto osoby wyposażone w pogłębioną wiedzę o swoich małżonkach są w stanie zrobić im np. udaną niespodziankę, przygotować ich ulubioną potrawę,

wesprzeć je w odpowiedni dla nich sposób w trudnej sytuacji czy dopingować i motywować do osiągnięcia zamierzonych celów.

### ● Jak budować mapy miłości? Zaczniemy od tego ćwiczenia

Gottmanowie zachęcają do regularnych, wspólnych rozmów, podczas których para pogłębi wiedzę o sobie nawzajem. Spróbujcie odpowiedzieć na poniższe pytania i dowiedzcie się, ile wiecie o świecie swojego partnera.

### Wypróbujcie przykładowe ćwiczenie z tworzenia mapy miłości:

- ▶ Wymień dwóch najbliższych przyjaciół swojego partnera.
- ▶ Co miał na sobie twój partner, kiedy spotkaliście się po raz pierwszy?
- ▶ Wymień jedno z hobby swojego partnera.
- ▶ Co stresuje teraz twojego partnera?
- ▶ Opisz szczegółowo, co twój partner zrobił dzisiaj lub wczoraj.
- ▶ Jakie jest najmilsze niezrealizowane marzenie twojego partnera?
- ▶ Jaki jest jeden z największych lęków twojego partnera?
- ▶ Jaki jest jego ulubiony sposób na spędzenie wieczoru?

REKLAMA

0011418802

## MOC GRYZIENIA

### Czyli dlaczego zdrowe zęby lub stabilne protezy to znacznie więcej niż wygoda

**Dr Michał Karolewski, właściciel kliniki Denta – kompleksowa stomatologia we Wrocławiu, opowiada o tym, co współczesna stomatologia może dziś zrobić dla seniorów.**

Wiedza Państwo, statystyki są dość przygnębiające. Przeciętny Polak traci pierwszy ząb już przed 34. rokiem życia. Po 65. roku około **jedna trzecia osób** nie ma już żadnych zębów, a **prawie połowa (49%)** ma spore braki w uzębieniu. Tylko co piąta osoba w tym wieku może pochwalić się pełnym, funkcjonalnym uzębieniem, które pozwala porządnie gryźć. Jeśli jesteś w tej grupie – gratuluję i trzymaj tak dalej!

Ale jeśli Twoje zęby się ruszają, dziąsła krwawią, albo nosisz ruchome protezy, które coraz gorzej się trzymają i obcierają – to ten tekst jest właśnie dla Ciebie. Bo prawda jest taka, że **moc gryzienia to nie tylko wygoda przy stole.**

#### Gryzienie a zdrowie całego organizmu

Wiele badań potwierdza, że zachowanie zdrowych zębów lub dobrze wykonanych, stabilnych protez wpływa nie tylko na samą przyjemność z jedzenia, ale też na **zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne**. Kiedy możemy swobodnie gryźć, nasze mięśnie żuchwy pracują, a to z kolei pobudza krążenie w mózgu. I tu ciekawostka – osoby, które zachowują pełną siłę gryzienia, mają **lepszą pamięć i koncentrację**. Niestety, utrata zębów bez ich uzupełnienia może przyspieszać pogorszenie funkcji poznawczych. Osoby z takimi problemami częściej cierpią na choroby serca, cukrzycę, a nawet Alzheimera. Do tego dochodzi trudność w jedzeniu, utrata masy ciała i spadek odporności. To błędne koło, z którego trudno wyjść bez pomocy stomatologa.

#### Uśmiech, wygląd i pewność siebie

Często zapominamy, że brak zębów wpływa też na wygląd i samopoczucie. Twarz bez zębów zapada się – policzki i wargi tracą oparcie, a my wyglądamy na bardziej zmęczonych, starszych, niż naprawdę jesteśmy. Dochodzą problemy z wyraźnym mówieniem, a to potrafi skutecznie zniechęcić do rozmów z innymi. Z czasem pojawia się unikanie ludzi, mniejsza aktywność, a nawet depresja. To nie „tylko estetyka” – to jakość życia.

#### Dlaczego seniorom trudniej o zdrowe zęby

Nie ma co się oszukiwać – z wiekiem dbanie o zęby i protezy robi się trudniejsze. Ręce nie tak sprawne, leki wysuszają śluzówkę, dziąsła bardziej wrażliwe. A do tego mięśnie i kości (również w szczękach) powoli się cofają, przez co protezy ruchome coraz gorzej się trzymają.

Ale dobra wiadomość jest taka, że **można z tym coś zrobić.**

#### Co pomaga zachować moc gryzienia

Badania pokazują, że jeśli senior zachowa przynajmniej **20 własnych zębów**, zadba o dziąsła i próchnicę albo ma dobrze dopasowane, stabilne protezy, jeśli trzeba oparte na implantach dentystycznych – to:

- łatwiej mu jeść i trawić,
- ma lepsze odżywienie,
- dłużej zachowuje sprawność umysłową,
- i po prostu czuje się lepiej we własnej skórze.

#### Co oferuje nowoczesna stomatologia dla seniorów

Dziś możliwości medyczne są naprawdę duże. W klinice czeka:

- **Higienistka stomatologiczna** – regularnie czyści zęby i protezy, doradza jakich past, płukanek czy szczoteczek używać (jest ich sporo). To naprawdę ważne.

- **Periodontolog** – specjalista od zdrowia dziąseł i kości. Pomaga zatrzymać ruszanie się zębów i zachować je jak najdłużej.
- **Protetyk i implantolog** – to oni dobierają odpowiednie protezy lub implanty. Te nowoczesne, oparte na implantach, są o wiele trwalsze, wygodniejsze i bardziej naturalne w codziennym użytkowaniu niż zwykłe protezy ruchome. I – wbrew pozorom – nie zawsze muszą być drogie.

W placówce pacjenci mają możliwość skorzystania z poczekalni wyposażonej w napoje (kawa, herbata). Na miejscu dostępne są środki higieny oraz suplementy diety. W bezpośrednim sąsiedztwie kliniki znajdują się punkty handlowe i apteka.

Dbając o swoje zęby albo dobrze dopasowane protezy, **dbasz o całego siebie** – o zdrowie, samopoczucie, i o to, by jak najdłużej cieszyć się życiem bez ograniczeń przy stole (i nie tylko).

Do 6 grudnia 2025 r. osoby powyżej 65. roku życia mogą uzyskać szczegółowe informacje w rejestracji dotyczące możliwości skorzystania z tomografii komputerowej stomatologicznej na określonych warunkach.



ul. Trwał 3, 53-335 Wrocław

☎ +48 518 227 667 oraz ☎ +48 71 367 38 31

✉ [recepja@denta.com.pl](mailto:recepja@denta.com.pl) | [www.denta.com.pl](http://www.denta.com.pl)

- Jaki jest jeden z ulubionych sposobów twojego partnera na ukojenie?
- Wymień osobę, której twój partner nie lubi.
- Jaka jest idealna praca twojego partnera?
- Jakimi problemami zdrowotnymi martwi się twój partner?

Pamiętajcie, że nie chodzi o to, kto udzieli bardziej trafnych odpowiedzi, ale o dowiedzenie się jak największej ilości szczegółów o życiu partnera. Nie ma tu wygranych czy przegranych. Są to jedynie wskazówki, pokazujące, którą drogą podążać, o co pytać i nad czym się zastanawiać. Gracie do wspólnej bramki, a to ćwiczenie ma być rozgrzewką przed wspólnie rozegranym meczem.

### ● Pamiętaj o „aktualizacji mapy”

Należy pamiętać, że praca nad związkiem to ciągły pro-



**Mężczyźni i kobiety w dojrzałym wieku potrzebują miłości. Na takie uczucie nigdy nie jest za późno**

ces. W budowaniu mapy miłości nie chodzi więc o jednorazową rozmowę i odpowiedzenie na powyższe pytania, ale o regularne dbanie o lepsze po-

znawanie partnera. Jak bowiem przypominają Gottmanowie: Im więcej o sobie wiecie, tym silniejszą czujecie więź i tym głębszy, bardziej sa-

tysfakcjonujący będzie wasz związek.

Dlatego „aktualizacja” map miłości jest tak ważna. Podczas rozmowy warto poruszyć temat obecnych przyjaciół, znajomych czy rywali partnera, omówić ostatnie i nadchodzące ważne wydarzenia w waszym życiu oraz związane z nimi odczucia, a także podzielić się aktualnymi aspiracjami i zmartwieniami.

Zach Brittle z Instytutu Gottmana mówi, że mapa, którą wręczamy swojemu partnerowi na początku relacji, jest jak szkic ołówkiem. A zadaniem pary jest celowe dodawanie szczegółów do tej mapy. Aby to osiągnąć, potrzebują: skali, kierunku i legendy. W ciągu całego wspólnego życia powinni stale dodawać do mapy punkty orientacyjne, tekstury i kolory. Tylko ciągła wspólna praca nad relacją może spra-

wić, że para - mimo długiego stażu - nadal będzie się lubiła, tworząc szczęśliwy związek oparty na przyjaźni i wzajemnym zainteresowaniu.

### ● Na miłość nigdy nie jest za późno

Współcześni seniorzy to osoby, które chcą przeżywać emocje, spełniać marzenia i kochać. Fakt, że organizm się starzeje, nie oznacza, że uczucia też!

Osoby dojrzałe mają potrzebę bycia kochanymi, docenianymi i ważnymi. Fakt, że się starzejemy, nie oznacza, że gasną w nas emocje, potrzeby bycia kochanym, docenianym, ważnym. Wręcz przeciwnie - wielu do tej prawdziwej miłości dojrzeje i przeżywa ją naprawdę mocno dopiero w późnym wieku.

**Marta Siesicka-Osiak**

REKLAMA

0011411412



# CITODENT

## CENTRUM STOMATOLOGICZNE

### Drodzy Seniorzy!

Informujemy, że w przychodniach **Citodent Centrum Stomatologiczne** realizujemy usługi w ramach umowy z NFZ.

**W LOKALIZACJACH:**

- ul. Powstańców Śląskich 122, tel. 661 399 943
- ul. Dąbrowskiego 40, tel. 661 399 942

wykonujemy **PROTEZY ZĘBOWE** oraz zabiegi w zakresie profilaktyki, leczenia zachowawczego oraz chirurgii stomatologicznej.

**W PRZYCHODNI**

- przy ul. Wojciecha z Brudzewa 10, tel. (71) 339 42 74

posiadamy dodatkowo umowę na refundowane przez NFZ usługi:

- dermatologiczne (wymagane skierowanie od lekarza rodzinnego)
- ginekologiczne - w tym **USG PIERSI**

Wszelkie  
**INFORMACJE**  
możecie Państwo  
uzyskać  
**POD WSKAZANYMI  
NUMERAMI  
KONTAKTOWYMI**

REFUNDACJA NFZ

# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

# GIMNASTYKA DLA MÓZGU

## WYSTARCZY PÓŁ GODZINY DZIENNIE

**Mózg, aby odpowiednio funkcjonować, potrzebuje wyzwań. Pół godziny dla umysłu dziennie. Tyle czasu wystarczy, żeby „dać się napocić” naszemu mózgowi.**

Wielu negatywnym procesom osłabiania się z wiekiem naszego umysłu jesteśmy w stanie przeciwdziałać, ale tylko wtedy, gdy będziemy stawiali nowe wyzwania przed naszym umysłem - twierdzi psycholog Piotr Łącki. Jest on jednym z prelegentów Forum. Stworzył aplikację Senior Vigor, prowadzi portal edukacyjny poświęcony dbałości o sprawność fizyczną i umysłową po 60 roku życia.



**Aplikacja Senior Vigor pozwala ćwiczyć umysł na smartfonach i tabletach. Dostępna jest zarówno na Android jak i iOS**

Oto kilka zadań zaczerpniętych ze strony internetowej [psychologdlaseniора.pl](http://psychologdlaseniора.pl)

**Zadanie 1**  
Opisz swoje miasto za pomocą 3 słów.

**Zadanie 2.**

Wymień jak najwięcej jesiennych warzyw.

**Zadanie 3**

Znajdź, jak najwięcej słów, które jednocześnie zaczynają się i kończą na literę „p”.

**Zadanie 4**

Podmień jedną literę tak, aby powstały nowe słowa

|        |       |
|--------|-------|
| Torba  | ..... |
| Kanada | ..... |
| Woda   | ..... |
| Szlak  | ..... |
| Trasa  | ..... |
| But    | ..... |
| Lot    | ..... |
| Lew    | ..... |

**Zadanie 5**

Wygeneruj jak najwięcej

słów pasujących do schematu

\_ Y \_ A

**Zadanie 6**

Wygeneruj jak najwięcej słów na literę **D** kończących się na **A** wg. schematu

D \_ \_ A

opr. BMK

**Przykładowe odpowiedzi:**

**Do zadania 3**  
pop, pikap, polip, podkop  
**Do zadania 4**  
Np. korba, kanapa, soda, szlam, trawka, buk, lok, zew.  
**Do zadania 5**  
PYRA, TYKA, WYGA, CYNA, NYSA, RYSA.  
**Do zadania 6**  
DAMA, DERA, DIWA, DOBA

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011415413

## O nowych technologiach dla każdego

**Internet tak mocno wrósł w nasze życie, że socjologowie i psychologowie przestają dzielić świat na rzeczywisty i wirtualny. Świat jest jeden, ale sprawy możemy załatwić offline i online. O ile ten pierwszy sposób mamy dobrze rozpoznany, o tyle w drugim rozwój technologii stale przynosi coś nowego. Z tego powodu warto być na czasie i rozwijać swoją wiedzę oraz umiejętności - dla własnego komfortu i bezpieczeństwa.**

Szansa na podniesienie kompetencji cyfrowych pojawi się niebawem - we Wrocławiu odbędzie się kolejne spotkanie z cyklu Forum Seniora, a jego partnerem będzie PGNiG Obrót Detaliczny, Grupa ORLEN. To niezwykła okazja, by w gronie rówieśników oraz ekspertów zapoznać się z nowoczesnymi rozwiązaniami, które ułatwią codzienne życie. Podczas spotkania będzie można też poznać tajniki korzystania ze zdalnych kanałów obsługi, zapewniających wygodę i bezpieczeństwo czynności takich jak opła-



**PGNiG**  
GRUPA ORLEN



**Dbamy o Twoją energię!**  
Z troską, każdego dnia

canie rachunków za gaz. Forum Seniora to doskonała okoliczność do zadania pytań ekspertom, którzy w prosty sposób wyjaśnią wszelkie wątpliwości związane z obsługą internetową.

**Co będzie w programie?**

Forum Seniora to spotkanie, które nie ogranicza się jedynie do teorii. W trakcie wydarzenia uczestnicy będą mieli okazję skorzystać z praktycznych porad oraz wsparcia. Na specjalnym stoisku eks-

perci pomogą w pełni zrozumieć, jak korzystać ze zdalnych kanałów obsługi spółki. Dla wielu osób obsługa takich narzędzi może wydawać się skomplikowana, dlatego część praktyczna zostanie poprowadzona krok po kro-

ku - poczynając od procesu logowania, poprzez zaznajomienie się z najważniejszymi funkcjami dostępnych platform. Dzięki temu uczestnicy zostaną wyposażeni w wiedzę o tym jak bezpiecznie i wygodnie płać za gaz, monito-

rować zużycie czy sprawdzać faktury online.

**Przygotowanie do spotkania**

Aby skorzystać z pomocy naszych pracowników podczas spotkania, prosimy o zabranie ze sobą aktualnej faktury za gaz. Dokument ten będzie niezbędny do zrealizowania procesu logowania i umożliwi nam dokładniejsze dopasowanie wskazówek do indywidualnych potrzeb. Pracownicy spółki na stanowisku doradczym będą gotowi pomóc w każdym kroku - od założenia konta po pełne wykorzystanie dostępnych funkcji.

**Wiedza i integracja**

Poza wsparciem technicznym, wydarzenie to będzie również doskonałą okazją do poznania innych osób, wymiany doświadczeń oraz wysłuchania interesujących prelekcji i wykładów. Eksperci będą mówić o różnych aspektach życia seniorów w XXI wieku - od zdrowia, po nowoczesne technologie. Program spotkania jest pełen wartościowych treści, które pomogą lepiej odnaleźć się w dzisiejszym świecie pełnym nowych możliwości.

# RUSZAJMY PO ZDROWIE

## ĆWICZYMY SAMODZIELNIE W DOMU

**Wiemy już, że aktywność fizyczna jest ważna w każdym wieku. Podpowiadamy, jakie formy ruchu są najkorzystniejsze i najbezpieczniejsze dla seniorów.**

Naturalny proces starzenia się organizmu i siedzący tryb życia to podstawowe czynniki, za sprawą których z biegiem czasu można zmagać się z ograniczeniem mobilności. Z wiekiem nasze stawy tracą część elastyczności, a mięśnie stają się sztywniejsze, mniej podatne na ruch. Ograniczona mobilność może utrudniać codzienne czynności i zwiększać ryzyko upadków lub urazów.



**Mobilność ma duże znaczenie. Ćwiczenia poprawiają nie tylko sprawność, ale także nastrój, pamięć i relacje międzyludzkie**

Jakie proste ćwiczenia można wykonać w domu?

**Wstawanie bez podparcia**

Wstawanie z krzesła lub innej

powierzchni bez użycia rąk to dobre ćwiczenie dla osób starszych, które pozwala zachować dobre zdrowie, kondycję i sprawność ruchową.

**Koci grzbiet**

Należy uklęknąć na czworakach, rozluźnić dolną część brzucha i unieść ją do góry zaokrąglając plecy i wyginając tułów tak, jak to robią koty.

**Przylączenie bioder**

Mogą to być wykroki z wypchnięciem bioder do przodu, albo „motylki” (rozchylanie kolan do zewnętrznych stron w siadzie z połączonymi stopami).

**Aniołki przy ścianie**

Ćwiczenie polega na staniu plecami do ściany, z dociśniętymi pośladkami, plecami, łopatkami i głową do ściany, a następnie przesuwaniu zgiętych

ramion w górę i w dół po ścianie, przy czym staramy się utrzymać stały kontakt pleców dłoni i łokci ze ścianą.

**Krążenie kostek**

To proste i skuteczne ćwiczenie. Pomaga zwiększyć zakres ruchu oraz zmniejszyć sztywność. Unoszenie i prostowanie kolan na stojąco. To łagodne ćwiczenie mobilizujące pozwala pracować nad pełnym zakresem ruchu w kolanie bez obciążania stawu.

Regularne ćwiczenia zwiększają ogólną wydolność organizmu i są korzystne dla układu krążenia i oddechowego.

**Agnieszka Aulich**

REKLAMA

0011414183



## PRACOWNIA KAPELUSZY

**Pracownia kapeluszy Modniarstwo to magiczne miejsce na mapie Wrocławia, warte odwiedzenia.**

Mieści się w zabytkowej kamienicy przy ul. Więzienniej we Wrocławiu.



GODZINY OTWARCIA  
PON. - PT. 10.00 - 17.00

UL. WIĘZIENNA 1/4,  
**WROCŁAW**

☎ 71 343 11 43



Właścicielka Pani Lucyna Kolbusz  
pracuje w zawodzie od 1958 r.

**Wszystko wykonuje ręcznie.**

**Kocha to, co robi.**

**Tworzenie pięknych kapeluszy i ich renowacja to jej pasja.**

Starość to etap życia, który wielu kojarzy się z wyzwaniami i ograniczeniami. Czy rzeczywiście tak jest? Czy współczesny senior odpowiada temu stereotypowi? Wyniki nowego badania są zaskakujące i zmieniają obraz osób, które pierwszą młodość dawno mają już za sobą.

Seniorzy coraz częściej angażują się w życie społeczności lokalnych, uczestniczą w wolontariatach i wspierają wychowanie wnuków, co sprzyja rozwojowi relacji międzypokoleniowych. Co myślą o nich młodzi ludzie?

### ● Seniorzy - osoby z doświadczeniem

Ponad połowa badanych, bo aż 60 proc. osób twierdzi, że starzenie się to trudny proces. Niemniej uważa, że jest wiele pozytywnych aspektów tego etapu życia. Aż 41 proc. respondentów wskazuje, że

# DOŚWIADCZENI, AKTYWNI, ZNAJĄ SIĘ NA TECHNOLOGIACH... ZMIENIA SIĘ OBRAZ POLSKICH SENIORÓW

okres senioralny rozpoczyna się między 75. a 80. rokiem życia, co sugeruje, że osoby starsze są postrzegane jako doświadczone i wciąż aktywne. Jak jeszcze postrzegany jest współczesny senior?

### Ankietowani oceniają go jako:

- ▶ zdecydowany i samodzielny (29 proc.),
- ▶ pełny obaw dotyczący zmian i technologii (27 proc.),
- ▶ optymistyczny i odpowiedzialny (24 proc.),
- ▶ pesymistyczny o niskiej samoocenie (20 proc.).

Respondenci w badaniu wskazali też ciekawe różnice

między „współczesnym seniorem” a tym sprzed kilku dekad. Osoby starsze bardziej dbają o aktywność fizyczną i psychiczną, a także o zdrowie i urodę. Starają się także być bardziej samodzielne, a edukacja i samorozwój jest ważnym aspektem w ich życiu.

Jak wynika z badania, osoby starsze muszą mierzyć się z wieloma emocjami, które nie są dla nich łatwe. 31 proc. ankietowanych doświadcza lęku, a 40 proc. poczucia osamotnienia. To pokazuje, że potrzebują wsparcia bliskich im osób lub towarzystwa. Respondenci zauważają, że osoby star-

sze znajdują radość w pielęgnowaniu relacji (31 proc.), angażowaniu się w hobby (24) oraz aktywnościach na świeżym powietrzu (29).

### ● Nowoczesny, ale i rodzinny senior

Seniorzy coraz częściej angażują się w życie społeczności lokalnych, uczestniczą w wolontariacie (tak wskazało 27 proc. ankietowanych) oraz wspierają wychowanie wnuków (37 proc.). Ich zaangażowanie dostarcza ciepła i bliskości emocjonalnej, co wzmacnia więzi międzypokoleniowe oraz podkreśla ich rolę jako

strażników tradycji i wartości lokalnych.

„Co sądzimy o współczesnych seniorach?” - badanie to przeprowadzone zostało przez serwis Prezent marzeń na grupie 1318 respondentów. Ukazuje zmieniający się obraz osób starszych. Najliczniejszą grupę respondentów stanowiły osoby w wieku 25-34 lata (36 proc.), co wskazuje na młodsze spojrzenie na rolę seniorów w społeczeństwie. Seniorzy są coraz częściej postrzegani jako aktywni uczestnicy życia rodzinnego i lokalnego, a nie przez pryzmat stereotypów.

KATARZYNA DĘBEK

REKLAMA

0011413110

## Pracuj jako opiekunka osób starszych w Niemczech!

Zarabiaj nawet do **2300€** miesięcznie!  
Stabilne, legalne zatrudnienie.

Zyskaj **350€** netto **PREMII** za pracę  
w okresie świąteczno-noworocznym\*

**Zadzwoń już dziś!**

**71 307 31 77**

**HilfeMed**



# OGRODOWA PASJA. DZIAŁKA JEST JAK DRUGI DOM

**Jeśli lubimy przebywać na świeżym powietrzu, praca w ogrodzie wpływa pozytywnie na samopoczucie, pozwala doceniać małe rzeczy i cieszyć się życiem.**

Ogród dla wielu osób stanowi coś, bez czego nie wyobrażają sobie życia. Choć jego utrzymanie w pięknym stanie wymaga sporo pracy, to jednak dla seniora praca ta może stanowić nie tyle wyzwanie, ile sposób na przyjemne i aktywne spędzanie czasu. Dla wielu seniorów działka jest



Praca o umiarkowanej intensywności w ogrodzie to czas psychicznego relaksu

drugim domem, gdzie spędzają każdą wolną chwilę.

Praca o umiarkowanej intensywności w ogrodzie to czas psychicznego relaksu. Obserwowanie rozwoju roślin, które się zasiało czy zasadziło, opieka nad nimi, dają poczucie sprawczości i możliwości kontroli nad otoczeniem.

To także zbawienny w każdym wieku ruch. Praca w ogrodzie wpływa na kondycję fizyczną osoby starszej, poprawia krążenie, przynosi radość z życia, dodaje energii i... jest świetną okazją na wyjście z domu. Wystarczą dwie godziny dziennie. Należy jednak pamiętać, żeby nie przedłużać czasu spędzonego na pracy fizycznej i pilnować się, aby wysiłek nie był zbyt intensywny.

Przebywanie w otoczeniu zieleni, nawet jeśli nie jest ona rozległą przestrzenią, pozwala odetchnąć od codzien-

ności i zapomnieć o kłopotach.

Ekspertki zwracają uwagę, że Rodzinne Ogrody Działkowe, czyli tzw. działki cieszą się rosnącym zainteresowaniem już od co najmniej kilku lat. We Wrocławiu ogródki działkowe stały się popularnym sposobem na relaks w miejskim otoczeniu. Zainteresowanie działkami w mieście wzrosło szczególnie po i w trakcie pandemii COVID-19, kiedy to wielu mieszkańców poszukiwało prywatnych przestrzeni do wypoczynku na świeżym powietrzu.

Najtańsze działki bez zabudowy można kupić za około 6-10 tys. zł, podczas gdy dobrze zagospodarowane z altaną mogą kosztować od 20 do 30 tys. zł, a nawet więcej. Najdroższe oferty mogą osiągać ceny nawet powyżej 70 tys. zł.

**Agnieszka Aulich**

REKLAMA

0011417348

PRACOWNIA AUTORSKA, STYLISTKA NAKRYĆ GŁOWY

## SALON KAPELUSZY

MODYSTKA  
Sylvia Leśniewska

## Salon Kapeluszy

Sylvia Leśniewska

Wrocław, ul. Jedności Narodowej 174

Od ponad 30 lat tworzę kapelusze z pasją i sercem. W mojej pracowni powstają wyjątkowe, ręcznie wykonane nakrycia głowy – od klasycznych fasonów po odważne, artystyczne projekty. Każdy kapelusz to małe dzieło sztuki, dopasowane indywidualnie do urody, stylu i osobowości klienta. Odwiedź SALON KAPELUSZY i odkryj, jak odpowiednio dobrany kapelusz może podkreślić Twoją elegancję i dodać pewności siebie.



**ZAMÓWIENIA INDYWIDUALNE**  
– do teatru, na ślub, wyścigi czy wyjątkowe okazje.  
**Wrocław, ul. Jedności Narodowej 174**  
**tel. 516 968 725**  
**www.salonkapeluszy.pl**

# Fundacja Siwy Dym

**Fundacja Siwy Dym to wyjątkowe miejsce, które od 11 lat wspiera kobiety 60+, 70+, 80+ w walce o zdrowie, sprawność fizyczną i dobre samopoczucie.**

W wesołej atmosferze poćwiczysz, oderwiesz się od problemów dnia codziennego, posłuchasz miniwykładów o tematyce prozdrowotnej, a przede wszystkim spotkasz inne kobiety, które postanowiły pozostać sprawne i samodzielne tak długo, jak się tylko da. Pod czujnym okiem prof. dr hab. Joanny Szczepańskiej-Gierachy oraz Anny Serwety-Pawlik z Wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego bezpiecznie zadbasz o swoją sprawność fizyczną i dowiesz się co robić, aby jak najdłużej zachować pamięć i dobre samopoczucie.

Skuteczność projektów Profilaktyki Zdrowia Psychicznego prowadzonych w Fundacji Siwy Dym wielokrotnie opisywano w czasopiśmie naukowych



o międzynarodowym zasięgu. Pracujemy tutaj autorską metodą - opowiada prof. Szczepańska-Gieracha – okazuje się, że bardzo bezpieczne i łatwe w wykonaniu

ćwiczenia na kręstach, znacząco poprawiają sprawność i zakresy ruchów niezbędne podczas wykonywania czynności dnia codziennego. A o to przecież chodzi, kontynuuje



prof. Szczepańska-Gieracha, żeby zachować samodzielność do później starości.

Nasze podopieczne, w przeważającej części to wdowy, których dzieci

nawet jeśli mieszkają we Wrocławiu, to mają własne życie, pracę, swoje dzieci, więc ich pomoc na co dzień nie jest możliwa. Dlatego tak ważne dla naszych podopiecznych jest to, aby

zachować jasność umysłu, dobry nastrój i sprawność fizyczną wystarczającą do samodzielnego życia.

Bardzo ważną częścią każdego zajęcia jest relaksacja prozdrowotna, która pozwala odsunąć troski na bok, wyciszyć umysł i poczuć spokój w ciele. Taki stan jest niezwykle ważny dla naszego zdrowia, ponieważ wprowadza ciało w tryb samoregulacji i regeneracji, co powstrzymuje rozwój wielu chorób.

**Obecnie zajęcia prowadzone są w poniedziałki w godzinach 10.00, 11.00, 12.00, aby się zapisać, trzeba przyjść osobiście na ul. Jagiellończyka 8c/1b.** Pracujemy nad tym, aby zajęcia były transmitowane na naszym kanale na Facebooku, ale to jeszcze trochę potrwa. Na razie szukamy projektu, w ramach którego można będzie zrealizować ten pomysł, mówi prof. Joanna Szczepańska-Gieracha, założycielka fundacji.

FOT. DAMIAN OLEKSIŃSKI

## Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?



W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

### Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

### Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na

rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa zgodnie z Art. 13 wyżej wymienionej Ustawy Lutowej.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

### Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy

związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

**Ambicki Trela Adwokaci**  
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław  
tel. 733-344-471,  
733-11-33-55  
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl  
<http://www.adwokat-ambicki.pl>

# Srebrna energia, złote doświadczenie. Seniorzy współdecydują o powiecie wrocławskim

Seniorzy w Powiecie Wrocławskim pokazują, że wiek to nie bariera, lecz siła. Działają, inicjują i doradzają – z pasją, doświadczeniem i ogromnym zaangażowaniem. Powiatowa Rada Seniorów stała się istotnym partnerem Zarządu i Radnych Powiatu – gremium, które nie tylko opiniuje i konsultuje, ale realnie wpływa na kierunki rozwoju lokalnej polityki senioralnej.

**O tym, jak funkcjonuje Rada i dlaczego jej rola tak szybko rośnie, opowiada Starosta Powiatu Wrocławskiego, Włodzimierz Chlebosz.**

**Panie Starosto, zacznijmy od osobistej refleksji – co najbardziej cieszy Pana w pracy z Radą Seniorów?**

**WCH:** Cieszy mnie, że ta rada naprawdę żyje. Nasi seniorzy to srebrna energia w działaniu – ludzie z ogromnym doświadczeniem, którzy chcą się nim dzielić. Nie przyszli po to, żeby zasiadać w fotelach i słuchać. Przyszli, żeby współtworzyć, współdecydować i współodpowiadać. Ich pomysły są przemyślane, oparte na doświadczeniu i trosce o wspólne dobro.

**Nie każda rada seniorów w Polsce działa tak aktywnie. Co sprawiło, że w powiecie wrocławskim działania są tak zintensyfikowane?**

**WCH:** Od początku założyliśmy, że nasza rada ma być gremium realnym, a nie symbolicznym i nie tylko na papierze... W Polsce bywa, że rady seniorów są powoływane „dla formalności”. My od samego początku chcieliśmy, żeby była to rada doradcza, inicjatywna i konsultacyjna – czyli taka, jak zakłada ustawa. Dlatego na początku postawiliśmy na edukację. Zorganizowaliśmy szkolenia, by seniorzy wiedzieli, jakie mają kompetencje i prawa. Oddelegowaliśmy wyspecjalizowanych pracowników ds. polityki senioralnej, którzy wspierają radę w codziennej pracy. Dzięki temu seniorzy czują, że są traktowani poważnie, że ich głos liczy się i jest ważny.

**Jakie działania Rady szczególnie zapadły Panu w pamięć?**

**WCH:** Jest ich naprawdę wiele – od kwestii organizacyjnych po te najbardziej symboliczne. Rada od początku tej kadencji pracuje systematycznie: ma swój logotyp, profil w mediach społecznościowych, prowadzi kronikę, wypracowała plan pracy i inicjuje konkretne



ne projekty. Radni uchwalili także piękne hasło promujące Radę Seniorów „Aktywni, zaangażowani, łączący pokolenia”. Szczególnie cenię działania międzypokoleniowe – na przykład wspólne spotkanie Rady Seniorów i Młodzieżowej Rady Powiatu, z którego narodziła się inicjatywa zbiórki krwi w naszym starostwie. Do dziś, dzięki wspólnemu zaangażowaniu, udało się zebrać ponad 34 litry bezcennego leku, który mógł uratować życie ponad 200 osobom – to ogromny dar serca. Rada brała też udział w szkoleniach, warsztatach i projekcie pn. „Choć z różnych gmin, to wszyscy równi. Seniorzy opanowują Powiat Wrocławski”, który pięknie pokazał, że integracja i współpraca są możliwe ponad granicami gmin. W tym roku czeka nas również I Forum Seniorów Powiatu Wrocławskiego pn. „Kolegium Srebrnych Pokoleń”, które zainauguruje program „Powiat Przyjazny Seniorom”.

**Wspomniał Pan o programie „Powiat Przyjazny Seniorom”. Na czym polega ta współpraca i co wnosi do działań powiatu?**

**WCH:** To bardzo ważny krok w rozwoju naszej polityki senioralnej. Niedawno podpisaliśmy porozumienie o współpracy ze Stowarzyszeniem MANKO oraz Międzynarodowym Instytutem Rozwoju Społecznego (MIRS). Wspólnie realizujemy program „Powiat Przyjazny Seniorom”, którego celem jest promowanie aktywnego, bezpiecznego i pełnego zaangażowania życia osób starszych. W ramach programu korzystamy z opinii i doświadczenia ekspertów w dziedzinie polityki senioralnej. Partnerzy wspierają nas w działaniach edukacyjnych, doradczych i promocyjnych. Program obejmuje m.in. patronat medialny „Głos Seniora”, współorganizację wydarzeń prosenioralnych, uczestnictwo w Międzypokoleniowych Senioraliach w Krakowie czy szkolenia dla radnych.

**Zarząd Powiatu często angażuje Radę Seniorów w wydarzenia o różnym charakterze. Skąd taka otwartość?**

**WCH:** Uważam, że seniorzy są częścią każdej ważnej decyzji i każdego symbolicznego momentu w życiu powiatu. Dlatego zawsze zapraszamy ich do wspólnych działań. Seniorzy uczestniczą w uroczystościach, wydarzeniach kulturalnych, edukacyjnych i patriotycznych. Brali udział chociażby we wmurowaniu kamienia węgielnego pod nową szkołę specjalną w Krzyżowicach, w Narodowym Czytaniu, a także w wielu inicjatywach społecznych i kulturalnych organizowa-

nych przez Powiat. Chcemy, by czuli się współgospodarzami tego, co się dzieje, żeby utożsamiali się z naszym samorządem. Bo to także ich powiat – ich dorobek, ich historia i ich głos.

**Wspomniał Pan o integracji środowisk senioralnych. Jak to wygląda w praktyce?**

**WCH:** To jeden z naszych priorytetów. Chcemy, żeby seniorzy z różnych gmin naszego powiatu mieli ze sobą kontakt, wymieniali się doświadczeniami i wspólnie tworzyli politykę senioralną. Jako zarząd będziemy wspierać każdą inicjatywę Rady Seniorów – czy to szkolenie, spotkanie integracyjne, czy

projekt międzygminny. Tam, gdzie jeszcze nie ma gminnych rad seniorów, podpowiemy, jak skutecznie je powołać i jak zacząć realnie działać. To budowanie sieci współpracy, która z każdym miesiącem jest coraz silniejsza.

**Wróćmy jeszcze do „Kolegium Srebrnych Pokoleń”. Czego możemy się spodziewać po tym wydarzeniu?**

**WCH:** W poprzednich latach Zarząd Powiatu organizował już fora seniorów, ale nasi radni seniorzy postanowili pójść o krok dalej i nadać tej inicjatywie nowy, bardziej rozpoznawalny format. Tak narodziło się „Kolegium Srebrnych Pokoleń” – nazwa, która jak sami mówią, nawiązuje do koloru włosów seniorów, czyli tzw. *silversów*, i pięknie oddaje ideę mądrego, doświadczonego i aktywnego pokolenia. Seniorzy zaproponowali, by wydarzenie odbywało się co roku – za każdym razem w innej gminie powiatu, by podkreślać współpracę międzygminną. Podczas Kolegium odbędą się panele dyskusyjne, warsztaty i prelekcje, w tym niezwykle potrzebny wykład „Seniorze, nie daj się oszukać!”. Nie zabraknie też części artystycznej – chcemy wyróżnić zdolnych seniorów z naszego powiatu i zaprosić ich do zaprezentowania swoich talentów tanecznych czy wokalnych. To będzie forum integracji, inspiracji i radości

– dowód na to, że doświadczenie i aktywność mogą iść ze sobą w parze.

**Co chciałby Pan przekazać na zakończenie – radnym seniorom, mieszkańcom i współpracownikom?**

**WCH:** Przede wszystkim – dziękuję. Dziękuję radnym seniorom za to, że im się chce. Za to, że przychodzą na sesje przygotowani, że pytają, proponują, a przede wszystkim – że działają. To ludzie z pasją, sercem i ogromnym doświadczeniem, którzy pokazują, że aktywność nie ma wieku. Dziękuję pracownikom Starostwa, odpowiedzialnym za wdrażanie polityki senioralnej i koordynację działań – za ich cierpliwość, profesjonalizm i codzienną, często cichą pracę – pracę, którą naprawdę widać. Dziękuję też wszystkim, którzy współpracują z Radą – członkom zarządu, radnym, dyrektorom jednostek, pracownikom starostwa, przedstawicielom organizacji pozarządowych i mieszkańcom. Nasi seniorzy są ambitni, mają pełno pomysłów – i właśnie tacy być powinni. Jestem spokojny o naszą Radę, bo zasiadają w niej wspaniali ludzie – pełni pasji, energii i życzliwości. Życzę im, by tę energię i zaangażowanie utrzymali do końca swojej kadencji, czyli jeszcze przez trzy lata – aż do zakończenia kadencji Rady Powiatu, w trakcie której zostali powołani.



REKLAMA

# PRZESTRZEŃ TRZECIEGO WIEKU - STREFA KULTURY WROCŁAW

**Strefa Kultury Wrocław jest samorządową instytucją kultury prowadzoną przez Gminę Wrocław, zajmującą się działaniami kulturalno-społecznymi. Przestrzeń Trzeciego Wieku działa od czerwca 2019 roku i zajmuje się przede wszystkim aktywizacją seniorów i projektami międzypokoleniowymi.**

W ramach realizowanych działań prowadzone są miniprojekty dedykowane seniorom (m.in. warsztaty artystyczne, rękodzielnicze, rekreacyjne, taneczne, muzyczne, aktorskie, teatralne, spotkania/wykłady/prelekcje ze specjalistami, wystawy i wernisaże artystów, występy teatralne i kabaretowe grup senioralnych, koncerty chórów senioralnych, koncerty dla seniorów znanych zespołów i artystów polskich, spotkania dla miłośników muzyki i sztuki, wydarzenia plenerowe dla seniorów – np. pikniki, bale, potańcówki). Udostępniamy także naszą przestrzeń zorganizowanym i niezorganizowanym grupom senioralnym na organizację ich wydarzeń. Współpracujemy z Klubami Seniorów, Uniwersytetami Trzeciego Wieku z terenu miasta, a także z oddziałem Polskiego Związku



Emerytów, Rencistów i Inwalidów we Wrocławiu oraz z CAL-ami i organizacjami działającymi na rzecz seniorów we Wrocławiu. W ostatnim roku (**2024**) z naszej działalności skorzystało **55.102 senio-**

**rów, zrealizowano 327 różnych działań.** W ramach Przestrzeni Trzeciego Wieku działa kilkadziesiąt grup senioralnych (w tym 25 grup stałych). W swojej działalności PTW kieruje się zasadą od-



Prowadzimy także dla seniorów bezpłatne porady prawne, psychologiczne oraz socjalne. Wśród najpopularniejszych realizowanych miniprojektów należy wymienić: *Wrocław od zaplecza*, *Sobota ze swingiem*, *Eventy w przestrzeni miasta*, *Galeria muzyki Jarosława Woszczyzny*, *Odkrywamy kraje anglo- i niemieckojęzyczne*.

„Inspirujemy Pokolenia” to nasza misja, którą kierujemy się w codziennej pracy.

*Strefa Kultury Wrocław to IMPART Centrum, Klub Firlej i Przestrzeń Trzeciego Wieku z bogatą ofertą kulturalno-społeczną dla mieszkańców Wrocławia.*



**Strefa Kultury Wrocław  
– Przestrzeń Trzeciego Wieku,  
pl. Solidarności 1/3/5,  
pok. 318 (Punkt Informacyjny),  
tel. 739 194 102 i 739 194 072.**

REKLAMA

001140912

||||| C A P I T O L

Partnerzy:

35<sup>lat</sup>

GRUPA  
GERMAZ

*Tej jesieni w Teatrze Muzycznym Capitol*

/ 7-9.11 /

/ 24-26.10 /

/ 28-30.11 /

**ROMEO  
+ JULIA**

**PRISCILLA**  
KRÓLOWA PUSTYNI. MUSICAL

**A STATEK  
PŁYNIE**

## PUPIL ROKU



**Omena**  
Właściciel: Agnieszka Muczyn, powiat wrocławski



**Dżanek**  
Właściciel: Agnieszka Pozańska, powiat zgorzelecki



**Stasiu**  
Właściciel: Patrycja Wydrzyńska, powiat ząbkowicki



**Kotka Yoli**  
Właściciel: Dorota Biskont, powiat złotoryjski



**Kluska**  
Właściciel: Kinga Adamska, powiat średzki



**Łatka**  
Właściciel: Lucyna Rybacka, powiat świdnicki



**Shiro**  
Właściciel: Barbara Mandrak, Jelenia Góra



**LuLu**  
Właściciel: Justyna Galecka, Legnica



**Joker**  
Właściciel: Anna Gąsior, Wałbrzych



**Teddy**  
Właściciel: Karolina Leśnowolska, Wrocław



**Goffy**  
Właściciel: Natalia Skiba, powiat bolesławiecki



**Kodi**  
Właściciel: Magdalena Odźga-Szolc, powiat dzierżoniowski

## PUPIL ROKU



**Alex**  
Właściciel: Marika Lesiuk, powiat górski



**Mikrus**  
Właściciel: Marika Lesiuk, powiat głogowski



**Roki**  
Właściciel: Jolanta Myszynska, powiat jaworski



**Fiduś**  
Właściciel: Agnieszka Sawicka Śpiewak, powiat kamiennogórski



**Loki**  
Właściciel: Gabriela Krakowiak, powiat karkonoski



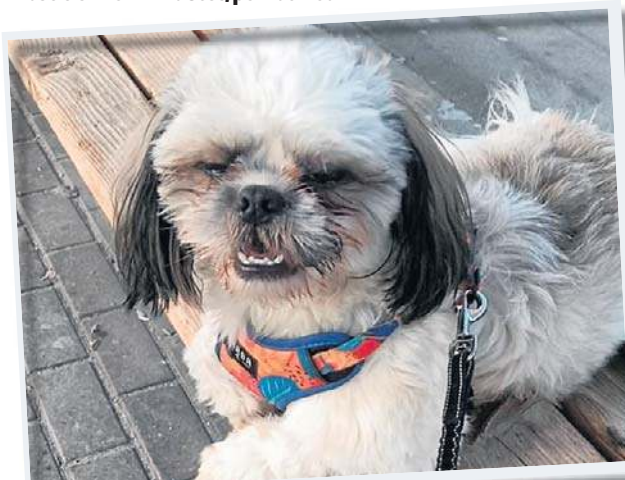
**Milka**  
Właściciel: Dominika Stec, powiat kłodzki



**Wafel**  
Właściciel: Ewelina i Piotr Radulscy, powiat legnicki



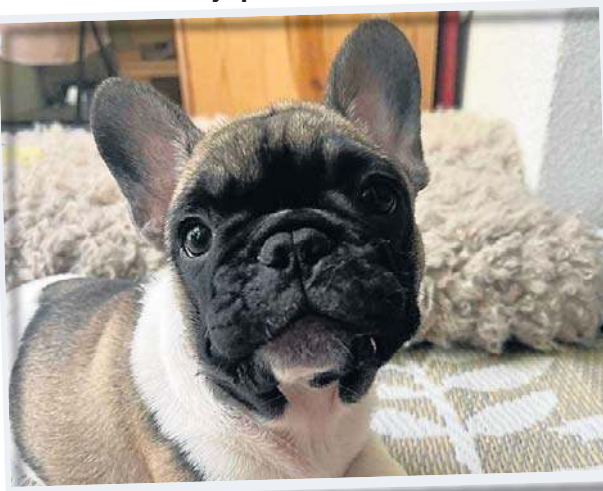
**Gizmo**  
Właściciel: Anna Mularczyk, powiat lubański



**Kodi**  
Właściciel: Natalia Malinowska, powiat lubiński



**Luna**  
Właściciel: Samuel Bętlejewski, powiat lwówecki



**Zoe**  
Właściciel: Eliza Welke-Koczur, powiat milicki



**Coco**  
Właściciel: Dorota Kumecka, powiat oleśnicki

## PUPIL ROKU



**Grigolo**  
Właściciel: Katarzyna Grzeszczak, powiat oławski



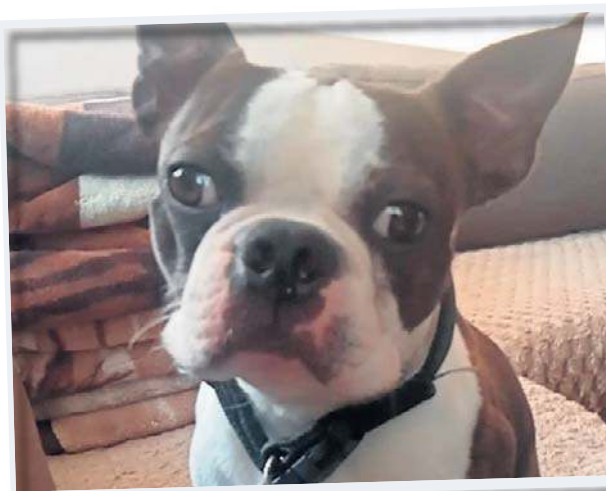
**Jordan**  
Właściciel: Sandra Romanec, powiat polkowicki



**Luffy**  
Właściciel: Damian Kościelny, powiat strzeliński



**Teofil i Inka**  
Właściciel: Krzysztof Wójcik, powiat trzebnicki



**Champion**  
Właściciel: Anna Grzymisławska, powiat wałbrzyski



**Pianka**  
Właściciel: Przemysław Kołodziejczyk, powiat wołowski



**Franek**  
Właściciel: Anna Smereka, powiat wrocławski



**Bunia**  
Właściciel: Patryk Zadroga, powiat zgorzelecki



**Sky**  
Właściciel: Paulina Ciarkowska, powiat ząbkowicki



**Sztruksik**  
Właściciel: Magdalena Baranowska, powiat złotoryjski



**Mika**  
Właściciel: Ela Partyka, powiat średzki



**Ari**  
Właściciel: Elżbieta Gniewek, powiat świdnicki

## PUPIL ROKU



**Blu**  
Właściciel: Agnieszka Michalska



**Tosia**  
Właściciel: Małgorzata Iwanowska



**Zoja**  
Właściciel: Agnieszka Matłaszek



**Duduś**  
Właściciel: Kaja Obroca



**A'lusia**  
Właściciel: Tomasz Marzewski



**Charlie**  
Właściciel: Małgorzata Kasperowicz



**Louis (Bekon)**  
Właściciel: Dorota Żak



**Enia**  
Właściciel: Adrianna Głębocka



**Bob**  
Właściciel: Wiktoria Heinze



**Bruno Abi i Tosia**  
Właściciel: Ela Rabczuk

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE:

### Wszystko, co trzeba wiedzieć o nadciśnieniu

Samodzielny pomiar ciśnienia krwi to bardzo ważny element leczenia i profilaktyki chorób układu sercowo-naczynio-

wego. Niestety, wielu pacjentów bagatelizuje zalecenia lekarzy i tego nie robi. Jak skutecznie kontrolować ciśnienie krwi, przy jakich wynikach pomiaru trzeba wszcząć alarm, czym grozi nadciśnienie i niedociśnienie - tego dowiesz się z naszego poradnika.

## ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy udaru mózgu. Symptomy, których nie można bagatelizować. Kiedy wezwać pogotowie?
- Co jeść, żeby nie zachorować na COVID-19?
- Dieta antywirusowa



FOT. GETTYIMAGES.COM

# Na osteoporozę chorują nie tylko starsze panie. Nie daj się jej złamać

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

**Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć.**

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzesztotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów np. przy upadku.

## Jak rozpoznać niepokojące symptomy

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzesztotnienia kości.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyja zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczyt może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się



FOT. FREEPIK

**Osteoporoza to najczęstsza choroba kości, która dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, najczęściej po 50. roku życia**

ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości także w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób star-

szych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

- Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

**Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów**

## Zadbaj o dietę i dobrze się prowadź

Niedobór wapnia i witaminy D w organizmie to najpoważniejsze czynniki ryzyka osteoporozy. Tę pierwszą warto suplementować. A jeśli chodzi o wapń, trzeba zadbać o prawidłową dietę, bogatą w mleko i przetwory mleczne, w tym sery twarogowe, jogurty, kefir i maślanki. Sery pleśniowe również są znakomitą źródłem tego składnika mineralnego, natomiast serki topione są bardzo ubogie w wapń.

Do zrzesztotnienia kości prowadzi też nasilona ucieczka wapnia z kości m.in. pod wpływem kwasotwórczej diety czy przyjmowania niektórych leków, np. sterydowych.

By zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, istotny jest także styl życia, jaki prowadzimy. Regularna aktywność fizyczna może nam pomóc, nato-

miast palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, otyłość, siedzący tryb życia czy niedożywienie są w stanie nam zaszkodzić, znacząco zwiększając ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Do poważnych czynników ryzyka choroby należą również wczesna menopauza (przed 40. r.ż.) i wystąpienie złamania biodra u jednego z rodziców.

## Densytometria prawdę ci powie

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinie - wszystkich kobiet po 50. roku życia - mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego: ● ciąża ● padaczka ● okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem ● wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego ● osłabienie po chorobie ● aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów. W młodym wieku komórki kostne tworzone są szybciej, niż ulegają degeneracji. Tempo to z czasem zwalnia i jeszcze przed ukończeniem 18 lat u większości kobiet uformowane jest ok. 90 proc. masy kostnej. Maksimum osiągnięte jest natomiast do 30. roku życia.

# Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać

Marta Siesicka-Osiak  
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

**Lekarz zlecił ci kontrolowanie ciśnienia, a ty nie wiesz nawet, co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Wszelkie wątpliwości związane z tym zagadnieniem rozwiewa nasz poradnik.**

Pomiar ciśnienia tętniczego składa się z dwóch wartości – górnej i dolnej – wyrażonych w milimetrach słupa rtęci (mmHg). Wyświetlają się one na ekranie ciśnieniomierza automatycznego. Wartość górna oznacza ciśnienie skurczowe, natomiast dolna odnosi się do ciśnienia rozkurczowego. Zazwyczaj na wyświetlaczu jest też trzeci parametr, który pokazuje twój puls.

## Co oznacza pierwsze i drugie ciśnienie?

● Ciśnienie skurczowe – to ciśnienie panujące w tętnicach w momencie skurczu mięśnia sercowego, widoczne jako wartość górna;

● Ciśnienie rozkurczowe – to ciśnienie mierzone w tętnicach, gdy serce się rozluźnia, przedstawione jako wartość dolna.

Pamiętaj, aby zawsze wykonać 2 pomiary w odstępie ok. 1-2 minut i zapisać średnią. Ciśnienie mierz dwa razy dziennie o stałej porze, najlepiej rano i wieczorem. Wyniki zapisuj w jednym miejscu np. w dzienniczku lub aplikacji i zabieraj ze sobą na kontrolę do lekarza.

Ważna jest także pozycja, w jakiej mierzysz ciśnienie. Do prawidłowego zmierzenia ciśnienia krwi zaleca się podparcie ramienia na blacie i założenie



Na nadciśnienie tętnicze wg szacunków na świecie choruje już jedna na trzy osoby

mankietu tak, aby jego środkowa część znajdowała się na wysokości serca. Mimo to w praktyce stosuje się niestandardowe pozycje np. z ramieniem opartym na kolanach lub bez podparcia z ręką swobodnie opadającą wzdłuż boku. W taki sposób ciśnienie mierzą nawet lekarze czy pielęgniarki w gabinecie podczas wizyty. Okazuje się, że przez nieprawidłową pozycję możesz zawyżyć swoje ciśnienie krwi nawet o 9 mmHg.

## Jakie jest idealne ciśnienie krwi?

● Prawidłowe ciśnienie krwi według najnowszych wytycznych wynosi 120/80 mmHg, co oznacza, że:

● ciśnienie skurczowe (górna liczba) powinno być mniejsze niż 120,

● ciśnienie rozkurczowe (dolna liczba) powinno być mniejsze niż 80.

Podwyższone ciśnienie skurczowe, przekraczające wartość 130 mmHg, wskazuje na zwiększone obciążenie ścian naczyń krwionośnych. W takiej sytuacji serce musi włożyć więcej wysiłku, aby pompować krew do organizmu.

Badania pokazują, że podwyższone ciśnienie skurczowe (górne) jest silniej powiązane z występowaniem zawału serca i udaru mózgu niż rozkurczowe. Jednak podwyższone ciśnienie rozkurczowe (dolne), przekraczające 80 mmHg także świadczy o zaburzeniu pracy układu krwionośnego. Jego nieprawidłowe parametry mogą być

pierwszym zwiastunem wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

## Skąd bierze się wysokie ciśnienie?

Problem nadciśnienia dotyka już ponad 10 milionów Polaków. Jedną z głównych przyczyn jego występowania jest starzenie się organizmu. Dlaczego? Ponieważ wraz z wiekiem nasze naczynia krwionośne stają się sztywniejsze, a to powoduje wzrost ciśnienia krwi.

Pozostałe czynniki sprzyjające podwyższeniu ciśnienia to m.in.: ● uwarunkowania genetyczne ● cukrzyca choroby nerek ● zaburzenia hormonalne ● przyjmowanie niektórych leków ● otyłość i nadwaga ● niewłaściwa dieta bogata w sól.

Jeśli chcesz w naturalny sposób zapobiegać rozwojowi nadciśnienia zadaj o zmianę stylu życia. Rzuć palenie, ogranicz spożycie alkoholu, kontroluj wagę, wprowadź odpowiednią dietę – sprawdź się dieta DASH lub dieta śródziemnomorska i pamiętaj o aktywności fizycznej (co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo).

## Czy niskie ciśnienie zagraża życiu?

Nie należy lekceważyć także zbyt niskiego ciśnienia krwi, mówimy o nim, gdy skurczowe ciśnienie krwi wynosi poniżej 90 mmHg, a rozkurczowe poniżej 60 mmHg. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli twoje ciśnienie spadło poniżej tych wartości,

a jednocześnie obserwujesz u siebie takie objawy jak: ● zawroty głowy ● omdlenie ● nagłe zmęczenie ● nudności ● zaburzenia widzenia.

Niskie ciśnienie krwi występujące w sposób ciągły i niedające niepokojących objawów nie jest stanem zagrażającym zdrowiu. Choć jednak kardiologzy przyjmują, że niedociśnienie samoistne jest mniej niekorzystne dla pacjenta niż nadciśnienie, z badań naukowych wynika, że wcale nie jest ono obojętne dla zdrowia.

U osób z przewlekłym niedociśnieniem tętniczym, które najczęściej ma podłoże genetyczne, wykazano mniejszą elastyczność tętnic w porównaniu z osobami o normalnym ciśnieniu krwi. Powoduje to spowolnienie przepływu krwi i jest właściwym powodem spadku jej ciśnienia. W rezultacie tkanki organizmu są mniej dotlenione, co w późniejszym wieku może powodować szereg dolegliwości i zmian chorobowych.

Natomiast niedociśnienie ortostatyczne zagraża nie tylko zdrowiu, ale i życiu pacjenta. Oprócz tego, że często wywołuje omdlenia, może też nasilać niedokrwienie serca przy chorobach układu krążenia.

Powodem do niepokoju jest również niskie ciśnienie w ciąży, szczególnie jeśli przyszła mama miała wcześniej ciśnienie w normie. Może to wskazywać na osłabienie, a nawet wewnętrzny krwotok i powinno być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem.



W Polsce znajduje się 47 uzdrowisk oferujących relaks wśród pięknej natury, a także kuracje w sanatorium

## 10 najlepszych uzdrowisk w Polsce. Jest nowy ranking

Emil Hoff  
emil.hoff@stronazdrowia.pl

**Redakcja Magazynu Travelist, specjalizującego się w krajowej turystyce, rozstrzygnęła konkurs na najlepsze polskie uzdrowiska. Niżej Top 10 uzdrowisk, które wytypowali internauci.**

**1. Busko-Zdrój, woj. świętokrzyskie; 22 proc. głosów**

Busko zachwyca kuracjuszy i turystów przede wszystkim klimatem: jest tu bardzo słonecznie i ciepło, nawet jesienią i zimą klimat jest łagodniejszy niż w innych miejscach.

**2. Muszyna, woj. małopolskie; 17 proc. głosów**

Pięknie położona nad Popradem miejscowość oferuje oryginalne atrakcje: ogrody sensoryczne, zaprojektowane tak, by działały na wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i powonienie.

**3. Krynica-Zdrój, woj. małopolskie; 14 proc. głosów**

Krynica ma aż 200 lat tradycji uzdrowiskowych, co widać w jej pięknej architekturze i szerokiej ofercie atrakcji. Widoki z Jaworzyny krynickiej zapierają dech w piersiach.

**4. Kołobrzeg, woj. zachodniopomorskie; 11,5 proc. głosów**

Słynie ze swoich solanek, bo rowiny i plaż. To w ogóle jeden z ulubionych kurortów Polaków, chętnie wybierany na letnie wakacje i urlopy.

**5. Świnoujście, woj. zachodniopomorskie; 10,3 proc. głosów**

Zachwyca piękny Park Zdrojowy i jedna z najlepszych plaż na polskim wybrzeżu. Panuje tu

kosmopolityczna atmosfera za sprawą gości z Niemiec i Skandynawii.

**6. Nałęczów, woj. lubelskie; 9,75 proc. głosów**

W samym miasteczku można podziwiać zabytkowe wille, a okolica doskonale nadaje się na spacer wśród lasów i malowniczych wąwozów.

**7. Polanica-Zdrój, woj. dolnośląskie; 9,63 proc. głosów**

Szczególnie pięknie jest tu wiosną i latem, gdy rozkwitają magnolie i rododendrony w parku zdrojowym. Latem w Teatrze Zdrojowym można oglądać spektakle, racząc się wodą ze słynnego źródła Wielka Pieniawa.

**8. Szczawnica, woj. małopolskie; 8 proc. głosów**

Poza wszystkimi innymi atrakcjami, Szczawnica to doskonałe miejsce dla osób lubiących aktywny wypoczynek. Z uzdrowiska można ruszyć w Pieniny, płynąć Dunajcem na flisackiej tratwie lub udać się na szlaki Beskidu Sądeckiego.

**9. Szczawnio-Zdrój, woj. dolnośląskie; 7,2 proc. głosów**

Miejscowość u stóp Gór Wałbrzyskich słynie przede wszystkim z pięknej, zabytkowej pijalni wód mineralnych. Spacerując po tym pawilonie, można się poczuć jak w czasach księżnej Daisy.

**10. Kudowa-Zdrój, woj. dolnośląskie; 6,7 proc. głosów**

Kudowa oferuje oryginalne atrakcje, jak słynna Kaplica Cza-szek i Szlak Giniących Zawodów.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Kiedy na SOR?

Znaczne odchylenia w pomiarach ciśnienia krwi – zarówno zbyt wysokie, jak i zbyt niskie wyniki – mogą stanowić zagrożenie życia i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej. Niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem lub pogotowiem, jeśli wystąpią takie objawy jak: ● ból lub uczucie ucisku w klatce piersiowej ● trudności z oddychaniem ● omdlenie lub utrata przytomności ● objawy udaru (osłabienie jednej strony ciała lub twarzy, zaburzenia mowy, dezorientacja).

# Nie lekceważ zmęczenia i bólu brzucha! Rak trzustki może imitować inne choroby



Rak trzustki jest stosunkowo rzadkim nowotworem, niestety, charakteryzuje się wysoką śmiertelnością. Szansa na 5-letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc

Monika Górska  
monika.gorska@polskapress.pl

**Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne.**

Śmierć Anny Przybylskiej w wieku zaledwie 36 lat 9 lat temu wstrząsnęła Polską. Walka uwielbianej aktorki z rakiem trzustki wywołała tzw. „efekt Przybylskiej” – z jednej strony gwałtownie wzrosła świadomość na temat tego podstępного nowotworu, z drugiej pojawił się ogromny lęk i potrzeba wiedzy o wczesnym wykrywaniu. Pierwsze objawy raka trzustki u Przybylskiej były na tyle niespecyficzne, że trudno je było jednoznacznie powiązać z chorobą.

Aktorka zawsze prowadziła zdrowy tryb życia, dbała o dietę swoją i swojej rodziny, a także regularnie poddawała się badaniom profilaktycznym. Jej tata zmarł na raka trzustki, dlatego zawsze bała się tej choroby. Los chciał jednak inaczej i ta piękna kobieta została w bardzo krótkim czasie wyniszczona przez tę samą podstępną i niezwykle groźną chorobę.

Pierwsze objawy raka trzustki u Anny Przybylskiej pojawiły się dużo przed wykryciem nowotworu. Aktorka

przez długi czas skarżyła się na zmęczenie i nawracające bóle żołądka. Z tego powodu pogorszyło się również jej samopoczucie i zachorowała na depresję. Te wczesne objawy nowotworu nie były jednak specyficzne i trudno było podejrzewać tak ciężką chorobę. Szczególnie, że wyniki badań również były dobre. Sama Ania w wywiadach bagatelizowała pierwsze symptomy i tłumaczyła je stresem, nadmiarem pracy i obowiązków przy dzieciach.

## Wyjątkowo podstępny nowotwór

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne, zależne od lokalizacji guza, co utrudnia diagnozę. Często wykrywany jest on więc dopiero w zaawansowanym stadium, gdy usunięcie guza jest już niemożliwe. Lekarze nie wiedzą także, dlaczego jest on tak groźny, że zwykle nie da się go leczyć i czemu aż do tego stopnia wyniszcza organizm w bardzo krótkim czasie znacznie dotkliwiej niż inne rodzaje nowotworów.

Dobra wiadomość jest taka, że jest to rzadki nowotwór, jednak mimo to w Polsce co roku umiera na niego ponad 5 tys. osób. Dodatkowo szansa na 5-

letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc. Wczesne objawy są bardzo mylące i mało charakterystyczne. Są to właśnie, tak jak w przypadku Przybylskiej zmęczenie, bóle żołądka, brak apetytu, chudnięcie i depresja.

Inne objawy raka trzustki to: żółtaczka, brak apetytu, uczucie

przelewania w brzuchu, ból w dolnej części pleców, nudności, wymioty, wzdęcia, odbijanie, biegunki na zmianę z zaparciami, nietolerancja glukozy, zakrzepowe zapalenie żył.

Ryzyko rozwoju raka trzustki wzrasta wraz z wiekiem. Czynniki ryzyka są również: palenie papierosów, brak aktywności fizycznej, otyłość, nadużywanie alkoholu, cukrzyca, przewlekłe zapalenie trzustki, wrodzone zespoły nowotworowe, czynnik genetyczny.

## Organ specjalnej troski

Trzustka pełni niezwykle ważne funkcje w organizmie, wśród których można wymienić: ● wydzielanie insuliny, czyli hormonu obniżającego stężenie glukozy we krwi ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych. Jest przy tym bardzo wrażliwa i przez długi czas nie daje objawów o niedomaganiach, które prowadzą (poza rozwojem nowotworów) m.in. do rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2, a także ostrego zapalenia trzustki.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Na liście wrogów trzustki pierwsze miejsce zajmują tłuszcze, takie jak:

pełnotłuste produkty mleczne, smażone potrawy, tłuste przekąski (np. chipsy), produkty o wysokiej zawartości tłuszczu (np. majonez). Tłusta dieta powoduje, że trzustka musi pracować ciężiej. Trzustce nie służą także słodkie i napoje gazowane. W badaniu opublikowanym w „Annals of Epidemiology” sugeruje się, że słodkie, przetworzone węglowodany mogą być szczególnie powiązane z rakiem trzustki. Z kolei badanie, które ukazało się w czasopiśmie „Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention”, wykazało związek między słodkimi napojami gazowanymi a rakiem trzustki.

Nawet milion Polaków może zmagać się z trudno gojącymi się ranami. Eksperci alarmują: antybiotyki nie są rozwiązaniem

Ingrid Hintz-Nowosad  
ingrid.hintz-nowosad@polskapress.pl

**W Polsce nawet do miliona osób może żyć z ranami, które nie chcą się goić. Eksperci kampanii „Rany pod kontrolą” ostrzegają, że problem będzie narastał, jeśli nie zmienimy podejścia do problemu.**

Jak podkreślają specjaliści, niegroźna rana – np. po skaleczeniu, oparzeniu czy drobnym zabiegu – powinna goić się samoistnie. Coraz częściej jednak proces ten zostaje zaburzony przez zakażenie opornymi bakteriami, co prowadzi do powstania tzw. rany przewlekłej. Taka rana wymaga specjalistycznego leczenia i może prowadzić do poważnych powikłań, w tym amputacji, a nawet zagrożenia życia.

– Wielu pacjentów przez miesiące, a nawet lata, bezskutecznie próbuje leczyć rany. Często stosują przestarzałe metody lub nieodpowiednie preparaty – mówi prof. Tomasz Banasiewicz, przewodniczący Rady Ekspertów kampanii „Rany pod kontrolą”.

## Antybiotyki? Tylko w ostateczności

Eksperci alarmują, że ponad 70 proc. zakażeń ran w Polsce leczonych jest ogólnoustrojowo – najczęściej antybiotykami. Tymczasem w wielu przypadkach są one niepotrzebne lub nieskuteczne, a ich nadużywanie przyczynia się do rozwoju antybiotykooporności.

– Antybiotyk nie działa na zakażenia miejscowe i coraz częściej jest nieskuteczny. To nie jest cudowny lek, jak kiedyś sądzono – tłumaczy prof. Banasiewicz.

Zamiast tego eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków, które skutecznie ograniczają namnażanie bakterii i zmniejszają ryzyko infekcji.

## Problem zaczyna się już w POZ

Dr Przemysław Lipiński, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran, zwraca uwagę, że pacjenci z ranami często trafiają do lekarza POZ i od razu otrzymują receptę na antybiotyki – bez wcześniejszej diagnostyki.

– To schemat, który trzeba zatrzymać. Każda niepotrzebna antybiotykoterapia to realny ryzyko dla kolejnych pacjentów – podkreśla dr Lipiński.

Co gorsza, wielu pacjentów sięga po antybiotyki na własną rękę, zanim skonsultuje się z lekarzem. To przyczynia się do rozwoju bakterii opornych na leczenie, których eliminacja staje się coraz trudniejsza.

Zgodnie z aktualnymi wytycznymi, decyzja o włączeniu antybiotyku powinna być poprzedzona:

- oceną mikrobiologiczną rany,
- odpowiednim przygotowaniem jejłożyska,
- wdrożeniem leczenia miejscowego (np. antyseptyką),
- obserwacją cech infekcji miejscowej.

Eksperci podkreślają też konieczność szkoleń dla personelu medycznego i farmaceutów. Z badań kampanii wynika, że tylko co trzeci farmaceuta zna nowoczesne opatrunki, a wiedza o produktach do oczyszczania ran i leczenia przeciwdrobnoustrojowego jest niewystarczająca – również wśród pielęgniarek.

## Co dalej?

- Eksperci apelują o:
- wprowadzenie jasnych procedur i algorytmów leczenia ran,
  - stworzenie interdyscyplinarnych zespołów specjalistów,
  - refundację kluczowych procedur, takich jak oczyszczanie ran czy diagnostyka mikrobiologiczna,
  - certyfikację personelu zajmującego się leczeniem ran.

– Musimy zmienić system leczenia ran, zanim będzie za późno – podsumowuje dr Lipiński.



**Zamiast antybiotyków, na trudno gojące się rany eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków**

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

## DIETA KETO. CZY TO JEST ZDROWE?

## Dieta ketogeniczna – skąd się wzięła?

Dieta ketogeniczna (keto) to skuteczna dieta odchudzająca, ale pod warunkiem ścisłego przestrzegania zasad dotyczących posiłków. Choć nie jest do końca bezpieczna, nieprzerwanie znajduje zwolenników. Dieta została opracowana przez dr Russella M. Wildera w Klinice Mayo w latach 20. XX w. jako kuracja lecznicza dla dzieci z padaczką. Zainteresowanie metodą osłabło wraz z wynalezieniem leków przeciwpadaczkowych, jednak ostatnio wróciło.

## Na czym to polega?

Dieta ketogeniczna to jadłospis o bardzo niskiej dawce węglowodanów, gdzie można jeść jedynie produkty najuboższe

w ten składnik odżywczy. Ponieważ dieta keto wymaga jednocześnie spożycia dużych ilości tłuszczu, zawierające go produkty powinny być uwzględniane w każdym posiłku i przekasce. Dzięki specyficznemu składowi dieta ketogeniczna wprowadza organizm w stan ketozy. Energia pozyskiwana jest wtedy z niepełnego trawienia tłuszczów, a dokładniej – z ketonów, które są produkowane z tłuszczów w wątrobie. Powoduje to intensywny spalenie tkanki tłuszczowej, jak również zmiany w metabolizmie, które niwelują uczucie głodu i sprzyjają leczeniu niektórych chorób. Należy jednak pamiętać, że związki ketonowe, nazywane też ciałami ketonowymi, które powstają na skutek diety ketogenicznej, nie są obojętne dla zdrowia. Ich nadmierne nagromadzenie ma szkodliwe skutki, dlatego zaleca się, by keto dietę stosować tylko wra-

zie konkretnych wskazań i pod opieką lekarza. Dietę ketogeniczną stosuje się zwykle przez 2-4 tygodnie, a maksymalnie do 3 miesięcy. Na diecie ketogenicznej można jeść produkty takie, jak: mięso – czerwone i drobiowe, szynka, bekon, kiełbasa, tłuste ryby morskie – śledź, makrela, sardynka, łosoś, jaja – najlepiej od kur z wolnego wybiegu lub ekohodowli, wzbogacone w kwasy tłuszczowe omega-3, pełnotłusty nabiał – pełnotłuste naturalne sery dojrzewające, mozzarella, feta, kwaśny pełnotłusty jogurt, kwaśna śmietana, orzechy i pestki – migdały, orzechy włoskie, laskowe, ziemne, pestki dyni, słonecznika, nasiona chia, siemię lniane, masło – prawdziwe, najlepiej z mleka

krów karmionych trawą, zdrowe oleje roślinne – oliwa z oliwek extra virgin, olej z awokado, olej kokosowy, awokado – w postaci świeżej lub jako pasta guacamole, warzywa liściaste – sałaty, cykorię, kapusty, jarmuż, szpinak, warzywa niskokaloryczne – pomidory, ogórki, cukinia, papryka, seler naciowy, cebula, czosnek, szparagi, brukselka, brokuł, kalafior, grzyby, zioła i przyprawy korzenne – wszystkie, naturalne – bez dodatków wzmacniających smak.

## Przykładowy jadłospis:

## ● PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: jajecznica na bekonie z pomidorem.

Obiad: sałatka z kurczakiem, sałatą, oliwą i serem feta.  
Kolacja: łosoś pieczony w masle ze szparagami.

## ● WTOREK

Śniadanie: omlet z serem kozim, pomidorem i bazylią.  
Obiad: koktajl migdałowy z masłem orzechowym, kakao i stewią.

Kolacja: klopsiki z warzywami i serem cheddar.

## ● ŚRODA

Śniadanie: koktajl kokosowy z migdałami i truskawkami.

Obiad: sałatka z krewetek z awokado i oliwą.

Kolacja: kotlet wieprzowy z parmezanem i sałatką z brokułu.

## ● CZWARTEK

Śniadanie: omlet z awokado, papryką, cebulą i przyprawami.

Obiad: garść orzechów i łodygi selera naciowego z pastą guacamole z pomidorami.

Kolacja: kurczak nadziewany serkiem kremowym z pesto

i mieszanka sałat z oliwą.

## ● PIĄTEK

Śniadanie: bezcukrowy jogurt z masłem orzechowym, kakao i stewią.

Obiad: wołowina podsmażana na oleju kokosowym z mieszanką warzyw w stylu chińskim.

Kolacja: burger bez bułki z bekonem, jajkiem sadzonym, sałatką i serem.

## ● SOBOTA

Śniadanie: omlet z szynką, pomidorem, papryką i cebulą.

Obiad: kawałki serów i wędlin oraz orzechy.

Kolacja: biała ryba usmażona z jajkiem i szpinakiem na oleju kokosowym.

## ● NIEDZIELA

Śniadanie: jajecznica z bekonem i grzybami.

Obiad: burger bez bułki z sosem guacamole, salsa oraz sałatką i serem.

Kolacja: stek wołowy, jajko w koszulce i mała sałatka.

## Wirusy lubią jesień i zimę, broń się

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Istnieje skuteczna i prosta metoda ochrony przed drobnoustrojami: dokładne mycie rąk. Choć to codzienny nawyk, jego efektywność zależy od właściwej techniki. Czy wiesz, jak to robić?

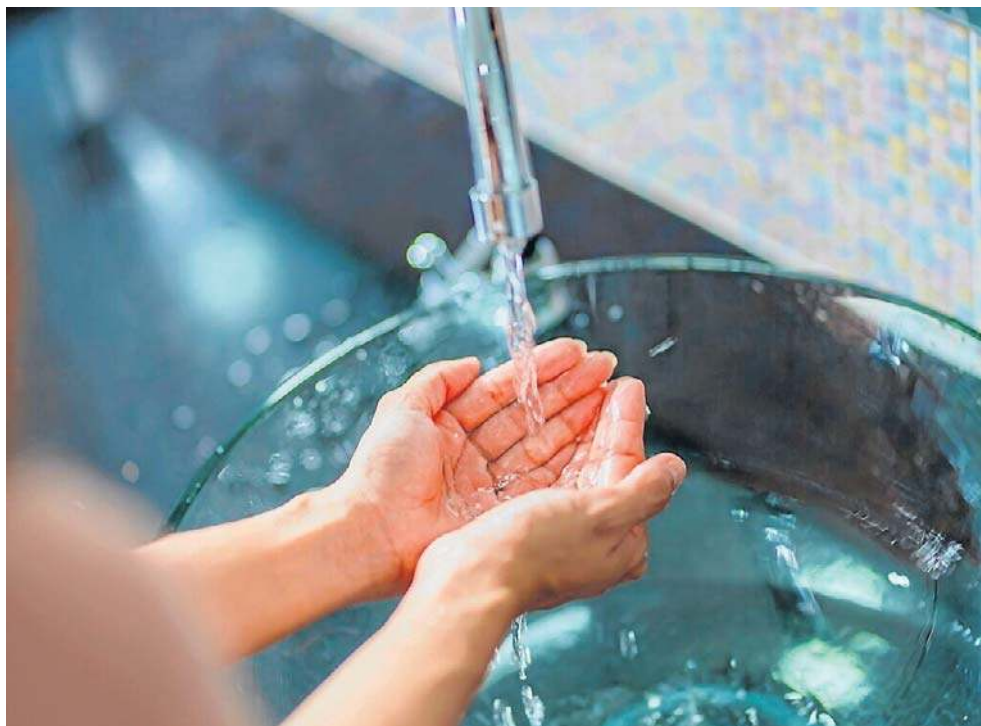
Mycie rąk jest ważne, ponieważ chroni przed chorobami zakaźnymi, nazywanymi chorobami brudnych rąk. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca także mycie dłoni jako skuteczną metodę ochrony przed zakażeniem koronawirusem wywołującym COVID-19, a także innymi wirusami.

## Do chorób „brudnych rąk” zaliczane są:

- biegunka rotawirusowa,
- bakteryjne zatrucia pokarmowe, w tym salmonellozy,
- wirusowe zapalenie wątroby typu A, tzw. „żółtaczka pokarmowa”
- grypa,
- choroby jamy ustnej (afte) i bakteryjne zapalenie jamy ustnej),
- choroby pasożytnicze.

## Lepiej zapobiegać niż leczyć

W ciągu dnia dotykamy rękoma przedmiotów i powierzchni, na których znajdują się bakterie, wirusy czy chorobotwórcze grzyby. W ten sposób drobnoustroje przenoszą się na dłonie i za ich pośrednictwem dostają się w okolice twarzy, w tym ust, nosa i oczu.



Zalecana częstotliwość mycia rąk to co najmniej raz na godzinę, a szczególnie trzeba zadbać o nie w określonych sytuacjach – zwłaszcza przed kontaktem z jedzeniem oraz przy dotykaniu niehigienicznych powierzchni i przedmiotów

Twarzy dotykamy nawet kilkanaście razy w ciągu godziny, tymczasem błony śluzowe to najłatwiejsze drogi zakażenia. Choć nie wszystkie patogeny są szkodliwe, lepiej zapobiegać, niż leczyć potencjalne infekcje.

Aby uniknąć ewentualnych chorób, można ograniczyć kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami, co jest jednak mało realne. Są to m.in. klamki drzwiowe, produkty spożywcze w sklepie, poręcz w środkach komunikacji miejskiej, kierownica samochodu, tele-

fon, blaty stołów w lokalach gastronomicznych, przyciski do windy, klawisze bankomatu, myszka do komputera. Zarazki przekazujemy sobie również w bezpośrednich kontaktach z innymi osobami, np. poprzez wymianę pieniędzy podczas zakupów czy przywitanie się przez uścisk dłoni.

## Instrukcja mycia i dezynfekcji rąk

Aby higiena dłoni faktycznie zmniejszyła ryzyko zachorowania, istotna jest częstotliwość,

dobór środka myjącego, czas mycia oraz precyzja ruchów.

Prawidłowe mycie rąk powinno trwać minimum pół minuty i składać się z konkretnych etapów. Nie bez znaczenia jest również rodzaj środka, którego używamy do dezynfekcji.

Ręce najlepiej myć za pomocą wody i mydła. Najbardziej polecane jest mydło w płynie. Korzystając z mydła w kostce, należy najpierw opłukać je pod bieżącą wodą z zalegających na powierzchni drobnoustrojów.

## Oto instrukcja mycia i dezynfekcji rąk krok po kroku. Większość etapów powinna składać się z 5 ruchów tam i z powrotem

1. zmocz dłonie i nanieś porcję mydła,
2. pocieraj o siebie wnętrza dłoni,
3. pocieraj wnętrzem jednej dłoni o grzbiet drugiej – i na odwrót,
4. spleć ręce i pocieraj przestrzenie międzypalcowe,
5. zegnij palce, zahacz o siebie dłonie i pocieraj,
6. złap dłonią kciuk i pocieraj ruchem obrotowym, po czym zmień dłonie,
7. złoż razem opuszki palców i pocieraj o wnętrze drugiej dłoni,
8. namydl oba nadgarstki,
9. opłucz dłonie pod bieżącą wodą,
10. osusz dłonie czystym ręcznikiem.

## Czym myć ręce?

Jeśli czas mycia rąk wynosi min. 30 sekund (można ćwiczyć z zegarkiem), pozwala na pozbycie się 99 procent mikroorganizmów z powierzchni dłoni. Zminimalizowanie liczby drobnoustrojów o 99 procent to całkiem sporo. Oznacza to, że spośród 100 000 zarazków na dłoni pozostało ich ok. 1000.

Płynem do dezynfekcji bądź żelem antybakteryjnym o dobrym składzie warto posłużyć się, gdy nie ma możliwości umycia rąk wodą. Taki środek warto mieć przy sobie np. w opakowaniu o małej pojemności.

Płyn do dezynfekcji to jednak nie to samo co żel antybakteryjny z drogerii. Podstawową różnicą jest skuteczność obu preparatów. W przypadku żeli antybakteryjnych deklarowana skuteczność niszczenia drobnoustrojów sięga 90-99 procent, natomiast płyn do dezynfekcji pozwala pozbyć się nawet 99,99 procent zarazków. Z pozoru wartości niewiele się różnią: jednak żel antybakteryjny jest 100-krotnie mniej skuteczny niż płyn do dezynfekcji.

## CZY WIESZ, ŻE

## Telefony komórkowe brudniejsze niż deski klozetowe

Telefon komórkowy towarzyszy nam przez cały dzień. Wiele osób korzysta z niego nawet podczas wizyty w toalecie. Badania słowackich naukowców z 2018 roku dowiodły, że telefony komórkowe mogą być nawet 6 razy bardziej zanieczyszczone niż... deska klozetowa. Brzmi drastycznie? A jednak! Na naszych „komórkach” bytują bakterie, wirusy, grzyby i inne mikroorganizmy, których obecności często nawet nie podejrzewamy. Wszystko dlatego, że urządzenia te są nieustannie dotykane, często brudnymi rękami, i rzadko trafiają do porządnego czyszczenia.

## DROBNE

### Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
e-mail: [ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl](mailto:ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl)

### W Biurze Reklamy:

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

### BIURA W REGIONIE:

**Jelenia Góra**, tel. 797 607 853

**Legnica**, tel. 514 800 870

**Syców**, tel. 514 800 969

**Lubin**, tel. 514 800 969

**Wałbrzych**, tel. 502 499 983

**Głogów**, tel. 798 751 830

**Świdnica**, tel. 502 499 983

### BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

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

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

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

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

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

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

## Nieruchomości

### MIESZKANIA - KUPIĘ

**KUPIĘ** każde, got. w 24 h, 500-002-486

**KUPIĘ** mieszk. 2-3 pok., 500185254.

## Handlowe

### ANTYKI

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

### MASZYNY URZĄDZENIA

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

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE  
BIURO OGŁOSZEŃ  
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie  
zlecisz przez Internetowe Biuro  
Ogłoszeń: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

## Motoryzacja

### CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

**SPRZĘGŁA-NAPRAWA** Szczęki  
hamulcowe - wymiana okładzin.  
Świdnica. [www.metalowiec.com.Tel.728-493-565](http://www.metalowiec.com.Tel.728-493-565).

## Praca

### ZATRUDNIĘ

**BLACHARZA** samochodowego

zatrudnię, 602 256 256.

**POSZUKUJEMY** Pracowników  
Ochrony. Miejsce pracy: Świdnica,  
zakład produkcyjny. Umowa o pracę  
lub umowa zlecenie. Jasne warunki  
zatrudnienia. Kontakt: 510-013-460.

## Zdrowie

### POMOC CAŁODOBOWA

**NAŁOGI** - [www.kudzu.pl](http://www.kudzu.pl) 451-575-023.

### STOMATOLOGIA

**Protetyka 507-650-105.**

## Usługi

### AGD RTV FOTO

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

### BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

### Hydraulik, Elektryk 505-087-474.

**KUCHNIE** junkersy piece 609-528-079.

**MALARZ**, gładzie bezpył. 730-325-737

**MALOWANIE**, tapetowa. 530-501-772.

**REMONT** express! 576-843-659.

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

### INSTALACYJNE

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

### Hydraulik natychmiast 500323373

**HYDRAULIKA** wszystko, 505-982-689.

### OGRODNICZE

**OGRODY**, drzewa, 576-843-659.

### PORZĄDKOWE

**ZWALCZANIE** pluskwy, 660-811-020.

### PRZEPROWADZKI

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

### STOLARSKIE

**Tapicerstwo tanio 601-892-927.**

### TRANSPORTOWE

**WYWÓZ** starych mebli, 660-811-020.

### ZABEZPIECZAJĄCE

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

## Usługi kamieniarskie

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

REKLAMA

0011417558

Stacja demontażu pojazdów  
**ZŁOMUJGRATA.PL**

**KASACJA  
POJAZDÓW**

**500 545 500**

REKLAMA

0011419406

Na podstawie  
art. 35 st. 1 ustawy  
o gospodarce nieruchomościami

**Wójt  
Gminy Gromadka**

informuje,

w siedzibie Urzędu  
Gminy w Gromadce przy  
ul. gen. Wł. Sikorskiego  
9 wywieszony został  
**wykaz nieruchomości  
przeznaczonych  
do zbycia**, objęty  
Zarządzeniem nr 77/2025  
z dnia 20 października  
2025 r.

REKLAMA

0011417806

**GMINA BOLKÓW**

Bolków, dnia 22 października 2025 r.

**WYCIĄG Z OGŁOSZENIA  
O PRZETARGU**

Burmistrz Bolkowa ogłasza pierwszy ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż **lokalu mieszkalnego nr 3** położonego na 3 kondygnacji (poddasze) w budynku przy **ul. Kolejowej 7 w Kaczorowie**, gmina Bolków, stanowiącego przedmiot odrębnej własności (KW nr JG1K/00031389/5), składającego się z przedpokoju, trzech pokoi, ciemnej kuchni, łazienki z w.c. i pomieszczenia gospodarczego oraz pomieszczenia przynależnego - piwnicy o ogólnej powierzchni użytkowej **66,80 m²** wraz z udziałem wynoszącym **17,08%** we współwłasności wszelkich niepodzielnych części budynku i urządzeń nie służących wyłącznie do użytku właścicieli poszczególnych lokali i takim samym udziałem w prawie własności działki gruntu **nr 144/2, obręb Kaczorów, o powierzchni 0,1833 ha**, na której zlokalizowany jest ww. budynek (KW nr JG1K/00030621/7).  
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **95 000 zł**.  
Wysokość wadium 9 500 zł  
Przetarg odbędzie się **w dniu 24 listopada 2025 roku o godz. 9<sup>00</sup>** w sali nr 8 Urzędu Miejskiego w Bolkowie, ul. Rynek 1.  
Pełna treść ogłoszenia została opublikowana na stronie internetowej [www.bolkow.pl](http://www.bolkow.pl) i w Biuletynie Informacji Publicznej [umbolkow.bip.net.pl](http://umbolkow.bip.net.pl) oraz wywieszona na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Bolkowie, ul. Rynek 1 i sołectwa Kaczorów.  
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Bolkowie Referat Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pok. 3, tel. 757413215 wew. 106, [um@bolkow.pl](mailto:um@bolkow.pl).

REKLAMA

0011417812

**GMINA BOLKÓW**

Bolków, dnia 22 października 2025 r.

**WYCIĄG Z OGŁOSZENIA  
O PRZETARGU**

Burmistrz Bolkowa ogłasza pierwszy ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż **udziału w wysokości 1/2 części** w prawie własności nieruchomości gruntowej zabudowanej budynkiem mieszkalnym oraz budynkiem gospodarczym, położonej w miejscowości **Stare Rochowice nr 30**, gmina Bolków, w granicach **działki nr 86/6 o powierzchni 0,36 ha** (KW nr JG1K/00017277/3).  
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **95 000 zł**  
Wysokość wadium 9 500 zł  
Przetarg odbędzie się **w dniu 24 listopada 2025 roku o godz. 11.00** w sali nr 8 Urzędu Miejskiego w Bolkowie, Rynek 1.  
Pełna treść ogłoszenia została opublikowana na stronie internetowej [www.bolkow.pl](http://www.bolkow.pl) i w Biuletynie Informacji Publicznej [umbolkow.bip.net.pl](http://umbolkow.bip.net.pl) oraz wywieszona na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Bolkowie, Rynek 1 i sołectwa Stare Rochowice.  
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Bolkowie Referat Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pok. 3, tel. 75/741 32 15 wew. 106, [um@bolkow.pl](mailto:um@bolkow.pl).

REKLAMA

0011418996

**BURMISTRZ GMINY TRZEBNICA**

pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego 1, 55-100 Trzebnica  
[trzebnica.pl](http://trzebnica.pl) | [facebook.com/trzebnica](https://facebook.com/trzebnica)

**Burmistrz Gminy Trzebnica**

podaje do publicznej wiadomości

informację o sporządzeniu wykazu **GGN/34/2025** dot. przeznaczenia do sprzedaży w trybie przetargu ustnego ograniczonego do właścicieli nieruchomości przyległych, działki nr 2014 położonej w obrębie miasta Trzebnica o pow. 0,3111 ha, cena 425.200,00 zł,

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

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski  
przetargi

nasze  
komunikaty.pl

# Tak naprawdę człowiek jest sam w swoim życiu



Katarzyna Figura w „Pytaniu na śniadanie” o tym, że jej dzieci dorosły i zaczęły samodzielne życie Fot. Anna Kaczmarz

## Z ŻYCIA GWIAZD

**Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał dzieciom góry**  
Lider muzycznego zespołu Zakopower i Paulina Krupińska wychowują dwoje dzieci.

Piosenkarz wykorzystał wolną niedzielę, by pokazać im górskie szlaki. Na Instagramie Karpiela-Bułecki znalazły się zdjęcia z rodzinnej wyprawy. „Taka to była niedziela. Nie ma to jak w Kościelisku”.

**Agnieszka Hyży odpoczywała za granicą**

Prezenterka opublikowała na Instagramie fotografie z rodzinnych wakacji w ciepłych krajach, z udziałem 12-letniej córki Marty, która wzrostem prawie dogoniła mamę. „Sen nocy paździenikowej. Mama i córka. Patrzę na nią... na moją małą, coraz większą!” – podpisała Hyży relację.

**Katarzyna Skrzynecka jest dużą szczęściarą**

Aktorka odwiedziła niedawno „Dzień dobry TVN” wraz ze swoją 13-letnią córką Aliką. Pretekstem była rozmowa o wspieraniu pasji nastoletnich dzieci. Okazało się, że Alika ma bujną wyobraźnię przestrzenną i tworzy pomyślowe projekty plastyczne. – Myślę, że jestem dużą szczęściarą, bo Alisi charakter jest bezkonfliktowy i jakimś cudem omijamy tzw. trudny wiek buntu. Myślę, że mamy pod tym względem obydwie bardzo podobne charaktery – powiedziała aktorka. (GZL) Fot. Anna Kaczmarz



## W TELEWIZJI



**Pociągiem przez starożytny Egipt**

**BBC Earth, 17:35**  
Profesor antropologii Alice Roberts odkrywa sekrety jednej z najstarszych cywilizacji. I robi to w nietypowy sposób: poruszając się pociągami. Przygodę rozpoczyna od poszukiwania śladów Kleopatry w Aleksandrii.

**Sługi boże**

**Kino Polska, 20:00**  
Młoda Niemka rzuca się z wieży kościoła. Prowadzący śledztwo komisarz Warski (Bartłomiej Topa) nie jest zachwycony, kiedy do sprawy zostaje przydzielona policjantka Ana Wittesch (Julia Kijowska). Wkrótce przybywa także wysłannik Banku Watykańskiego, dr. Kuntz. Co łączy samobójstwo studentki, śledztwo Any i przyjazd Kuntza?

**Filip**

**TVP Kultura, 20:00**  
Frankfurt 1943 rok. Filip (Eryk Kulm), będąc w sercu nazistowskich Niemiec, ukrywa żydowskie pochodzenie i beztrudnie korzysta z uroków życia. Jednak gdy wojna zaczyna zbierać krwawe żniwo wśród najbliższych mu osób, ten misternie zbudowany świat, który go otacza, rozpływa się jak domek z kart.

**Czas – podróż przez tysiąclecia**

**TVP Historia, 20:05**  
Autorzy pokazują, jak zmieniło się ludzkie postrzeganie i mierzenie czasu oraz jak różne narody, kultury i przekonania zmieniały nasze interpretacje czasu.

## KRZYŻÓWKA NR 163

**Poziomo:**

- 3) druga pod względem wielkości wyspa świata,  
10) alkaloid w liściach herbaty,  
11) używka w krajach tropikalnych,  
12) Księżyc dla Ziemi,  
14) polarne zjawisko na niebie,  
15) obejmuje locję i nawigację,  
16) mityczni greccy bohaterowie,  
19) mieszanina związków chemicznych,  
23) miasto w Afganistanie jak wiązanie przy narcie,  
27) ... Ono, żona Johna Lennona,  
28) zwolennik jednej partii,  
29) żartobliwie o świętoszku,  
30) mebel dla urzędnika,  
33) drąg z hakiem, obracak,  
37) amator hucznej zabawy, birbant,  
38) wybrzyk chuligana, wyskok,  
39) kablów lub telewizyjny,  
40) tkanina z wełny zgrzebnej,  
41) średniowieczny kronikarz,

**Pionowo:**

- 1) oddarty kawałek materiału,  
2) pióra i puch pokrywające ptaka,  
3) trzonek narzędzia, rączka,  
4) serial telewizyjny z rolą Leszka Lichoty,  
5) barwny kuzyn wróbla,  
6) serial komediowy z Franią Maj,  
7) wyrażenie bez sensu, bzdura,  
8) pomieszczenie pod dachem,  
9) świeci najjaśniej w gwiazdozbiórze Orła,  
13) sztuczny język międzynarodowy,



- dowy,  
17) specjalista od moralności,  
18) nie pion i nie poziom,  
20) puszki rogowe krasuli,  
21) ... Polk, aktor z serialu „Ojciec Mateusz”,  
22) skrzyżowanie o ruchu okrężnym,  
24) wykonuje podwodne prace,  
25) stolica Jordanii ze świątynią Herkulesa,

- 26) imię Lipnickiej, polskiej piosenkarki,  
30) potocznie o prasie podziemnej,  
31) mieszkańcy Taszkentu,  
32) podobny do galaretki,  
34) cienki płat blachy,  
35) jednokołowy wózek na budowie,  
36) przestrzeń pozaziemska, wszechświat.

## ROZWIĄZANIE NR 162



## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**

Odważnie podejmij decyzję. Horoskop dzienny wróży, że intuicja będzie Ci sprzyjać. Korzystaj z tego, ale unikaj pośpiechu i gniewu.

**Ryby (19.02 - 20.03)**

Spokój okaże się Twoją siłą. Nie daj się sprowokować. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczorem czeka Cię miłe zaskoczenie...

**Baran (21.03 - 19.04)**

Wiele się wokół Ciebie wydarzy. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać uważnie innych ludzi. Między wierszami padną ważne słowa.

**Byk (20.04 - 20.05)**

Domowe sprawy wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny zapowiada, że wzruszenie przyniesie Ci wewnętrzny spokój oraz ulgę.

**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**

Zaufaj sobie. Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop na dziś zapowiada, że możesz zabłysnąć – pozwól sobie na większą odwagę.

**Rak (22.06 - 22.07)**

Szczegóły będą miały dzisiaj znaczenie. Nie lekceważ intuicji. Horoskop dzienny na środę mówi, że wskaże Ci właściwy kierunek.

**Lew (23.07 - 22.08)**

Znajdź równowagę między sercem a rozsądkiem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego zrozumienia.

**Panna (23.08 - 22.09)**

Przeszłość zapuka do Twoich drzwi. Zmierz się z nią spokojnie. Horoskop na dziś wróży, że nowe początki nadejdą szybciej, niż sądzisz.

**Waga (23.09 - 22.10)**

Energia będzie Cię rozpierać! Zrób coś spontanicznego, ale horoskop dzienny na środę radzi także pamiętać o złożonej obietnicy.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**

Cierpliwość zaprocentuje. Nie trać wiary w siebie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że Twoje starania już wkrótce dadzą owoce.

**Strzelec (22.11 - 21.12)**

Pomysł, który narodzi się w Twojej głowie, może odmienić przyszłość. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać go, zanim uleci z myśli. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Uczucia będą dominować. Nie bój się mówić, co czujesz. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość zbliży Cię do właściwej osoby.

PIŁKA NOŻNA SZLAGIEREM W DZISIEJSZYCH MECZACH W LIDZE MISTRZÓW BĘDZIE STARCIE W STOLICY HISZPANII

# Hit w Madrycie i szansa Polaków

**Bartosz Głab**  
redakcja@polskapress.pl**Dzisiaj absolutnym hitem w 3. kolejce fazy ligowej Ligi Mistrzów będzie starcie Real Madryt - Juventus FC.**

Ponadto rewelacyjnie spisujący się azerski Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra w hiszpańskim Bilbao, a Atalanta Bergamo o godz. 21.00 rozpocznie swoje spotkanie z czeską Slavią Praga. Nicola Zalewski po kontuzji uda, której nabawił się jeszcze we wrześniu, w ostatni weekend wrócił już do kadry meczowej ekipy z Serie A i najprawdopodobniej w środowy wieczór również znajdzie się wśród rezerwowych. Czy Polak dostanie szansę gry w drugiej połowie? W dużej mierze będzie to zależeć od wyniku spotkania w Bergamo.

Z polskiej perspektywy ciekawie będzie już o godz. 18.45, bo właśnie wtedy rozpocznie się mecz Athletic Bilbao - Karabach Agdam. Zespół z Azerbejdżanu po dwóch kolejkach niespodziewanie ma na swoim koncie komplet punktów i tylko 2 stracone gole. Sporą zasługę w tym ma polski bramkarz Mateusz Kochalski, którego Michał Probiez dwukrotnie powoływał do reprezentacji Polski, a ostatnio w mediach pojawiały się informacje o zainteresowaniu Polakiem ze

strony niemieckiej Borussia Dortmund.

Zostając przy polskich wątkach, włoska Atalanta Bergamo o godz. 21.00 rozpocznie swoje spotkanie z czeską Slavią Praga. Nicola Zalewski po kontuzji uda, której nabawił się jeszcze we wrześniu, w ostatni weekend wrócił już do kadry meczowej ekipy z Serie A i najprawdopodobniej w środowy wieczór również znajdzie się wśród rezerwowych. Czy Polak dostanie szansę gry w drugiej połowie? W dużej mierze będzie to zależeć od wyniku spotkania w Bergamo.

Hitem dzisiejszych meczów w Lidze Mistrzów będzie natomiast starcie w stolicy Hiszpanii, gdzie Real Madryt podejmie Juventus FC. Specjalizująca się w tych rozgrywkach ekipa Królewskich, poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, idzie jak burza. Natomiast Stara Dama przechodzi ostatnio przez spory kryzys. Ekipa ze stolicy Piemontu w ostatnich sześciu spotkaniach zano-



**Specjalizująca się w rozgrywkach Ligi Mistrzów ekipa Królewskich, poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, dotąd idzie jak burza**

towała pięć remisów i porażkę.

Bardzo ciekawie może być również we Frankfurcie, gdzie tamtejszy Eintracht zmierzy się z angielskim Liverpooliem. Pierwsi nie wygrali trzech ostatnich meczów, natomiast

The Reds mają na swoim koncie cztery porażki z rzędu. To największy kryzys, odkąd drużynę przejął Arne Slot. Wynik spotkania we Frankfurcie wydaje się wielką niewiadomą. Niestety wszystkie środowe

spotkania Ligi Mistrzów będzie można oglądać wyłącznie na płatnych kanałach z oferty Canal+ zarówno w telewizji, jak i w internecie. TVP Sport pokazało wtorkowy mecz Arsenal FC - Atletico Madryt. ©

**Środowe mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów:**

godz. 18.45 Athletic Bilbao - Karabach Agdam  
Transmisja: Canal+ Extra 2  
Komentarz: Piotr Laboga, Jakub Kręcidło  
godz. 18.45 Galatasaray Stambuł - FK Bodo Glimt  
Transmisja: Canal+ Extra 3  
Komentarz: Szymon Przedpełski, Michał Żyro  
godz. 21.00 Real Madryt - Juventus FC  
Transmisja: Canal+ Extra 1  
Komentarz: Michał Mitrut, Tomasz Lipiński  
godz. 21.00 Eintracht Frankfurt - Liverpool FC  
Transmisja: Canal+ Extra 2  
Komentarz: Przemysław Pelka, Michał Gutka  
godz. 21.00 Bayern Monachium - Club Brugge  
Transmisja: Canal+ Extra 3  
Komentarz: Kamil Kania, Michał Trela  
godz. 21.00 AS Monaco - Tottenham Hotspur  
Transmisja: Canal+ Extra 5  
Komentarz: Rafał Dębiński, Rafał Nahorny  
godz. 21.00 Sporting Lizbona - Olympique Marsylia  
Transmisja: Canal+ Extra 6  
Komentarz: Adam Zakrzewski, Michał Bojanowski  
godz. 21.00 Atalanta Bergamo - Slavia Praga  
Transmisja: Canal+ Extra 7  
Komentarz: Żelazna Żyżyńska, Leszek Orłowski  
godz. 21.00 Chelsea FC - Ajax Amsterdam  
Transmisja: Canal+ 360  
Komentarz: Krzysztof Marciniak, Adam Szala

## Maroko to już potęga światowego futbolu, ma złoto mundialu U-20

**Jaromir Kruk**  
redakcja@polskapress.pl**PIŁKA NOŻNA. W 2005 roku Argentyna, z Leo Messim w składzie, po raz piąty w historii sięgnęła po mistrzostwo świata U-20, a za rewelację turnieju uznano Maroko, które zajęło czwartą lokatę.**

Marokańczycy 20 lat czekali na powrót do tej imprezy, a jadąc na nią do Chile, nie ukrywali swoich dużych ambicji. Z Albicelestes, którzy czekają na złoto 18 lat, spotkali się w finale w Santiago.

Na boiskach Chile za jednego z głównych faworytów do triumfu uchodzili Argentyńczycy, podrażnieni „tylko” drugim miejscem w tegorocznym kontynentalnym czempionacie. W nim dali się wyprzedzić Brazylii, którą rozgromili w pierwszej rundzie 6:0.

Naszpikowany wschodzącymi gwiazdami futbolu zespół Diego Placente (jako zawodnik mistrz świata U20 1997) pogubił się w grupie finałowej, dał sobie w głupi sposób wydrzeć wygraną z Canarinhos (1:1, mimo prowadzenia) i gdy potrzebował wysokiego zwycięstwa z Paragwajem uległ sensacyjnie niższej notowanemu rywalowi 2:3.



**Zespół Ouahbiego w grupie w Chile pokonał Hiszpanię i Brazylię, potem wyeliminował Koreę Południową, USA, w półfinale po karnych Francję, a w finale Argentynę 2:0**

Argentyna z nieobecnymi na mundialu w Chile Franco Mastantuono (dziś Real Madryt) i Claudio Echeverrim (Bayer Leverkusen, na wypożyczeniu z Manchesteru City) nie poradziła sobie z rolą murowanego faworyta. Już bez tych dwóch wschodzących gwiazd światowego futbolu miało się to powtórzyć parę miesięcy później.

Seniorzy Albicelestes w ostatnich latach kolekcjonują trofea. W 2022 roku sięgnęli po mistrzostwo świata, dwa

razy wygrali Copa America (2020, 2024) i dołożyli do tego Finalissima (3:0 z Włochami).

Po seniorskim mundialu w Katarze Achraf Hakimi, czołowy prawy obrońca świata, gwiazda Paris SG, był szczęśliwy z udanego startu Lwów Atlasu, zwyciężonego miejscem tuż za podium, ale nie ukrywał, że apetyt Marokańczyków rośnie.

Kraj stawia na futbol, na szkolenie, czołowe kluby mogą się pochwalić znakomitymi akademiami, wielu za-

wodników szkoli się w najmocniejszych europejskich ligach.

- Chcę być mistrzem świata - mówi Hakimi, mając na myśli seniorski futbol. W międzyczasie zapisał się w kronikach, sięgając z olimpijską kadrą po brąz na igrzyskach w 2024 roku we Francji. Lwy Atlasu postawiły się w półfinale Hiszpanom, wcześniej w grupie pokonały Argentynę, w ćwierćfinale USA aż 4:0, a w boju o brąz Egipt 6:0.

Hakimi nie narzekał na zmęczenie, zasuwiał jak maszyna

i cieszył się jak dziecko z medalem. Minął rok i świętował awans do finałów Mistrzostw Świata 2026 w imponującym stylu, a już w trakcie mundialu U-20 w Chile z drużyną narodową pobił rekord - 16 zwycięstw z kolei (7 w eliminacjach MŚ, 6 w eliminacjach Pucharu Narodów Afryki, 3 w grach towarzyskich), a tę serię można jeszcze powiększyć. Na ostatnim zgrupowaniu zawodnicy Walid Regragui kibicowali już wspólnie ekipie U-20, która zadziwiła w Chile. Mohamed Ouahbi trenerki wyuczył się w Anderlechcie Bruksela, zarządzał nawet akademią Fiołków i bez wahania skorzystał z oferty z Maroka, kraju swoich przodków.

Spadła na niego krytyka po „zaledwie” wicemistrzostwie Pucharu Narodów Afryki U-20 2025 (w finale z RPA 0:1), ale na tym turnieju doszliżował wiele kwestii i do Chile jego zespół udał się fantastycznie przygotowany i zmotywowany. W składzie Marokańczycy mieli zawodników z klubów m.in. angielskich, francuskich, włoskich, hiszpańskich, portugalskich, holenderskich.

- Gdy my w 1983 roku ogrywaliśmy Wybrzeże Kości Słoniowej na mundialu w Meksyku Afryka wyróżniała się siłą fi-

zyczną, widać było potencjał u zawodników, ale jeszcze panował chaos. Teraz w Maroku jest technika, organizacja, tak zwany team spirit - mówi Roman Gruszecki, brązowy medalista MŚ U-20 1983, wtedy piłkarz Stali Mielec, dziś trener Pogoni Staszów, wnikliwy obserwator młodzieżowych mundialów.

Zespół Ouahbiego w grupie w Chile pokonał Hiszpanię i Brazylię, potem wyeliminował Koreę Południową, USA, w półfinale po karnych Francję, wykreował gwiazdy, ale dwie największe - napastnik Yassir Zabiri (Famalicao) i skrzydłowy Othmane Maamma (Watford) największy popis dały z Argentyną, przysłuchającą się. Po dwóch trafieniach Zabiriego po 29 minutach Maroko prowadziło 2:0, a wynik się już nie zmienił.

Oscar Derticia w Argentynie, potem to przełożyli na rywalizację seniorów. Dwaj najlepsi piłkarze MŚ U-20 w Chile - Maamma i Zabiri nie są bez szans pójść w ślady Hakimiego, Bono, El Nesryi, a może i z nimi razem zdobędą dla Maroka medal najważniejszego mundialu. Na razie jednak ich kraj szaleje ze szczęścia i czeka na Puchar Narodów Afryki 2025 zaplanowany na grudzień i styczeń w... Maroku. ©

## SPORT

www.sportowy24.pl

## WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

## PONIEDZIAŁEK, 20.10

## Multi Multi – godz. 22

6, 9, 11, 13, 22, 28, 31, 35, 36, [39], 40, 42, 49, 50, 56, 60, 72, 73, 75, 77;

## Kaskada – godz. 22

1, 2, 3, 4, 5, 8, 16, 17, 20, 21, 22, 24;

## Mini Lotto

1, 6, 13, 27, 42;

## Ekstra Pensja:

6, 12, 15, 16, 28+2;

## Ekstra Premia

5, 7, 9, 25, 35+3;

## WTOREK, 21.10

## Multi Multi – godz. 14

13, 17, 20, 22, 26, 34, 41, 44, 47, 56, 58, 59, 61, 62, 63, 66, 67, 68, [73], 74;

## Kaskada – godz. 14

1, 5, 6, 8, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 23

## Był taki czas, gdy nikt nie chciał grać w kadrze

Jakub Guder

jakub.guder@polskapress.pl

**Z była siatkarką Gwardii Wrocław Zuzanną Efimienko-Młotkowską rozmawialiśmy przy okazji turnieju TAURON Giganci Siatkówki w Twardogórze, gdzie była ekspertem TVP Sport.**

**Jak się wraca po tylu latach do Twardogóry w roli ekspertki TVP? Kilkanaście lat temu grałaś tu z Gwardią Wrocław ligowe mecze.**

Bardzo pozytywnie odczucia. Pamiętam, jak pierwszy raz dostałyśmy informację, że jedziemy do Twardogóry na ligowy mecz, bo Orbita jest zajęta. Trochę to był szok, bo nie wiedziałyśmy, gdzie nas wywiozą (śmiech). Miałymy tu też mecze europejskich pucharów. Twardogóra była jednak super. Ta hala jest przytulna, dobrze się tutaj grało. Słychać było mocno doping kibiców.

**Jak życie po drugiej stronie siatki? Już się odnalazłaś? Masz jakiś pomysł, co dalej?**

Nie, nie mam presji. Odpoczywam, obserwuję wszystko z boku. Śpię spokojniej, chociaż mam siatkarskie sny, których wcześniej nie było - że zapomniiałam koszulki na mecz, spóźniłam się na wyjazd (śmiech). Śmieję się, że to z powodu zbliżającej się inauguracji sezonu, w którym już nie będę grała. Nie tęsknię jednak bardzo za siatkówką. Wolę teraz ją oglądać zza boiska.

**Byłaś już zmęczona?**

Tak, zdecydowanie. Fizycznie i psychicznie. Zdrowie dawało się już trochę we znaki. Jestem już po kilku operacjach i trochę sił na parkiecie zostawiłam. Może mogłabym to ciągnąć, ale to chyba byłoby już na siłę. Czuję, że to był dobry moment. Liga też już nie daje takich możliwości... Nie jest to taki poziom i wolałam się wycofać. Nie czułam, że to jest moje miejsce.

**Zanim o tym porozmawiamy, to wróćmy jeszcze do czasów Gwardii Wrocław. Wchodziłaś do drużyny jako młoda dziewczyna, drużyna grała wtedy w 1. lidze, wywalczyłyście awans. Przewinęło się tam dużo dobrych siatkarek: Katarzyna Mroczkowska, Joanna Wołosz,**



**Zuzanna Efimienko-Młotkowska (nr 16) z Joanną Wołosz w barwach Gwardii Wrocław - rok 2010. Środkowa reprezentacji Polski karierę zakończyła wiosną tego roku**

**Bogusia Pyziołek. Jak wspominaś ten czas?**

Super. To było dla mnie duże przeżycie, że trafiłam do takiego zespołu i od razu grałam. Duża presja, odpowiedzialność, ale też ekscytacja. To trochę była czarna magia, że znalazłam się w profesjonalnej ekipie i podpisałam pierwszy kontrakt w życiu. Dostawałam duże wsparcie od starszych dziewczyn. Uważam, że to bardzo ważne. Z niektórymi mam kontakt do dzisiaj.

**Z kim?**

Z Olą Krzos. Jesteśmy z tego samego rocznika. Ona już wtedy wymiała, jeszcze na lewym skrzydle (Krzos potem była libero - przyp. JG). Nasza droga cały czas się przecinała, także na grupowaniach kadry.

**Kto w Gwardii rządził w szatni?**

Wyrocznią była Kasia Mroczkowska. Dziewczyną, która trzymała wszystko w ryzach. Spokojna, opanowana, ale każdy czuł przed nią respekt. Szanowaliśmy ją. Mogłyśmy za nią buty nosić i to nie był problem (śmiech).

**Pamiętasz nadal zapach hali Gwardii na Krupniczej?**

Oj tak. Szczere powieściawszy w zeszłym miesiącu byłam we Wrocławiu i stwierdziłam, że punktem obowiązkowym jest spacer w okolicach Gwardii. Teraz niestety jest za mknijeta. Nie ma tam klubu i to

trochę smutne. Dla mnie to wyjątkowe miejsce, bo ja - na prawdę - mieszkalam w tej hali. Miałymy tam bursę i dostałam pokój na górze. Stworzyłyśmy specyficzną grupę. Mieszkało nas tam pięć albo sześć. Żyliśmy właściwie jak we wspólnym mieszkaniu.

**Joanna Wołosz do Gwardii weszła jako 19-latką. Po latach stała się jedną z najlepszych rozgrywających na świecie. Już wtedy było widać, że ma taki potencjał?**

Myślę, że tak, ale nie prezentowała jeszcze takich umiejętności. Była walczakim, dzikiem. Od początku miała jednak mocną psychikę, mentalność. Czuliśmy, że jako rozgrywająca ma pomysł na grę. Zdarzały jej się niedokładne zagrania, albo poloty młodzieńczej fantazji, ale od początku pokazywała mocny charakter. Może sprawiała wrażenie młodej, trochę zaleknionej dziewczynki, ale gdy wchodziła na boisko to czuć było pewność siebie.

**Rafał Błaszczyk wciąż zajmuje się siatkówką, pełni ważną rolę we Wrocławiu. Jak pamiętasz współpracę z tym trenerem?**

Bardzo dobrze. Bardzo szanuję trenera Rafała. Do dzisiaj go wspominam w różnych opowieściach i żartach. Widzieliśmy się niedawno na gali Pol-satu. To wspaniały człowiek, który mnie także ukształtował razem z trenerem Barańskim.

W ogóle ścieżka wrocławska była dla mnie ważna. Ci szkoleniowcy zaufali mi. Za to im dziękuję. Zawsze będę o nich ciepło mówić. Rzecz jasna zdarzały się ciężkie momenty, bo oczywiście nie jest tak że zawodniczki Kochają trenerów. Raczej ich nie nawidzą (śmiech). To nie znaczy jednak, że trener jest zły.

**A Ty, kiedy teraz patrzysz na swoją karierę, masz jakiś niedosyt?**

Mam dużo niedosytu. Pięć srebrnych medali mistrzostw Polski to spory niedosyt (śmiech). Chodzi za mną widmo Chemika Police, z którym te mistrzostwa przegrałam (Efimienko złoty medal zdobyła raz, w 2019 roku z ŁKS-em). Sporo niedosytu jest też związane z reprezentacją, bo ona wtedy dołowała. Nikt nie chciał grać w kadrze. Takie były trudne czasy. Teraz się wszystko pozmieniło.

**Dlaczego siatkarki nie chciały grać w reprezentacji?**

Klimat wokół kadry, brak sukcesów. W lidze były duże pieniądze i dziewczyny chciały mieć moment odpoczynku.

**Nikt nie chciał grać w reprezentacji. Dziewczyny chciały odpocząć. Wprost padały teksty: „Po co jedziesz na kadrę? Chce Ci się?”**

Wprost padały teksty: „Po co jedziesz na kadrę? Chce ci się? Nie wolisz odpocząć?” Reprezentacja nie była szczytem, na który każdy chce wejść. Liczyło się bardziej to, żeby trafić do dobrego klubu. Dlatego właśnie dużym autorytetem była dla mnie Kasia Skowrońska, która - na dobre i na złe - była zawsze w reprezentacji.

**Kiedy trafiłaś z Wrocławia do Włoch, to przeskok był duży? W czym były największe różnice: podejście, mentalność, treningi, pieniądze...?**

Może wszystkich zaskoczę, ale oba kontrakty, które podpisałam we Włoszech, były mniejsze od tego, co oferowano mi w Polsce, więc tu nie chodziło o pieniądze. Od młodości nastawiałam się na to, żeby iść tam, gdzie zrobię jakiś postęp. Dla młodej dziewczyny przeskok był jednak ogromny. Sama stawiałam sobie duże wymagania, ale w klubie też dużo oczekiwano. Kiedy we Włoszech jesteś zagraniczną zawodniczką, musisz coś udowodnić. W Polsce zazwyczaj jest odwrotnie - kiedy przychodzi siatkarka z obcego kraju, to ona raczej jest do grania. Było ciężko, ale to fajna szkoła życia. Cieszę się, że teraz tak dużo dziewczyn wyjeżdża, bo to jest zupełnie nowe doświadczenie.

**Wspominałaś, że zakończyłaś karierę, bo nie widziałaś już swojego miejsca w lidze. To jaka ta liga teraz jest w porównaniu do rozgrywek, w których Ty tu grałaś?**

W porównaniu to czasów świetności ligi, to poziom spadł bardzo mocno. Nie oszukujmy się. Niestety to nie jest też atrakcyjne miejsce dla zagranicznych zawodniczek. Powodów jest kilka. Organizacyjnie w większości klubów są dobrze prowadzone, ale dochodzą kwestie finansowe. Kilka siatkarek się sparzyło i opinia poszła w świat. Jedna dziewczyna, której nie zapłacono, ma „naście” znajomych, agenta. Oni się jej zapytają, czy w tej drużynie było ok. Czy finanse były stabilne... Ona odpowie, że nie, a to jest sygnał, by unikać takiego miejsca.

**Reprezentacja nie jest w stanie pociągnąć ligi?**

To dwa niezależne twory. Kiedy mieliśmy w Polsce topową ligę,

reprezentacja była prawie na dnie. Teraz liga wygląda bardzo słabo, a kadra zaczyna odbijać. Jedno na drugie nie ma więc takiego przełożenia. Dla tego cieszę się, że te siatkarki, które miały okazję, wyjechały zagranicę. To sprzyja reprezentacji, tylko co później? Potrzebujemy młodych, nowych pokoleń, a poziom Tauron Ligi spada.

**Gdzie osiadłaś na stałe, jeśli nie w pięknym Wrocławiu?**

Przez kilka lat byłam pewna, że Wrocław to będzie moje miejsce do życia. Poszłam jednak grać do Sopotu i Trójmiasto mnie przekonało do siebie. Morze jest przekonujące. No i korki trochę mniejsze (śmiech). Wrocław mnie wychował, tu brałam ślub. Kocham też to miasto. ©©

## BIOGRAFIA

**Zuzanna Efimienko-Młotkowska, ur. 8 sierpnia 1989 w Lubaniu (woj. dolnośląskie).**

Grała na pozycji środkowej. Na początku występowała w młodzieżowych drużynach Gwardii Wrocław, a w sezonie 2007/2008 debiutowała w seniorskim zespole, który wygrał 1. ligę i awansował do Tauron Ligi. We Wrocławiu grała do 2012 roku. Dwa razy kończyła sezon z Gwardią na piątym miejscu, a w 2010 roku dotarła z koleżankami do final four Pucharu Challenge w Dreźnie. Potem reprezentowała barwy: Imoco Volley Conegliano, Atomu Trefla Sopot, Metalleghe Sanitars Montichiari, ŁKS-u, DevelopResu Rzeszów, Radomki Radom, MKS-u Kalisz. Karierę zakończyła wiosną 2025 w barwach Sokoła Mogilno. Mistrzyni Polski 2019 (ŁKS), pięciokrotna wicemistrzyni kraju (2015, 2016, 2018, 2020, 2021). Zdobywczyni Pucharu Polski i finalistka Pucharu CEV 2015 (Atom Trefl), wicemistrzyni Włoch 2013 (Conegliano) mistrzyni Polski juniorek 2007. Przez lata grała w reprezentacji Polski.