

Dzisiaj z gazetą otrzymasz nasz specjalny dodatek: Wiosenne Forum Seniora



Czy każdy może jeść czosnek? Niestety, są przeciwwskazania. Te informacje mogą niektórych zaskoczyć. Str. 8

STRONA
ZDROWIA

Środa
15.04.2026
Nr 87

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

Gazeta WROCLAWSKA

„Olimpia”
to aplikacja, która
ułatwia naukę
uczniom szkół
średnich **str. 5**



Ciekawa akcja
w głogowskim
schronisku: „Seniorzy
dla kudłatych
seniorów” **str. 2**

Śląsk Wrocław
Co się musi stać, żeby
wrócił do ekstraklasy?
Nasza symulacja
z udziałem AI **str. 16**



Wniosek
o odwołanie
ministra klimatu
str. 6

WARSZAWA

Ziobro pozostanie na Węgrzech?

Zbigniew Ziobro pytany przez Polsat News o to, czy w obliczu niedzielnych wyborów i odsunięciu od władzy Viktora Orbana jest gotowy na ekstradycję do Polski, odpowiedział: „Jestem zawsze gotowy do toczona bitwy o prawdę”. Dodał, że będzie walczył z Donaldem Tuskiem „gdziekolwiek się znajdzie”.
Czytaj str. 6

TRAGEDIA ZRZUTKA DLA BORYSA B., KTÓRY ZASTRZELIŁ 26-LATKA W BYSTRZYCY KŁODZKIEJ

Zebrali 375 tys. zł na obronę

W małej Bystrzycy Kłodzkiej w powiecie kłodzkim, gdzie w piątek wieczorem zginął Krzysztof L., aż kipi od emocji. Ludzie w tej sprawie są mocno podzieleni

Adrianna Szurman,
Paweł Gołębiowski

Znaczna część mieszkańców osiedla uważa, że instruktor strzelectwa bronił się przed agresywnymi mężczyznami i chcą mu pomóc. Są też mieszkańcy, którzy mówią, że z premedytacją zastrzelił człowieka.

Tragedia rozegrała się późnym wieczorem w piątek, 10 kwietnia, w Bystrzycy Kłodzkiej. Na osiedlu Borys B., instruktor strzelectwa, zastrzelił 26-latkę. W poniedziałek Sąd Rejonowy w Kłodzku aresztował mężczyznę na dwa miesiące.

- Z zebranego materiału wynika, że wrócił do domu po broń, miał czas ochłonić, mógł wezwać policję, a wyszedł i zastrzelił człowieka. Zdaniem prokuratury nie działał w obronie koniecznej. Mężczyźni biorący udział w kłótni twierdzą, że nie atakowali Borysa B. fizycznie - mówi nam prokura-



Borys B. został doprowadzony do sądu w Kłodzku

tor Mariusz Pindera, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Świdnicy.

W internecie pojawiły się prowokacje i nawoływanie do „całej kryminalnej Polski”, by ruszyli z wendetą. Wczoraj 29-letni mężczyzna, który opublikował w sieci filmik, został za-

trzymany przez policję. W jego mieszkaniu zabezpieczono środki odurzające. Trafił do aresztu.

Wielu mieszkańców Bystrzycy Kłodzkiej, którzy dali upust emocjom m.in. w programie TVN Uwaga, twierdzi, że strach chodzić po osiedlu. Fe-

ralnego wieczoru trzech mężczyzn, którzy mieli scysję z Borysem B., zachowywali się hałaśliwie, wulgarnie krzykali, stwarzali zagrożenie dla zwykłych ludzi. Ci mieszkańcy uważają Borysa B. za bohatera, który nie bał się patologicznych zachowań i zadziałał w obronie koniecznej.

- Boimy się. W piątek wieczorem wrzaski było słychać na całe osiedle. Podobno ci trzej już wcześniej kogoś pobili. Całe szczęście, że wyszłam wcześniej z psem, bo jeszcze by na mnie trafiło - mówi nam mieszkanka Bystrzycy Kłodzkiej. - Znam tego Borysa i jego babcię. To spokojny, porządny chłopak. Co teraz będzie? - zastanawia się.

Większość napotkanych osób mar-twi się losem Borysa B.

- Zaczepili go. To chuligani. Nie wytrzymał. Co teraz? Czy on pójdzie siedzieć? - słyszymy wiele razy podczas rozmów z mieszkańcami Bystrzycy Kłodzkiej.

Czytaj dalej - str. 4

Świat

Strzelanina w szkole
w Turcji. Jest wielu
rannych. Napastnik
nie żyje. Popęlił
samobójstwo **str. 7**

CBA zatrzymało byłego wykładowcę i notariusza

Karolina Kwiatek
Wrocław

Nawet 8 lat więzienia grozi emerytowanemu wykładowcy uniwersyteckiemu i notariuszowi, którzy próbować załatwić niższe wyroki przestępcom.

Prokuratura Krajowa potwierdziła, że sprawa dotyczy powoływania się na wpływy we wrocławskich sądach przez emerytowanego wykładowcę uniwersyteckiego i notariusza. Śled-

czy zarzucają im, że przyjęli 190 tys. zł, w grę wchodził też remont mieszkania. Obaj mężczyźni zostali zatrzymani na terenie Wrocławia. Później przewieziono ich do prokuratury w Poznaniu. Tam usłyszeli zarzuty.

Jak informuje Centralne Biuro Antykorupcyjne, jeden z zatrzymanych miał bezprawnie wywierać wpływ na sędziego, a tym samym na wynik procesu odwoławczego. Z ustaleń śledczych wynika, że m.in. chciał doprowadzić do obniżenia kary zasądzonej przez sąd pierwszej instancji.

Ustalono, że oskarżony (późniejszy skazany) dał mu za to co najmniej 120 tys. zł. Widocznie nie były to wystarczająco duże pieniądze, bo dorzucił do nich remont mieszkania.

Zatrzymany miał również utwierdzać zainteresowanego w przekonaniu o istnieniu wpływów w Sądzie Najwyższym, które miały doprowadzić do uchylecia wyroku sądu drugiej instancji i skierowania sprawy do ponownego rozpoznania

Kolejny zatrzymany był nieco skromniejszy. Według CBA, oczekiwał

70 tys. zł za pośrednictwo, które również miało polegać na bezprawnym wywarcu wpływu na sędziego oraz doprowadzenie do wydania jak najkorzystniejszego dla oskarżonego wyroku.

Obaj mężczyźni mają zakaz opuszczania kraju (zatrzymano ich paszporty). Nie mogą też kontaktować się z osobami, które zostały wskazane przez śledczych. Zastosowano poręczenie majątkowe na 130 tys. zł, a do tego muszą meldować się na komisariacie. O ich losie zadecyduje sąd.

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Mord Belwederski, czyli śmierć żandarma Franciszka Koryzmy, należy do tzw. kanonu nigdy niewyjaśnionych spraw II Rzeczypospolitej

Zamów prenumeratę

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



To była akcja pełna emocji i dobrych serc. Pierwsza, ale być może nie ostatnia

Akcja w głogowskim schronisku: „Seniorzy dla kudłatych seniorów”

Grażyna Szyszka
Głogów

Seniorzy z dwóch gmin odwiedziły schronisko we Wróblinie Głogowskim i zabrały na spacer jego najstarszych mieszkańców - psich seniorów.

Seniorzy z dwóch gminnych klubów - z Maniowa (gm. Jerzmanowa) i Serbów (gm. Głogów) - wzięły udział w wyjątkowej akcji. Siedemnaście pań odwiedziło schronisko dla bezdomnych zwierząt we Wróblinie Głogowskim i zabrało psy na spacer. Co warto podkreślić - zwierzęta również należały do psich seniorów.

Na początku panie odwiedziły całe schronisko i poznały jego mieszkańców. Był lekki stres, ale gdy tylko opiekunowie wyprowadzili z kójców uradowane czworonogi i wręczyli im smaczki, zapanowała radość i wzruszenie.

Akcję o nazwie „Seniorzy dla kudłatych seniorów” zaproponowała powiatowa radna Monika Makowska-Sikora.

- Nasi seniorzy mają wielkie serca, dużo empatii no i dużo czasu. Dla nich będzie to spacer, czyli coś dla zdrowia, a psiaki będą szczęśliwe. Plan rozdzielić się w czasie ferii, ale czekaliśmy na dobrą pogodę. Seniorzy bardzo miło go przyjęli i część z nich chętnie zgodziła się na taki wyjazd. Byli też tacy, dla których odwiedziny w tym miejscu wiązały się ze zbyt du-

żymi emocjami i nie zdecydowali się podjąć wyzwania - mówi pomysłodawczyni.

Wśród pań, które poszły na spacer z psem, były Bożena Oczadło i Małgorzata Potulicka z gminy Jerzmanowa.

- Już byłam w schronisku i od pięciu lat mam stąd pieska - przyznaje pani Bożena. - Jest bardzo fajna i wdzięczna za to, że została przygarbiona.

Z kolei dla pani Małgorzaty była to pierwsza wizyta w takim miejscu. W domu ma trzy koty, więc spacer z psem, tym bardziej obcym, wzbudzał nieco niepokoju - ale tylko na początku.

- Jeżeli będzie kolejna okazja, to będziemy przyjeżdżać - zapewnia seniorka z gminy Jerzmanowa.

Sobotnia akcja była pierwszą, ale być może nie ostatnią. Jeżeli seniorzy będą chciały odwiedzić schronisko regularnie, tak się stanie.

- Być może któryś z psieków skradnie serce naszego seniora i znajdzie dom? - dodaje Monika Makowska-Sikora.

Alicja Grzesińska-Świątek, kierowniczka Klubu Seniora gminy wiejskiej Głogów, dodaje, że akcja to strzał w dziesiątkę.

- To obopólna korzyść - dla seniorów i zwierząt. Łączą ruch na świeżym powietrzu z dobrym uczynkiem. Może dzięki tej akcji więcej psów trafi do adopcji? - dodaje.

Trzymamy kciuki za kolejne edycje tej wyjątkowej akcji.

Magdalena Sznigir najszybszą kobietą Biegu Kreta na 380 km

Michał Perzanowski
Lubin

**To niezwykle wyczyn. Pocho-
dząca z Lubina amator-
ska biegaczka zajęła pierw-
sze miejsce wśród kobiet
i trzecie miejsce w klasyfika-
cji OPEN.**

Bieg Kreta Hardcore to jeden z najtrudniejszych ultramaratonów w Polsce. Zawodnicy mają do pokonania około 380 kilometrów i zaledwie 94 godziny na zmieszczenie się w limicie czasu. Na trasie czekają na nich trzy górskie szczyty: Ślęża, Śnieżka i Śnieżnik, a także leśne duktory, skaliste ścieżki i asfaltowe szosy. Trasa biegnie przez legendarny Trójkąt Sudecki, mijając między innymi Świdnicę, Szczawną-Zdrój, Kamienną Górę i Góry Sowie.

Startuje tylko dziesięciu zawodników, wyłonionych przez restrykcyjną selekcję. Dziesięć osób na całą Polskę.

Bieg wystartował 8 kwietnia o godz. 17 z Sobótki. Po po-

nad 71 godzinach na metę wbiegła Magdalena Sznigir. Wyprzedziła ją tylko dwaj mężczyźni: Bartosz Tomkiewicz z Pieszczy, który ukończył bieg z nowym rekordem trasy wynoszącym 59 godzin i 50 minut, oraz Filip Białas z Wrocławia z czasem 69 godzin i 13 minut.

Aby to sobie w pełni obrazować: Magda przez około trzy doby biegła przez góry, praktycznie bez snu, w zmieniających się warunkach pogodowych, samodzielnie nawigując po kilkuset kilometrach szlaków.

- Moim założeniem było od początku do końca biec w komfortie, dbać o siebie i nie „przepalić się” na starcie. Nie chciałam przebiec szybko pierwszych 150 km, żeby potem męczyć się przez kolejne kilometry i końcówkę pokonywać już tylko marszem. Zaczęłam spokojnie, na niskim tętnie, nie patrzyłam na innych i konsekwentnie trzymałam swoje tempo - mówi nam Magdalena Sznigir.



Magdalena Sznigir na co dzień trenuje w klubie Ultra Trail Academy, ale łączy swoją pasję z pracą zawodową

Taktyka okazała się bardzo skuteczna. Po 50 kilometrach była już drugą z kobiet, a po 115 kilometrach, na Przełęczy Okraj pędziła już do mety jako pierwsza spośród kobiet. Do mety wyprzedziła jeszcze trzech uczestników płci męskiej.

- Największy kryzys pojawił się u mnie ostatniej nocy,

kiedy brak snu i zmęczenie organizmu zaczęły być naprawdę odczuwalne. Zbiegając do punktu odżywczego na 318 kilometrów, niemal zasnąłam na stojąco i musiałam zrobić 20-minutową drzemkę, żeby odzyskać siły na końcówkę - mówi nam biegaczka. Łącznie na regenerację spędziła niecałe 8 godzin. Nadal niewiele, biorąc pod uwagę, że jej bieg trwał prawie trzy doby.

- Mój wynik to składowa wielu elementów, ale zawdzięczam go przede wszystkim ludziom, którzy pomogli mi to osiągnąć. Na trasie miałam mobilny support od mojego partnera, ale też wsparcie biegaczy z Ultra Trail Academy, gdzie trenuję. Pomagali mi w trakcie biegu - opowiada.

Na co dzień pracuje zawodowo i nie zamierza tego zmieniać. Aby wystartować, musiała wziąć urlop w swojej pracy, natomiast sam Bieg Kreta ukończyła jako osoba, która traktuje ultramaratony jak pasję, a nie jako zawodową karierę.

Biała perelka w otoczeniu zieleni. Metamorfoza budynku na wrocławskich Karłowicach

RSM
Wrocław

To nie jest zwykły dom jednorodzinny. Po przebudowie i rozbudowie ta architektoniczna perelka w samym sercu Karłowic przyciąga uwagę przechodniów.

Architekci z pracowni i studia architektury PORT z Wrocławia otrzymali zadanie: rozbudowa starego domu położonego w urokliwej zabudowie we Wrocławiu.

- W trakcie pracy koncepcyjnej zauważyliśmy, iż zaciszna działka ma ogromny potencjał, aby otworzyć się na nią i w sposób znaczący powiększyć oraz doświetlić niewielki metraż domu - mówią architekci, którzy nadali nowe oblicze staremu domowi i dodają: - Ważne było, aby dokonywane zmiany



Dobudowany salon zapewnia panoramiczny widok na okolicę. Z prawej - nowa klatka schodowa

przebiegały w poszanowaniu historycznej urbanistyki osiedla oraz komponowały się z sąsiadującą zabudową. W tym celu dodawane elementy do istniejącej bryły zaprojektowaliśmy we współczesnej formie.

Niedogodnością starego budynku była ciemna, małych rozmiarów zabiegowa klatka schodowa. Projektanci postanowili zastąpić ją wygodną dwubiegową klatką schodową, która łączy wszystkie cztery poziomy budynek.

- Umiejscowiona w ścianie szczytowej poprzez jej wysunięcie i powtórzenie pierwotnego kształtu dachu i budynku pozwoliła nam w sposób wyraźny doświetlić wnętrze - tłumaczy.

W niewykorzystanej dotychczas przestrzeni poddasza i podpiwniczki zostały zaprojektowane nowe pomieszczenia, takie jak dodatkowa sypialnia i siłownia.

- Powtarzającym się problemem wielu starych budynków mieszkalnych są niewielkie rozmiary pomieszczenia z małymi oknami, co w naszym klimacie skutkuje niedostatecznym doświetleniem przestrzeni, która sprawia wrażenie ponurej. Dzięki przeszkleniu salonu na pełną wysokość kondygnacji przestrzeń wypoczynkowa sprawia wrażenie zanurzenia w zieleni pięknego ogrodu - opowiada.

nasz REGION

KRÓTKO

LEGNICA

Strzelił do uciekającego autem

Policjanci z próbowali zatrzymać do kontroli kierowcę BMW. Ten zignorował sygnały do zatrzymania i podjął ucieczkę. Policjanci natychmiast rozpoczęli pościg. Mężczyzna poruszał się z dużą prędkością ulicami miasta, a następnie wjechał na autostradę A4 w kierunku Wrocławia. Do działań błyskawicznie dołączyły kolejne patrole. W trakcie ucieczki kierowca

zderzył się z czterema samochodami i próbował potrącić policjantów. Dlatego policjant oddał strzał ostrzegawczy. Pościg zakończył się obezwładnieniem i zatrzymaniem kierowcy. To 23-letni mieszkaniec powiatu wrocławskiego, który posiadał sądowy zakaz kierowania pojazdami oraz odbywał karę w systemie dozoru elektronicznego za jazdę na zakazie.

DROGA EKSPRESOWA S3

Mustang płonął jak pochodnia



FOT. KOMENDA POWIATOWA PSP W JAWORZE

Kultowe auto zapaliło się w poniedziałkowy wieczór na trasie z Bolkowa w stronę Legnicy. W okolicy Jawora spod maski buchnęły płomienie. Pożar ugasili wezwani na miejsce strażacy. Kierowcy udało się w porę opuścić pojazd i nie było osób poszkodowanych. Jerzy Wójcik

LUBIN

Dwóch młodych mężczyzn zginęło w wypadku między Rudną i Lubinem. 25-latek podczas manewru wyprzedzania zderzył się czołowo z prawidłowo jadącym pojazdem kierowanym przez 19-latkę.

ŚCINAWA

76-letni rowerzysta zginął po potrąceniu na drodze pomiędzy Lubinem a Ścinawą. Do wypadku doszło we wtorek ok. godz. 10.30. 31-letni kierujący samochodem marki Volkswagen był trzeźwy.



FOT. AQUA ZDROJ WĄLBZRYCH

WĄLBZRYCH

Mistrz świata w pływaniu Paweł Korzeniowski pojawił się na zawodach Amatorskiej Ligi Pływackiej w wąlbzyskim Aqua Zdroju. Imprezę zorganizowano z okazji 80-lecia wąlbzyskiego sportu.

Nowe osiedle przy ul. Lotniczej wywołuje kontrowersje

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Investycja powstająca w trybie lex deweloper niedaleko stadionu Tarczyński Arena ma mieć ponad 800 mieszkań. W planie są także m.in. park, staw, sklepy i usługi.

Nowe pozwolenie obejmuje trzy 14-kondygnacyjne budynki, w których powstanie około 550 mieszkań. Tym samym deweloper - GC Development - ma już zgodę na realizację pięciu obiektów w tej części inwestycji. Łącznie zapewnią one około 841 lokali mieszkalnych. Wszystkie najważniejsze usługi czy sklepy mają znajdować się w zasięgu krótkiego spaceru.

Budowa północnej części osiedla ma ruszyć w trzecim kwartale tego roku, a zakończenie - wraz z pełną infrastrukturą - planowane jest na 2030 r. Inwestycje towarzyszące mają powstać do 2029 r. W planach jest kontynuacja osiedla w kierunku południowym, gdzie może powstać od 12 do 14 kolejnych budynków.

- To dopiero koncepcja. Projekt pokaże jakie są możliwości i ile budynków faktycznie powstanie - mówi „Gazecie Wrocławskiej” Kamil Pakosz, prezes zarządu GC Development.

Projekt od początku wzbudza emocje. Stowarzyszenie



FOT. GC DEVELOPMENT

Wizualizacja części osiedla Lotnicza 100. Ma to być pierwsza część inwestycji, która docelowo może obejmować nawet kilkanaście budynków

„Stop Lex Deweloper we Wrocławiu” alarmuje, że teren przy ul. Lotniczej był w przeszłości skażony przemysłowo i może stanowić zagrożenie dla przyszłych mieszkańców. Wskazuje m.in. na obecność metali ciężkich i innych niebezpiecznych substancji

Północna część osiedla z pięcioma budynkami, usługami, sklepami, parkiem i zbiornikiem wodnym to dopiero początek inwestycji

w glebie oraz bliskość aktywnej strefy przemysłowej.

„Urzednicy i deweloper gotują nam problem społeczny - na lata. Nikt nie wziął pod uwagę wzajemnego oddziaływania, stref buforowych, poszanowania praw nabytych przez okolicznych przedsiębiorców. Bo to nie deweloper, ale mieszkańcy będą żyli obok aktywnej strefy przemysłowej” - czytamy w złożonym proteście.

Deweloper odpięra te zarzuty. Jak informuje nas prezes GC Development, firma podjęła już kroki prawne wo-

bec - jak twierdzi - nieprawdziwych informacji rozpowszechnianych przez stowarzyszenie. Podkreśla również, że przed rozpoczęciem faktycznej budowy teren przejdzie proces remediacji, czyli oczyszczenia gleby.

Kamil Pakosz przekazał nam m.in.: „Rozpoczęliśmy działania prawne (...). Żywię nadzieję, że osoby odpowiedzialne za tworzenie i rozprzestrzenianie tych niegodziwych treści spotkają się z właściwym osądem i poniosą konsekwencje swoich działań”.

REKLAMA

0011488430



FOO FIGHTERS

TAKE COVER TOUR 2026

ROYEL OTIS

And

OTOBOKE
BEAVER

15 CZERWCA

WARSZAWA, PGE NARODOWY

ANTYRADIO

BILETY: TICKETMASTER.PL / LIVENATION.PL

LIVE NATION

Odwiedzają Wrocławian, żeby wymienić kopciuchy. A ludzie boją się mandatów

Michał Perzanowski
Wrocław

Lokatorzy mieszkań komunalnych mogą mieć za darmo wymienione źródło ogrzewania. Likwidacja „kopciucha” nic ich nie kosztuje.

Wrocław od lat systematycznie pozbywa się tzw. kopciuchów z mieszkań komunalnych. Jak mówi „Gazecie Wrocławskiej” Aleksandra Lipertowska z ZZK, miasto jest już na finiszu tego procesu.

- Budynki, którymi zarządzamy, praktycznie w całości mają już wymieniony system ogrzewania. Teraz pozostały nam pojedyncze lokale komunalne, które są w budynkach należących do wspólnot mieszkaniowych, a zarządzają nimi prywatne firmy - wyjaśnia Aleksandra Lipertowska.

„Pojedyncze” to jednak pojęcie względne, bo mowa tu wciąż o około 2 tysiącach mieszkań komunalnych, w których stoją piece starego typu. Pracownicy ZZK regularnie odwiedzają lokatorów, wysyłają zawiado-



FOT. ARCHIWUM PP

Wymiana pieca nie kosztuje lokatora ani grosza. Warto porozmawiać z pracownikami ZZK

mienia i rozmawiają z mieszkańcami, żeby ten proces przyspieszyć.

Sprawa jest bowiem poważna i to nie tylko ze względów ekologicznych. Zgodnie z uchwałą antysmogową Sejmiku Województwa Dolnośląskiego w każdym lokalu komunalnym musi zostać zlikwidowane stare ogrzewanie.

- Najemca, który będzie używać niskoklasowego pieca, musi

liczyć się z nałożeniem mandatu. Dlatego bardzo nam zależy, aby jak najszybciej wymienić stare piece - podkreśla rzeczniczka ZZK.

I tu pojawia się pewien paradoks: pracownicy ZZK przyjeżdżają właśnie po to, żeby lokator mandatu nie dostał. A mimo to część mieszkańców nie chce ich wpuścić.

Opór przed wpuszczeniem obcych do mieszkania jest zro-

zumiały, ale w tym przypadku bywa zgubny. Pracownicy ZZK nie przychodzą kontrolować ani karać, a zaplanować wymianę pieca, którą miasto w całości finansuje.

- Odwiedzamy naszych najemców, osobiście opowiadamy o możliwych rozwiązaniach technicznych i harmonogramie prac, wyjaśniamy wątpliwości. Do każdej sprawy podchodzimy indywidualnie - mówi „Gazecie Wrocławskiej” Aleksandra Lipertowska.

Zależy im, żeby lokator sam zadeklarował chęć wymiany pieca. Dlaczego? Bo to jedyna droga, by uniknąć kłopotów w sezonie grzewczym.

Dla wielu mieszkańców kluczowa może być informacja finansowa: wymiana pieca nie kosztuje lokatora ani złotówki.

- Procedura i finansowanie są po stronie ZZK. Od działań projektowych, przez uzgodnienia z Tauronem i prywatnymi zarządcami, demontaż starego pieca, aż po montaż nowego ogrzewania. Wszystko finansuje miasto - tłumaczy przedstawicielka ZZK.

W tym roku Wrocław planuje przeznaczyć na ten cel około 27 milionów złotych.

Zanim ruszy montaż, pracownicy przeprowadzają wizję lokalną, uzyskują warunki przyłączeniowe od Taurona i oceniają stan instalacji elektrycznej w budynku. Bo to właśnie modernizacja elektryki jest pierwszym krokiem - szczególnie ważnym w starszych kamienicach.

Jeśli wspólnota mieszkaniowa nie planuje podłączenia budynku do miejskiej sieci ciepłowniczej, ZZK proponuje lokatorom ogrzewanie elektryczne - w formie dostosowanej do metrażu: mniejsze mieszkania - grzejniki akumulacyjne, większe mieszkania - ogrzewanie wodne z kotłami elektrycznymi.

Jedną z głównych obaw lokatorów są koszty. Ogrzewanie elektryczne może być droższe niż węglowe - i miasto to uwzględniło.

Od 2018 roku działa Lokalny Program Osłonowy, skierowany do osób, które ponoszą zwiększone koszty

po przejściu na ekologiczne ogrzewanie. Wnioski można składać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej (MOPS).

Zmiana sposobu ogrzewania to dla ZZK dopiero początek szerszego procesu. Po wymianie pieca miasto wraca do budynków z kolejnymi remontami.

- Gdy w mieszkaniach jest już nowe ogrzewanie, remontujemy dachy, ocieplamy stropy i elewacje, wymieniamy okna - wszystko po to, żeby zatrzymać ciepło w budynkach - wyjaśnia Lipertowska.

W tym roku na tego typu prace zaplanowano 7 milionów złotych, a ZZK stara się również o dofinansowanie ze środków zewnętrznych.

Co więc zrobić, gdy pracownicy ZZK zapukają do drzwi? Prosta odpowiedź: wpuścić i porozmawiać. Wizyta nie wiąże się z kontrolą ani sankcjami. To szansa, żeby bezpłatnie wymienić stary piec, zanim zrobi to za lokatora konsekwentne otrzymywanie kar finansowych.

REKLAMA

0011486419

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

● **„ANUBIS”** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym

w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

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

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

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

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

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

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

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

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

Zebrali 375 tys. zł na obronę Borysa B., którzy zastrzelili agresywnego mężczyznę

Adrianna Szurman
Paweł Gołębiowski

Znaczna część mieszkańców osiedla uważa, że instruktor strzelectwa bronił się przed agresywnymi mężczyznami i chcą mu pomóc. Nie wszyscy jednak tak uważają.

Ciąg dalszy ze str. 1

Wstrząśnięty wydaje się być dobry kolega zastrzelonego. Udało nam się napotkać go w centrum Bystrzycy Kłodzkiej. - Może jesteście subkulturą. Ale to nie znaczy, że można pójść po karabin i zastrzelić człowieka. On miał tylko kastet - mówi. - To jednak straszna tragedia. Jeden młody człowiek stracił życie, a drugi ma życie zmarnowane - dodaje po chwili.

Jak mówi nam Agnieszka Wieczorkiewicz, rzeczniczka prasowa Urzędu Miasta w Bystrzycy Kłodzkiej, miasto wprowadziło dwie zmiany w pracy straży miejskiej, będzie rewitalizować park na osiedlu oraz wymienić oświetlenie.

- Nie wszystkie tereny są tam nasze, bo należą też

do Spółdzielni Mieszkaniowej. Ale robimy, co możemy już od dawna. Działa tam monitoring, organizujemy spotkania i debaty dla mieszkańców, ale nie przychodzą. No to może teraz przyjdą - mówi Agnieszka Wieczorkiewicz. - Problem jest też taki, że nie zgłaszali wcześniej problemu. A jeśli chodzi o samo zdarzenie warto zauważyć, że zamiast nagrywać telefonem komórkowym, mieszkańcy mogli zaalarmować służby, może dzisiaj nie byłoby tej tragedii”.

W internecie pojawiła się rzutka. Celem było zebranie pieniędzy na pomoc prawną dla aresztowanego. Na koncie błyskawicznie pojawiło się ponad 375 tys. zł. I mnóstwo słów wsparcia dla Borysa B. Datki przekazało 7651 osób. Dla porównania - w samej Bystrzycy Kłodzkiej mieszka 9400 osób, włączając w to dzieci.

Warto zauważyć, że zamiast nagrywać telefonem komórkowym, mieszkańcy mogli zaalarmować służby, może nie byłoby tragedii

Dzisiaj pożegnamy

Pogrzeby 15.04

● OSOBOWICE

Janina Kazimiera Hareźga, g. 11.20
Bogumił Dzierża, 12
Zbigniew Wąsowicz, 12.40

● GRABISZYN

Marianna Pruchno, g. 10
Jan Garbacz, 12

● PSIE POLE

Henryk Pakeltys, g. 8
Zbigniew dziedzic, 10
Henryk Krzyżostaniak, 14
Zarząd Ośmiu Komunalnych,
pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

AUTOPROMOCJA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Kondolencje i nekrologi

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

ibo.polskapress.pl

„Olimpia” pomoże w nauce

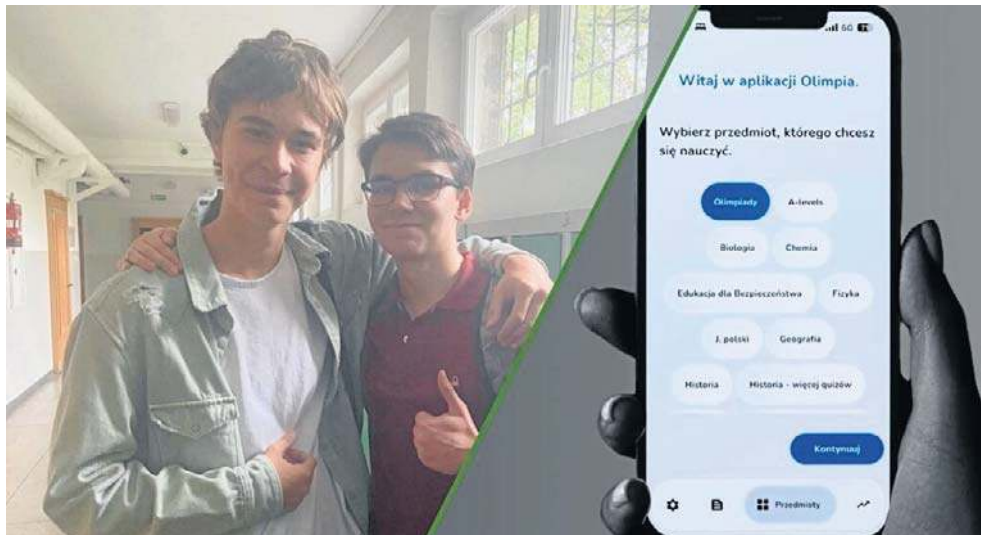
Michał Perzanowski
Wrocław

Bezpłatna aplikacja edukacyjna „Olimpia” jest przeznaczona dla uczniów szkół średnich. Pozwala powtarzać materiał z 11 przedmiotów oraz przygotować się do 16 olimpiad.

Grupa absolwentów XIV Liceum Ogólnokształcącego we Wrocławiu wpadła na pomysł programu, który mógłby realnie pomóc w nauce. W ramach projektu naukowego stworzyli najpierw aplikację „E-Storia” do nauki przedmiotów historycznych.

- Siedzieliśmy z podręcznikiem do historii, ręcznie przepisywaliśmy zakres tematyczny i układaliśmy sprawdziany. Rok temu wpadliśmy na pomysł, dlaczego nie rozszerzyć koncepcji na inne przedmioty - mówi jeden z twórców.

Tak powstała „Olimpia”, która teraz zawiera około 3000 testów z 11 przedmiotów, takich jak m.in. język polski, angielski, hiszpański, biologia, chemia, fizyka, geografia, historia, informatyka, wiedza o społeczeń-



Dwójka spośród ośmiu twórców aplikacji

stwie, edukacja dla bezpieczeństwa.

Pozwala także opracować materiał do 16 olimpiad. Zakres obejmuje m.in. wiedzę geograficzną, historyczną, ekologiczną, statystyczną, astronomiczną, artystyczną.

Nauka z aplikacją opiera się na powtarzalności krótkiej partii materiałów, która działa na plastyczność ludzkiego mózgu. Na tej podstawie pozwala

w krótkim czasie opanować materiał konieczny do zdobycia dobrej oceny na sprawdzianie lub teście - dodają.

Po każdym teście uczeń otrzymuje ocenę, widzi swoje błędy i poznaje prawidłowe odpowiedzi. Aplikacja działa offline, ma wbudowany kalendarz do śledzenia postępów i jest zgodna z podstawą programową. Przyda się zarówno tym, którzy startują w olimpia-

dach, jak i tym, którzy chcą po prostu powtórzyć materiał przed maturą.

Za projektem stoi ośmiu młodych Wrocławiaków, dziś studentów, a niedawno uczniów „czternastki”: Michał Burduk, Adam Mazurek, Oleksandr Kalynii, Maksymilian Malinowski, Wiktor Pokrywka, Karol Andrzejewski, Stefan Czetwertyński i Ilias Sitkowski.

Aplikacja zawiera trzy tysiące testów, m.in. z przedmiotów: język polski, biologia, chemia, fizyka, geografia, historia, informatyka

- Chcieliśmy zrobić coś, co sami chcielibyśmy mieć w szkole. Wiemy, jak trudno czasem uporządkować i powtórzyć materiał, dlatego przygotowaliśmy narzędzie, które pozwala uczyć się w dowolnym momencie, w prosty i interaktywny sposób - mówi Michał Burduk, jeden z twórców aplikacji, absolwent LO nr XIV.

Projekt chwali też dyrektorka XIV LO Agnieszka Bednarska. - Jestem ogromnie dumna z naszych uczniów i absolwentów. Obserwować, jak rozwijają swoje pasje i tworzą projekty, które realnie wspierają młodszych kolegów, to prawdziwa radość - mówi.

„Olimpia” zdobyła nagrody w konkursie „Wektory Nauki” oraz na gali „Zwolnieni z Teorii” i jest objęta patronatem Młodzieżowej Rady Miasta Wrocławia.

20-latek ukradł rower i włączył się do wyścigu

Jerzy Wójcik
Sobótka

Policjanci gonili złodzieja, który ukradł markowy rower wart 28 tys. zł. Ten przyłączył się do wyścigu kolarskiego „Ślezański Mnich”, który otwiera sezon na Dolnym Śląsku.

Funkcjonariusze zauważyli mężczyznę znanego im z wcześniejszych przestępstw przeciwko mieniu - mieszkańca gminy Sobótka, który poruszał się na markowym rowerze. Ten rzucił się do ucieczki. W pewnym momencie zdecydował się wjechać na trasę rozgrywanego właśnie wyścigu kolarskiego. W trakcie swojej brawurowej jazdy złodziej przez chwilę znajdował się w czołówce wyścigu.

Policjanci kontynuowali pościg, dbając jednocześnie o bezpieczeństwo uczestników wydarzenia sportowego. Podczas jazdy mężczyzna próbował pozbyć się dowodów, wyrzucając na pobocze nawigację rowerową. Po pewnym czasie funkcjonariusze skutecznie zatrzymali sprawcę.

MATERIAŁ INFORMACYJNY MĘDRECKI, WILK I WSPÓLNICY KANCELARIA ADWOKATÓW I RADCÓW PRAWNYCH SP. K. Z SIEDZIBĄ WE WROCŁAWIU

0011497329

Nowe możliwości prawne w 2026 roku. Świadczenie wspierające oraz ponowne przeliczenie emerytury po emeryturze w obniżonym wieku

Rok 2026 może okazać się rokiem poprawy sytuacji finansowej. Z jednej strony mamy rozwój świadczenia wspierającego dla osób wymagających pomocy w codziennym funkcjonowaniu, z drugiej - przełomowe zmiany i orzecznictwo dotyczące tzw. wcześniejszych emerytur.

Świadczenie wspierające - realne pieniądze dla potrzebujących

Świadczenie wspierające to stosunkowo nowe rozwiązanie, które od 2026 roku obejmuje szerszą grupę osób uprawnionych do ubiegania się o jego ustalenie. Z dniem 1 stycznia 2026 roku system wsparcia osób z niepełnosprawnościami w Polsce wszedł w swoją docelową fazę. Najważniejszą zmianą jest objęcie pomocą osób, które w ocenie funkcjonalnej uzyskały od 70 do 74 punktów. Proces ubiegania się o to świadczenie wymaga ściślej współpracy z dwiema instytucjami: Wojewódzkim Zespołem ds. Orzekania o Niepełnosprawności (WZON) oraz Zakładem Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Wysokość

świadczenia jest uzależniona od liczby punktów i może wynosić nawet ponad 4 000 zł miesięcznie.

Kto może złożyć wniosek i jakie wymogi musi spełnić?

Aby WZON mógł procedować wniosek, wnioskodawca musi posiadać status osoby z niepełnosprawnością potwierdzony stosownym dokumentem. Dlatego tak ważne jest prawidłowe przygotowanie dokumentacji i analiza sytuacji jeszcze przed złożeniem wniosku.

Wcześniejsze emerytury - szansa podwyżki na kolejne lata

Wszystko za sprawą tzw. emerytalnej pułapki, która powstała na skutek wprowadzenia do porządku prawnego art. 25 ust. 1b ustawy o emeryturach i rentach z FUS. Wielu emerytów padło ofiarą przepisów, które Trybunał Konstytucyjny wyrokiem z 4 czerwca 2024 roku (sygn. akt SK 140/20) uznał za niezgodne z Konstytucją. Dziś, w 2026 roku, droga do ponownego przeliczenia emerytury jest otwarta, ale wymaga od seniora podjęcia działań.

Istnieje zatem możliwość ich ponownego przeliczenia w celu podwyższenia świadczenia emerytalnego na kolejne lata oraz uzyskania wyrównania za lata wstecz. Szacuje się, że podwyżki mogą wynosić od kilkuset do nawet ponad 1000 zł miesięcznie, a wyrównania sięgać nawet do kilkudziesięciu tysięcy złotych.

Kto może ubiegać się o ponowne przeliczenie emerytury?

Kobiety urodzone w latach 1954-1959 oraz mężczyźni urodzeni w latach 1949-1952 oraz w 1954 roku, u których wniosek o wcześniejszą emeryturę został złożony przed 6 czerwca 2012 roku, a prawo do emerytury powszechnej zostało nabyte po 1 stycznia 2013 roku. Jeśli te daty pokrywają się z Państwa historią ubezpieczeniową, istnieje prawdopodobieństwo, że Państwa świadczenie mogło zostać zaniżone.

Jak sobie pomóc?

Warto zweryfikować swoją sprawę w zakresie prawidłowości ustalenia kwoty emery-



tury czy możliwości ubiegania się o ustalenie prawa do świadczenia wspierającego. Jeśli zastanawiają się Państwo czy Państwa sytuacja

się kwalifikuje - zapraszamy do kontaktu. Przeanalizujemy Państwa sytuację i powiemy, jakie kroki można podjąć.



**Mędrcki, Wilk i Wspólnicy
- Kancelaria Adwokatów
i Radców Prawnych**

Biura:
Wrocław, ul. Wyścigowa 56i
Łódź, ul. Piramowicza 9/4
Opole, ul. Kowalczyków 29

Telefon: 71 30 24 101

www.medrecki-law.pl

Artykuł, który Państwo przeczytali, jest sponsorowany przez Mędrcki, Wilk i Wspólnicy Kancelaria Adwokatów i Radców Prawnych sp. k. z siedzibą we Wrocławiu. Jednocześnie informujemy, że niniejszy materiał stanowi informowanie o wykonywaniu zawodu radcy prawnego w rozumieniu art. 31 ust. 2 Kodeksu Etyki Radcy Prawnego oraz informację handlową w rozumieniu § 23 ust. 2 Kodeksu Etyki Adwokackiej.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WIZYTA

Premier w Japonii o gospodarce

Po zakończeniu wizyty w Korei Płd. premier Donald Tusk przybył w poniedziałek do Japonii. Spotka się z premierką tego kraju Sanae Takaichi i przedstawicielami Japońskiej Federacji Biznesu.

Spotkanie szefów rządów i delegacji obu państw zaplanowano na środę. Wcześniej tego dnia Donald Tusk będzie rozmawiał z przedstawicielami Keidanren, czyli Japońskiej Federacji Biznesu, największej japońskiej organizacji gospodarczej. Premier zapowiedział, że poruszy w To-

kio kwestię dużej nierównowagi w wymianie handlowej z Japonią. - Liczymy na bardzo intensywną współpracę z Japonią, jeśli chodzi o najnowsze technologie, sztuczną inteligencję, cyberbezpieczeństwo - powiedział Donald Tusk.

Centrum Informacyjne Rządu podało, że celem wizyty premiera w Japonii będzie też utrzymanie zaangażowania tego kraju we wsparcie dla walczącej Ukrainy oraz kontynuacja dialogu na temat współpracy w ramach odbudowy Ukrainy.

MARSZ ŻYWYCH

Hołd dla ofiar Holokaustu



FOT. JAREK PRASZKIEWICZ/PAP

Kilka tysięcy uczestników Marszu Żywych, który jest wyrazem hołdu dla ofiar Holokaustu i protestem przeciwko antysemityzmowi, wyruszyło we wtorek po południu sprzed bramy obozowej z napisem „Arbeit macht frei” w byłym niemieckim obozie Auschwitz I do byłego Auschwitz II-Birkenau.

SĄD

Wyrok skazujący dla policjantów

Sąd Okręgowy w Bydgoszczy skazał dwóch byłych policjantów z Inowrocławia na kary siedmiu i sześciu lat więzienia. Chodzi o użycie w czasie interwencji paralizatora wobec agresywnego 27-letniego mężczyzny, co doprowadziło do jego śmierci.

Do zdarzenia doszło 22 maja 2024 r. jednym z miesz-

kań w Inowrocławiu. Rozprawa przeciwko byłym już policjantom Przemysławowi D. i Radosławowi P. toczyła się przed bydgoskim sądem od 17 kwietnia 2025 r. z wyłączeniem jawności - łącznie z odczytaniem aktu oskarżenia.

Wyrok jest nieprawomocny. Stronom przysługuje prawo złożenie apelacji.

BEZDOMNOŚĆ

14 kwietnia obchodzony jest Dzień Ludzi Bezdomnych. Z danych za 2024 rok wynika, że w Polsce jest ponad 31 tys. osób w kryzysie bezdomności. Jednak - jak podkreśliła Agnieszka Sikora, założycielka i prezes Fundacji Po Drugie - metodologia badań nie obejmuje wszystkich grup. - Wiele osób pozostaje poza systemem i jest niewidocznych dla instytucji - zaznaczyła Sikora. Dotyczy to zwłaszcza osób w przedziale wiekowym 18-25 lat.

”

Peter Magyar to jest człowiek, któremu w żadnym wypadku nie będę składał gratulacji

Jarosław Kaczyński, prezes PiS

Odwołają minister klimatu? Jest wniosek o wotum nieufności

Adam Kielar
Warszawa

Do Sejmu trafił wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu Pauliny Hennig-Kloski, do niedawna jednej z liderki Polski 2050, dziś reprezentantki klubu Centrum. Czy szefowa resortu zachowa swoje stanowisko, a koalicja rządowa pokaże jedność?

Pod koniec marca posłowie PiS oraz Konfederacji złożyli w Sejmie wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski.

„Dotychczasowe działania kierownictwa Ministerstwa Klimatu i Środowiska wskazują na poważne braki kompetencyjne, liczne błędy w procesie legislacyjnym oraz decyzje podejmowane w sposób chaotyczny i pozbawiony odpowiedzialnej analizy skutków społecznych i gospodarczych” - czytamy w uzasadnieniu wniosku.

Wydać by się mogło, że sytuacja jest jasna - opozycja chce odwołania krytykowanej minister, a koalicja ją obroni, bo dysponuje większością głosów. Sprawa jest jednak bardziej zniuansowana.

Polska 2050 podzieliła się. Paulina Hennig-Kloska odeszła

Wszystko przez rozpad Polski 2050. Paulina Hennig-Kloska,



FOT. ADAM JANKOWSKI

Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Czy koalicja ją wybroni?

była kandydatka na szefową tej partii, która przegrała wybory z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz, stała się liderką buntu, który zakończył się powstaniem klubu parlamentarnego Centrum.

Minister klimatu i środowiska stoi na stanowisku, że umowa koalicyjna zakłada, iż wszystkie tworzące większość ugrupowania stoją za sobą murem. We wtorkowym wywiadzie w RMF FM zapowiedziała, że porozmawia z Pełczyńską-Nałęcz na temat tego, czy Polska 2050 zagłosuje w obronie byłej koleżanki partyjnej.

Między innymi w tej sprawie dojdzie ma także do spotkania premiera Donalda Tuska z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz. Ma

ono mieć miejsce jeszcze w bieżącym tygodniu, gdy szef rządu wróci z wizyty w Azji. Potwierdził to jeden z posłów Polski 2050, Kamil Wnuk, cytowany przez RMF FM.

- Pani przewodnicząca Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz spotka się w tym tygodniu z premierem Donaldem Tuskiem, żeby ustalić też fakty i wspólne stanowisko w sprawie wotum zaufania dla pani minister klimatu. Są pewne kwestie, z których nie jesteśmy do końca zadowoleni - powiedział.

Zastrzeżenia wobec szefowej resortu klimatu i środowiska ma także PSL, jednak szef jego klubu, Krzysztof Paszyk,

powiedział, że „opozycja nie będzie meblować rządu”.

Znów będzie rekonstrukcja rządu?

Paulina Hennig-Kloska to niejedyna osoba z gabinetu Donalda Tuska, o której mówi się, że może stracić stanowisko. W marcu portal i.pl poinformował, że odwołana może zostać minister kultury i dziedzictwa narodowego Marta Cienkowska.

Pojawiły się także doniesienia, że czarne chmury zbierają się nad minister edukacji Barbarą Nowacką oraz szefową resortu zdrowia Jolantą Sobierańską-Grendą. PAP

Zbigniew Ziobro na razie pozostaje na Węgrzech. Nie wyklucza żadnego scenariusza wyjazdu

Oprac. Alina Mazur
Węgry

Zbigniew Ziobro stwierdził we wtorek, że będzie walczył z premierem Tuskiem, gdziekolwiek się znajdzie. Dopytywany o to, czy pozostanie na Węgrzech, odparł, że „czas pokaże”.

Zbigniew Ziobro pytany wczoraj przez Polsat News o to, czy w obliczu niedzielnych wyborów i odsunięciu od władzy

rządu premiera Viktora Orbana jest już spakowany i gotowy na ekstradycję do Polski, odpowiedział: „Jestem zawsze gotowy do toczenia bitwy o prawdę”. Dodał, że będzie walczył z premierem Donaldem Tuskiem „gdziekolwiek się znajdzie”.

- Jeśli znajdę się w Polsce, jeśli nawet Donald Tusk okaże się tym samcem Alfa, o czym marzy i będzie chciał wykorzystywać moją osobę do swoich politycznych gier, by od-

wracać uwagę od dramatów Polaków w służbie zdrowia, od dramatycznego zadłużenia polskiego państwa, to i tak zapewniam państwu, że będę walczył, nawet będąc zamknięty w areszcie - podkreślił.

Dopytywany o to, czy pozostanie na razie na Węgrzech, odparł jedynie, że „czas pokaże”. Wskazał przy tym na węgierskie procedury prawne, które w jego ocenie „wiążą pana premiera Ma-

gyara”. Wyraził nadzieję na to, że węgierski system jest na tyle odporny politycznie, że będzie podejmował decyzję w oparciu o fakty, które - jak dodał Ziobro - są „bardzo mało optymistyczne dla Donalda Tuska i jego wniosku”.

Pytany o to, czy może wykluczyć scenariusz wyjazdu do Stanów Zjednoczonych, powiedział, że niczego nie może wykluczyć i zarazem ironizował, że stoi za nim samolot. PAP

Strzelanina w szkole w Turcji. Jest wielu rannych. Napastnik nie żyje

Adam Kielar
Turcja

Kilkanaście osób zostało rannych w wyniku ataku byłego ucznia na szkołę zawodową w miejscowości Siverek w południowo-wschodniej Turcji. 18-letni napastnik otworzył ogień ze strzelby do przypadkowych osób, po czym odebrał sobie życie.

Zdarzenie miało miejsce we wtorek rano w szkole zawodowej w mieście Siverek w południowo-wschodniej Turcji. Sprawca to urodzony w 2007 roku mężczyzna o imieniu O. K. i były uczeń szkoły. „Według wstępnych ustaleń w ataku rannych zostało 10 uczniów, czworo nauczycieli, jeden policjant oraz jedna osoba pracująca w stołówce” – poinformo-

wano w komunikacie, dodając, że ranni trafili do szpitala.

Gubernator Sanliurfy Hasan Sildak ogłosił, że „napastnik popełnił samobójstwo, strzelając do siebie, gdy policja próbowała go obezwładnić na terenie szkoły”.

Nagrania z ataku publikowane przez tureckie media pokazują uczniów uciekających z budynku szkoły. Na miejsce zdarzenia skierowano oddziały specjalne i służby ratunkowe. Jak informowała prasa, napastnik przed popełnieniem samobójstwa wziął kilku uczniów jako zakładników.

– Wszedł (do szkoły – PAP) i natychmiast zaczął strzelać. Od razu strzelił do osoby, która znalazła się przed nim – powiedział dziennikarzom jeden z ewakuowanych uczniów. PAP



– Wszedł do szkoły i natychmiast zaczął strzelać – powiedział jeden z ewakuowanych uczniów

Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Pakistan zaproponował przeprowadzenie przed końcem zawieszenia broni drugiej rundy rozmów pokojowych między USA i Iranem. Negocjacje mogłyby odbyć się w tym tygodniu.

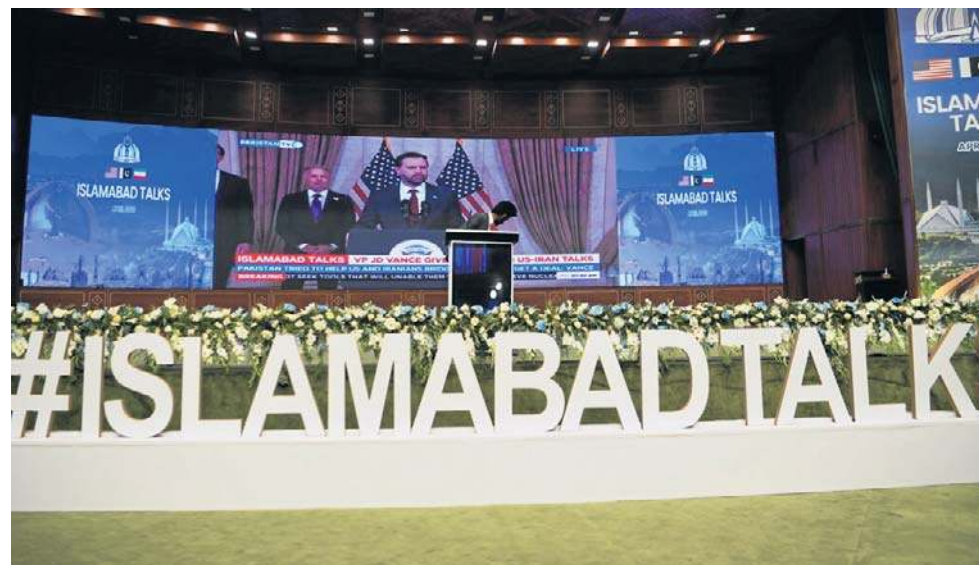
Dwutygodniowe zawieszenie broni między USA i Iranem zostało ogłoszone przez prezydenta Donalda Trumpa w nocy z 7 na 8 kwietnia.

Jeden z pakistańskich urzędników powiedział Associated Press, że mimo zakończenia amerykańsko-irańskiego spotkania w sobotę i niedzielę w Islamabadzie bez porozumienia to owe pierwsze rozmowy były częścią trwającego procesu dyplomatycznego, a nie jednorazowym przedsięwzięciem.

Dialog ma dotyczyć warunków zakończenia wojny rozpoczętej 28 lutego amerykańsko-izraelskim atakiem na Iran. Obie strony sygnalizowały, że chcą utrzymać otwarte kanały dyplomatyczne – podkreśliła AFP.

Wcześniej wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp”.

W rozmowie z Fox News Vance powiedział, że „piłka jest po stronie Iranu”, a jeżeli warunki Waszyngtonu co do ograniczenia ambicji nuklearnych Teheranu zostaną spełnione, to



Stany Zjednoczone i Iran nie osiągnęły porozumienia po długich rozmowach w Islamabadzie, choć wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp”

„może to być bardzo, bardzo korzystna umowa dla obu krajów”. USA od dawna oskarżają Iran, który od lat wzbogacał uran do poziomu powyżej zastosowania w cywilnych branżach, o chęć uzyskania broni jądrowej. Teheran zaprzeczał temu zarzutowi.

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z oboma stronami.

W poniedziałek Stany Zjednoczone zaczęły blokować ruch statków korzystających z irańskich portów w Cieśninie Ormuz. Jak twierdzi prezydent Trump, blokada miała skłonić

Iran do ponownego otwarcia cieśniny, kluczowego szlaku eksportu ropy naftowej i gazu z Zatoki Perskiej. Teheran zablokował ruch w cieśninie i zapowiedział, że chce pobierać opłaty od statków pokonujących Ormuz, co Trump określił jako próbę szantażu i wymuszenia, na którą Waszyngton nie

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z oboma stronami

może pozwolić – przypomniła stacja CNBC.

Vance zapewnił zaś w rozmowie ze stacją Fox, że doprowadzenie do otwarcia cieśniny dla swobodnej żeglugi było „jednym z punktów, w których Irańczycy próbowali przesunąć granice negocjacji”.

Iran – jak oświadczył wiceprezydent – miał otworzyć Ormuz podczas zawieszenia broni, ale do tego nie doszło. – Nie widzieliśmy pełnego ponownego otwarcia – zauważył Vance, zapowiadając, że jeśli Iran tego nie zrobi, „to fundamentalnie zmieni to nasze negocjacje z nim”. PAP

Węgierskie media bez programów informacyjnych

Oprac. Alina Mazurska
Węgry

Peter Magyar zapowiedział, że jego rząd zawiesi nadawanie programów informacyjnych w państwowych mediach, dopóki nie będzie można zapewnić obiektywnego przekazu informacyjnego.

Zgodnie z zapowiedziami przyszłego premiera Węgier „zatrzymanie propagandy finansowanej przez państwo” poprzez zawieszenie nadawania wiadomości z „przejętych przez państwo” stacji telewizyjnych i radiowych do czasu, aż nowa rada nadzorcza będzie w stanie zapewnić obiektywne relacje, będzie jednym z pierwszych kroków nowego rządu – powiedział brytyjski dziennik „Guardian”.

Przed wyborami Międzynarodowy Instytut Prasy (Internat-

tional Press Institute - IPI) podkreślił w raporcie, że węgierski system regulacji mediów jest najbardziej upolityczniony w Unii Europejskiej. Szacuje się, że po 16 latach rządów Viktora Orbana władze bezpośrednio lub pośrednio kontrolują 80 proc. rynku mediów.

Międzynarodowa organizacja Human Rights Watch (HRW) oświadczyła w poniedziałek, że nowy rząd Węgier powinien natychmiast zawiesić działalność Urzędu Ochrony Suwerenności i uchylić ustawę go powołującą. Urząd, powołany w 2023 roku, ma szerokie uprawnienia do prowadzenia śledztw wobec m.in. dziennikarzy. Biuro „wielokrotnie nękało organizacje społeczeństwa obywatelskiego i media krytykujące rząd, w tym organizację antykorupcyjną Transparency International” – podkreśliła HRW. PAP

Kontrwywiad Estonii złapał rekordową liczbę zdrajców. Dla Rosji pracują nawet zakonnicy

Grzegorz Kuczyński
Estonia

Estońska Policja Bezpieczeństwa (Kaitsepolitsei – KaPo) zatrzymała w 2025 roku rekordową liczbę osób współpracujących z rosyjskimi służbami wywiadowczymi.

W poniedziałek KaPo opublikowała swój roczny raport, który zawiera przegląd sytuacji bezpieczeństwa w Estonii, wskazując główne zagrożenia, trendy i wydarzenia minionego roku. Jest w nim wiele informacji na temat aktywności Rosji, w tym analiza metod stosowanych przez wywiad reżimu putinowskiego.

Margo Pallosen, dyrektor generalny KaPo, powiedział podczas konferencji prasowej, że w zeszłym roku złapano 16 współpracowników służb rosyj-



Estonia wydała przez granicę jednego z agentów Rosji

skich. – Większość z nich to agenci Federalnej Służby Bezpieczeństwa, a niektórzy z nich – GRU. Zdecydowana większość to zwykli ludzie, którzy nie pracowali w instytucjach rządowych i nie mieli dostępu do informacji niejawnych – powie-

dział szef estońskiego kontrwywiadu.

Rosja zmieniła metody rekrutacji. Wykorzystuje media społecznościowe. – W mediach społecznościowych próbują znaleźć jednorazowych agentów, którzy wykonywaliby akty wandalizmu – powiedziała Marta Tuul, rzeczniczka KaPo.

Stwierdziła też, że wizyta w Rosji wiąże się ze znacznym ryzykiem, ponieważ na granicach znajdują się agenci, którzy profilują i sprawdzają osoby na miejscu i mogą już podejmować próby rekrutacji na przejściach granicznych.

Według Tuul Estonia podjęła znaczne wysiłki, aby ograniczyć szkodliwe działania wpływowe Rosji, a kilka mediów propagandowych, takich jak Baltnews i Sputnik, zostało zamkniętych. W rezultacie rosyjskie operacje wpływowe przeniosły się

w większym stopniu do mediów społecznościowych.

W nowym raporcie Policji Bezpieczeństwa (KaPo) podkreślono również, że Estońska Cerkiew Prawosławna jedynie udaje niezależność, pozostając pod faktycznym kierownictwem Patriarchatu Moskiewskiego i patriarchy Cyryla, który otwarcie usprawiedliwia rosyjską agresję wobec Ukrainy.

Ścisłe powiązania instytucji kościelnych z aparatem państwowym i służbami specjalnymi Rosji potwierdzają również oficjalne oświadczenia rosyjskiej Służby Wywiadu Zagranicznego. Wśród wydanych z Estonii osób figuruje hieronim (mnich ze święceniami kapłańskimi) Ilj (Michaił Sorokatyj), który według danych śledztwa wraz z ambasadą Rosji zajmował się podsycaniem rozłamu i propagandą historyczną.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu

Zmiany w wykazie bezpłatnych leków dla seniorów zawsze budzą emocje – zwłaszcza gdy do-

tyczą preparatów stosowanych przewlekłe. Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych. Ministerstwo Zdrowia uspokaja, że pacjenci nie zostają bez alternatywy.

ZA TYDZIEŃ:

- Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Co jeść na śniadanie?
- Ostatnie dni niższych cen w sanatoriach. Co się zmieni?



FOT. PIXABAY.COM

Czy możesz jeść czosnek? Przeciwwskazania mogą zaskoczyć

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czosnek to wyjątkowo zdrowa przyprawa, która dostarcza do twojego organizmu licznych substancji aktywnych. Jednak nie każdy może korzystać z dobrodziejstw czosnku.

Właściwości zdrowotne czosnku znane są od starożytności. Hipokrates polecał go na dolegliwości trawienne i oddechowe. W medycynie ludowej ma miano naturalnego antybiotyku. Spektrum jego działania jest bardzo szerokie.

Jednak jedzenie go w nadmiarze może prowadzić do zbyt dużego podrażnienia błony śluzowej żołądka, a u niektórych osób do zbyt dużego rozrzedzenia krwi. Szczególną ostrożnością powinni wykazywać się osoby z chorobami układu pokarmowego i rodzice rozszerzający dietę małych dzieci.

Najczęstsze objawy alergii na czosnek

Alergia na czosnek nie należy do częstych, ale jest jednym z głównych powodów do całkowitej rezygnacji ze spożywania tej rośliny.

Osoby uczulone na czosnek mogą źle reagować na jego gotowaną lub surową postać albo na obydwie.

Do reakcji alergicznej dochodzi, kiedy układ odpornościowy błędnie identyfikuje czosnek jako szkodliwy i wytwarza przeciwciała, chcąc go zwalczyć.

Reakcja może pojawić się natychmiast po kontakcie lub spożyciu rośliny lub w ciągu kolejnych dwóch godzin.

Objawy występujące w różnym nasileniu to:

- reakcje skórne np. pokrzywka,
- mrowienie w okolicach jamy ustnej,
- swędzenie nosa i kichanie,
- swędzenie i łzawienie oczu,
- nudności i wymioty,
- bóle brzucha i biegunka.

Może zdarzyć się także, że zjedzenie czosnku wywoła nie-



FOT. LOS MUERTOS CREW / PEXELS

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy

pożądaną reakcję u osoby, która nie jest na niego uczulona.

Taka nietolerancja pokarmowa występuje dość powszechnie i objawia się przede wszystkim: niestrawnością, zgagą lub wystąpieniem gazów.

Czym zastąpić czosnek w diecie osoby uczulonej? Aromatycznych zamienników jest wiele:

- papryczka chili,
- papryka słodka,
- curry,
- oregano,
- bazylia.

Każdy produkt spożywany w nadmiarze może być szkodliwy dla naszego organizmu. W przypadku czosnku nie ma co prawda ustalonej oficjalnej zalecanej dawki, ale przyjmuje się, że jedzenie jednego do dwóch surowych ząbków dziennie może być korzystne dla zdrowia.

Należy pamiętać, aby przed włączeniem do diety suplementów z czosnkiem, skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Szczególnie ostrożne powinny być osoby z chorobami przewlekłymi lub przyjmujące leki na stałe.

Komu może zaszkodzić czosnek?

Rzadko mówi się o przeciwwskazaniach do jedzenia czosnku, dlatego warto wiedzieć, kto powinien ograniczyć jego spożywanie.

Po czosnek – jako naturalny antybiotyk – chętnie sięgamy podczas infekcji. Jednak nie każdy może korzystać z jego dobrodziejstw

Czosnek wykazuje właściwości przeciwzakrzepowe i rozrzedzające krew, dlatego osoby, które przyjmują antykoagulanty lub mają problem z niską krzepiwością krwi, powinny być wyjątkowo ostrożne sięgając po czosnek.

Ze względu na to, że czosnek zwiększa wydzielanie soku żołądkowego powinny unikać go osoby cierpiące na nadkwasotę i refluks.

Także pacjenci z ostrym niedożywieniem żołądka i jelit, wrzodami żołądka i dwunastnicy oraz chorobami wątroby, powinni unikać go w swojej diecie.

Podczas karmienia piersią można spożywać czosnek w niewielkich ilościach ze względu na jego wzdymające działanie. Jednak, jeśli kobieta, będąc w ciąży nie jadła czosnku i dziecko nie przywykło do jego charak-

terystycznego, ostrego smaku, należy mieć na uwadze, że może zniechęcić się do ssania piersi.

Zawarta w czosnku allicyna w naturalny sposób obniża ciśnienie krwi. Dlatego osoby przyjmujące leki hipotensyjne lub borykające się ze zbyt niskim ciśnieniem krwi nie powinny spożywać dużych ilości czosnku.

Czosnek jest źródłem fruktanów, które mogą powodować wzdęcia, gazy i bóle brzucha. U osób z nietolerancją nie ulegają one wchłonięciu w jelicie cienkim i są rozkładane w jelicie grubym przez bytujące tam bakterie. W wyniku ich fermentacji powstają gazy. Z kolei zawarte w czosnku związki siarkowe, zwiększają dodatkowo ich produkcję. Podsmażenie czosnku jeszcze bardziej podnosi jego właściwości wzdymające.

Czosnek ma wyjątkowo silne działanie na nasz organizm. Jedzenie go w nadmiarze może prowadzić nawet do krwawień z przewodu pokarmowego, dlatego w diecie małego dziecka powinien się on pojawić w postaci gotowanej dopiero po ukończeniu 1. roku życia, a surowy – drugiego. Należy wprowadzać go stopniowo i w bardzo niewielkich ilościach.

Jedzenie dużych ilości czosnku nie jest wskazane przed planowaną operacją – zarówno poważnym zabiegiem chirurgicznym, jak i np. usuwaniem zęba. Ze względu na właściwości rozrzedzające krew, substancje zawarte w czosnku mogą doprowadzić do krwotoku podczas operacji.

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy.

Jakie korzyści płyną z czytania
książek?

Str. 4

Co robić, aby zachować zdrowie
i mocne kości?

Str. 8

Jak zdobyć pokój 1-osobowy
w sanatorium?

Str. 10-11

forum seniora

Gazeta
WROCŁAWSKA

15 kwietnia 2026

Już dziś Wiosenne Forum Seniora

W programie rady specjalistów,
jak najdłużej zachować dobrą
kondycję i radość życia.



REKLAMA

Q604916486A

Partner główny:



Partnerzy:



MOICO INTERNET
TELEWIZJA
MOBILE



KLINIKA OPTYCZNO - OKULISTYCZNA
OneDayClinic
... jakość wyraźnie widoczna

NOWOCZESNY, ALE I RODZINNY. JAKI JEST WSPÓŁCZESNY POLSKI SENIOR? BADANIA OBALAJĄ STEREOTYPY

Polskie społeczeństwo nieuchronnie się starzeje. Grupa osób w wieku 65 lat i więcej – według danych GUS – powiększyła się w 2023 r. do poziomu 7,5 mln, co stanowi ponad 20 proc. populacji. Na temat tej grupy wiekowej jest wiele mitów, które już nie są aktualne. Mówią o tym ostatnie badania naukowe.

Starsi dorośli mają większą skłonność do podejmowania ryzyka, niż się stereotypowo może wydawać, ale też potrafią skutecznie oprzeć się manipulacji – tak wynika z badania przeprowadzonego przez naukowców z Uniwersytetu SWPS, które obala panujące mity na temat tej grupy wiekowej. Nabiera to szczególnego znaczenia, biorąc pod uwagę fakt, że starsi dorośli często muszą podejmować ważne decyzje finansowe i zdrowotne.

● Podważyć stereotyp

Dotychczasowe badania dotyczące zdolności decyzyjnych osób starszych nie przynoszą spójnych wniosków. Niektóre z nich przedstawiają seniorów jako podatnych na manipulację i niechętnych ryzyku, podczas gdy inne sugerują coś przeciwnego.

Jednak badanie naukowców z Uniwersytetu SWPS podważa powszechne stereotypy na temat wpływu starzenia się na podejmowanie decyzji, zwłaszcza w sytuacjach wiążących się z ryzykiem i niepewnością. Okazuje się też, że przy odrobinie praktyki i doświadczenia starsze osoby



Zdolność do uczenia się jest porównywalna u starszych i młodszych dorosłych. Seniorzy potrzebują tylko nieco więcej czasu. Często więc starsze osoby nie potrzebują ochrony przed złymi wyborami, ale raczej czasu i możliwości oswojenia się z nową sytuacją.

mają taką samą zdolność do podejmowania skomplikowanych decyzji jak osoby młodsze i nie należy ich lekceważyć ani nadmiernie chronić przy ważnych wyborach.

Zbyt często osoby starsze są przedstawiane jako bezbronne i mniej zdolne do podejmowania właściwych decyzji, co może prowadzić do ich infantylizacji lub wykluczenia z ważnych wyborów – mówi dr Maciej Kościel-

niak, Wydział Psychologii i Prawa w Poznaniu Uniwersytetu SWPS, Kierownik Zakładu Psychologii Społecznej i Międzykulturowej.

● Podjąć ryzyko

Naukowcy sprawdzali również, jak proces podejmowania decyzji w ryzykownych sytuacjach zmienia się wraz z wiekiem.

Efekt wabika polega na zwiększeniu prawdopodo-

bieństwa wyboru jednej z dwóch początkowych opcji poprzez dodanie podobnej możliwości o słabszych parametrach, nazwanej wabikiem. Jest to powszechnie wykorzystywane w środowisku konsumenckim i wpływa na proces podejmowania decyzji.

Ustalenia były zaskakujące: podczas gdy starsi dorośli okazali się być niespodziewanie bardziej skłonni do podejmowania ryzyka niż

młodszy ludzie, obie grupy wiekowe w równym stopniu potrafiły przeciwstawić się manipulacji związanej z efektem wabika.

● Doświadczenie pomaga

Co ważne, choć starsi dorośli – tak jak się spodziewano – na początku popełniali więcej prostych błędów decyzyjnych, to z powodzeniem uczyli się i doskonalili proces decyzyjny dzięki praktyce. Zajmowało im to po prostu więcej czasu.

Tak więc starzenie się może wpływać na szybkość przetwarzania nowych informacji, nie zmniejsza zdolności do podejmowania dobrych decyzji ani nie musi mieć związku z podatnością na manipulację.

– Odkrycie, że zdolność do uczenia się jest porównywalna u starszych i młodszych dorosłych, głęboko wpłynęło na moje spojrzenie na funkcje poznawcze w procesie starzenia się – nie jest to bynajmniej historia upadku, ale raczej jedna z umiejętności adaptacji – podsumowuje dr Maciej Kościelniak.

Wyniki tego badania są bardzo ważne w kontekście istnienia wielu równie powszechnych co krzywdzących stereotypów. Niezależnie od tego, czy mówimy o kontaktach z doradcami finansowymi, pracownikami służby zdrowia czy członkami własnej rodziny, nasze ustalenia sugerują, że starsi często potrzebują nie ochrony przed złymi wyborami, ale raczej czasu i możliwości oswojenia się z nową sytuacją.

FORUM SENIORA. - SPOTYKAMY SIĘ W HOTELU ŚLĄSK

Emerytura to świetny czas, by poszerzać horyzonty, poznawać ludzi, wreszcie zadbać o siebie, a nawet odkrywać nowe pasje.

Dlatego „Gazeta Wrocławska” zaprasza na cykliczne wydanie, dedykowane osobom 60+. Wstęp jest bezpłatny, ale obowiązują wcześniejsze zapisy. Przed uczestnikami dzień pełen niespodzianek, inspiracji i dobrej energii. Spotykamy się dziś, 15 kwietnia o godz. 10 w Hotelu Śląsk, przy ul. Oporowskiej 60 (dojazd tramwajem na ul. Grabiszyńską).



Celem Forum Seniora organizowanego przez „Gazetę Wrocławską” jest wsparcie i integracja seniorów w regionie.

Program Forum Seniora

- ▶ 10.00 - Powitanie
- ▶ 10.05 - 10.35 Chirurgia małoinwazyjna - lek. **Bartosz Katkowski**, specjalista chirurgii ogólnej, chirurg bariatra
- ▶ 10.35 - 10.55 Sztuczna Inteligencja bez stresu - jak z niej korzystać - **Bartosz Gotowski i Jakub Gilewicz**, SolVro Koło Naukowe Politechniki Wrocławskiej
- ▶ 10.55 - 11.20 Przerwa
- ▶ 11.20 - 11.40 Naturalnie dla zdrowia - aktywność fizyczna i terapie uzdrowiskowe - **Marta Leśnik**, ekspertka medyczna Polskiej Grupy Uzdrowisk
- ▶ 11.40 - 12.00 Nowe możliwości prawne dla seniorów w 2026 roku. Świadczenia wspierające i ponowne przeliczenie emerytury po emery-

turze w obniżonym wieku - radca prawny **Sylwia Krysiak** z kancelarii Mędracki-Wilk

▶ 12.00 - 12.20 Bezpieczny senior w czasach sztucznej inteligencji - **Wojciech Kasina**, Prezes Internet Union

▶ 12.20 - 12.45 Przerwa

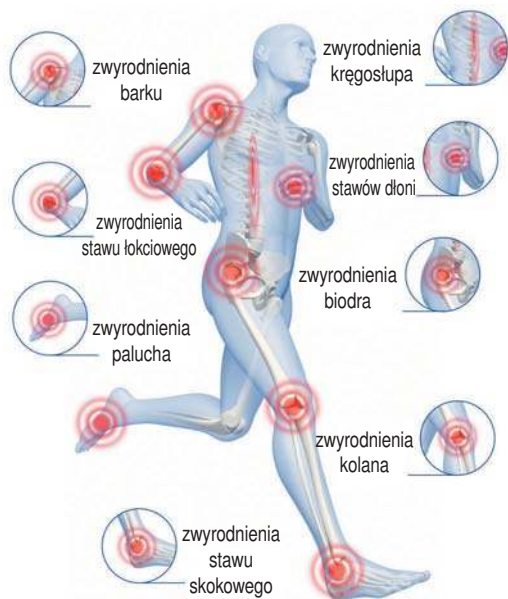
▶ 12.45 - 12.55 Zaproszenie do Teatru Współczesnego - **Michał Hernes** - specjalista ds. mediów w Teatrze Współczesnym

▶ 12.55 - 13.30 To jeszcze nie koniec historii! O małych zmianach, które wciąż są możliwe - **Alina Rozpędowska**, trener biznesu, dobrostanu i pozytywnej odporności psychicznej. Twórca marki „Człowiek w biznesie” i programu Resilient Mindset.

▶ 13.30 - 13.40 Rozstrzygnięcie konkursu

REKLAMA

0011500129



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 stymulujące**

FENOMEN OSOCZA i FIBRYNY

Jedyną przyczynową 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 dodatkową 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**

CZYTANIE KSIĄŻEK WYDŁUŻA ŻYCIE NAWET O 20 PROC. – TWIERDZĄ BADACZE

Czytanie to nie tylko sposób na relaks - to jedna z najprostszych, a jednocześnie najbardziej skutecznych inwestycji w zdrowie psychiczne, poznawcze i emocjonalne.

Podczas lektury nasz mózg pracuje na wysokich obrotach: tworzy skojarzenia, analizuje treść, uruchamia wyobraźnię, a nawet ćwiczy pamięć roboczą. Regularny kontakt z tekstem działa jak trening mentalny, który z biegiem czasu może poprawiać koncentrację, umiejętność logicznego myślenia czy zdolność zapamiętywania. Długofalowe badania pokazują, że osoby, które zacho-



Wniosek z badań dotyczących czytania - nawet krótki czas z książką może działać jak inwestycja we własne zdrowie.

wują nawyk czytania w dorosłości, mogą dłużej cieszyć się dobrą sprawnością umysłową.

Jedno z ciekawszych badań dotyczących czytania

przeprowadzili lekarze z Yale School of Public Health. Zaprośili do niego ponad 3,6 tys. osób po 50. roku życia, obserwując ich nawyki związane z lekturą.

Analiza, trwająca aż 12 lat, pokazała wyraźną zależność: ci, którzy każdego dnia poświęcali choć 30 minut na czytanie, mieli zauważalnie mniejsze ryzyko zgonu w porównaniu z osobami stroniącymi od książek. Różnica była znacząca - szansa na dłuższe życie była w tej grupie aż o 20 proc. wyższa. Kilka minut z książką potrafi uspokoić bardziej niż oglądanie serialu czy przeglądanie telefonu.

Psychologowie zauważają, że czytanie: obniża poziom napięcia, pomaga regulować emocje, wycisza przed snem. To świetne narzędzie szczególnie dla osób, które czują, że ich dzień jest

przepełniony obowiązkami i gonitwą myśli. Literatura, a zwłaszcza beletrystyka, pozwala wczuć się w losy bohaterów, spojrzeć na świat ich oczami i zrozumieć motywy ich działań. Taki „emocjonalny trening” przekłada się później na realne relacje: łatwiej nam interpretować zachowania innych ludzi, rozpoznawać ich potrzeby i nawiązywać bliższe więzi.

Jak zacząć czytać więcej? Zaczynaj od 15-20 minut dziennie. Trzymaj książkę czy e-book w miejscu, które często mijasz: przy łóżku, na kanapie, w torbie. Czytaj to, co naprawdę cię interesuje, nie to, co powinno się czytać lub wypada.

REKLAMA

0011502934



OPIEKA, REHABILITACJA, BEZPIECZEŃSTWO
POBYTY WYTCHNIENIOWE
OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
TURNUSY REHABILITACYJNE

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



REZYDENCJA ŚWIĘTA JADWIGA

- całodobowa opieka wykwalifikowanego zespołu pielęgniarsko-opiekuńczego
- indywidualny plan opieki i nowoczesne formy terapii
- pobyty stałe i czasowe
- opieka lekarza w trakcie całego pobytu pacjenta

Rezydencja Święta Jadwiga

ul. gen. Kazimierza Pułaskiego 4, Wrocław

+48 71 880 94 51

<https://rezydencja-jadwiga.pl/>

OPIEKOWANIE SIĘ WNUKAMI CHRONI PRZED DEMENCJĄ

„Moje wnuki dodają mi energii” - mówi wiele babć i dziadków. Teraz potwierdza to też nauka.

Wielu dziadków doskonale zna to z własnego doświadczenia: opieka nad wnukami oznacza ruch, codzienną aktywność, poczucie bycia potrzebnym i pielęgnowanie bliskich relacji. Naukowcy postawili jednak pytanie: czy takie zaangażowanie może realnie spowalniać pogarszanie się funkcji poznawczych wraz z wiekiem?

Aby to sprawdzić, zespół badaczy przeanalizował dane



Dobrowolne zaangażowanie się dziadków w relację z wnukami może realnie służyć utrzymywaniu mózgu w dobrej kondycji.

dotyczące 2887 babć i dziadków z Anglii, wszystkich po 50. roku życia, o średniej wieku wynoszącej 67 lat. W latach 2016-2022 uczestnicy byli regularnie obserwowani za pomocą kwestionariuszy i testów poznawczych oceniających pamięć, język oraz zdolności werbalne. Respondentów pytano, czy w ciągu ostatniego roku opiekowali się wnukami i jak często. Chodziło nie tylko o okazjonalny babysitting, ale także o opiekę w czasie choroby dzieci, wspólną zabawę, pomoc w nauce, odprowadzanie do szkoły czy na zajęcia sportowe, a nawet przygotowywanie posiłków.

Wyniki okazały się jednoznaczne. Dziadkowie, którzy angażowali się w opiekę nad wnukami, niezależnie od jej formy czy częstotliwości, uzyskiwali lepsze wyniki w testach pamięci i płynności słownej niż osoby, które nie pełniły takiej roli. Jeszcze ciekawszy

obraz wyłania się z analizy długoterminowej. Babcie aktywnie uczestniczące w opiece nad wnukami doświadczały wolniejszego spadku funkcji poznawczych niż ich rówieśniczki, które nie były zaangażowane w wychowanie młodszego pokolenia.

Jak podkreślają badacze, kluczowe nie jest ani to, jak często spędza się czas z wnukami, ani zakres wykonywanych czynności. Liczy się samo doświadczenie bycia zaangażowanym - poczucie przynależności do żywej, relacyjnej roli, która stymuluje zarówno umysł, jak i emocje.

Organizacje zajmujące się aktywnym starzeniem się podkreślają, że takie zaangażowanie sprzyja utrzymaniu sprawności umysłowej, zmniejsza poczucie samotności i zachęca do aktywności fizycznej - pod warunkiem, że nie przeradza się w nadmierne obciążenie ani źródło stresu.

REKLAMA

0011497667

KRIOLEZJA w



SuperMed
Centrum Medyczne

Efekt bez BÓLU utrzymuje się do kilkunastu miesięcy!



KRIOLEZJA to nowoczesna i skuteczna metoda leczenia przewlekłego BÓLU BIODRA i BÓLU KOLANA, która polega na miejscowym zamrożeniu nerwu



Polega na przezskórnym wprowadzeniu sondy, która na końcu generuje niską temperaturę i zamraża nerw.

Kiedy KRIOLEZJA?

- farmakoterapia nie daje efektów,
- czekasz na zabieg endoprotezy stawu biodrowego lub kolanowego, ale ból uniemożliwia funkcjonowanie,
- nie korzystasz z rehabilitacji, ponieważ ból ogranicza mobilność i wykonywanie ćwiczeń,



KRIOLEZJA to mało inwazyjny i krótki zabieg, wykonywany w warunkach ambulatoryjnych.

TWOJE ZDROWIE NA TALERZU. TE PRODUKTY SPOWALNIAJĄ STARZENIE

Nie ma jednej cudownej diety, która zagwarantuje długowieczność, ale to, co jesz, może wspierać zdrowie całego organizmu na każdym etapie życia. Spożywanie produktów bogatych w antyoksydanty, zdrowe tłuszcze i składniki przeciwzapalne może pomóc w zachowaniu energii, sprawności fizycznej i dobrego samopoczucia na długie lata. Oto produkty, które według dietetyków warto włączyć do menu.

● Awokado

Regularne spożywanie awokado może wspie-

rać nawilżenie skóry, poprawiać jej elastyczność, ujędrniać ją i chronić przed przedwczesnym starzeniem dzięki zawartości zdrowych jednonienasyconych tłuszczów oraz antyoksydantów, takich jak karotenoidy. Te naturalne barwniki nie tylko nadają owocom i warzywom piękny kolor, ale także pomagają neutralizować wolne rodniki i ograniczać uszkodzenia spowodowane stresem oksydacyjnym. Potwierdzeniem korzyści awokado dla skóry



Regularne spożywanie awokado ma zbawienny wpływ na kondycję skóry.

jest małe badanie opublikowane w Journal of Cosmetic Dermatology. Kobiety, które codzien-

nie przez osiem tygodni jadły awokado, zauważyły wyraźną poprawę jędrności i elastyczności skóry. Wyniki sugerują, że włączenie tego zielonego owocu do diety może wspomagać młodszy wygląd skóry, bez konieczności sięgania tylko po kosmetyki.

● Owoce jagodowe

Owoce jagodowe to nie tylko pyszny dodatek do smoothie czy owsianki – to prawdziwe wsparcie dla zdrowia i wyglądu skóry. Regularne spożywanie truskawek, borówek, malin czy jeżyn może pomagać w ochronie skóry przed szkodliwym działaniem promieni UV i zanieczyszczeń środowiska, a wszystko dzięki zawartym w nich antyoksydantom.

Te naturalne związki neutralizują wolne rodniki i ograniczają uszkodzenia komórek, co może przyczyniać się do spowolnienia procesów foto-

starzenia i zachowania jędrnej skóry.

● Owoce granatu

Granaty to prawdziwe źródło młodości dla skóry. Zawierają polifenole o silnym działaniu antyoksydacyjnym, w tym kwas elagowy, który pomaga zwalczać wolne rodniki i redukować stany zapalne, główne czynniki przyspieszające procesy starzenia się organizmu. Regularne spożywanie granatów może wspierać ochronę skóry przed szkodliwym działaniem promieniowania UV oraz innych czynników zewnętrznych.

Dodatkowo, granaty stymulują produkcję kolagenu, co wpływa na poprawę struktury skóry, staje się ona jędrniejsza, bardziej elastyczna, gładka, o jednolitym kolorze. Dzięki temu wprowadzenie tego owocu do codziennej diety może być prostym krokiem w stronę zdrowszej, młodziej wyglądającej skóry.

● Łosoś

Łosoś to prawdziwy sprzymierzeniec zdrowego serca. Jest bogaty w kwasy tłuszczowe omega 3, które pomagają ograniczać stany zapalne w organizmie oraz zmniejszają ryzyko powstawania zakrzepów w naczyniach krwionośnych. Dodatkowo, omega 3 mogą obniżać poziom „złego” cholesterolu LDL, wspierając tym samym zdrowy profil lipidowy.

Łosoś jest również doskonałym źródłem wysokiej jakości białka, niezbędnego do budowy i regeneracji mięśni, a także witamin z grupy B, w tym B12, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i produkcję energii. Zawiera także minerały, takie jak selen i potas, które wspomagają pracę serca i regulację ciśnienia krwi.

Regularne spożywanie łososia może wspierać zdrowie mózgu, dzięki działaniu kwasów omega 3 na poprawę pamięci i koncentracji, a także korzystnie wpływać na skórę, nadając jej jędrność i blask. Specjaliści zalecają spożywanie tłustych ryb morskich, takich jak łosoś, sardynki, śledzie czy makrela, przynajmniej dwa razy w tygodniu.

Jednym z najlepszych posiłków jest grillowany łosoś podany z zielonymi warzywami.

REKLAMA

0011503268

Pobyty w Uzdrowisku Szczawno-Jedlina

Pobyty w Uzdrowisku Szczawno-Jedlina obejmuje realizację trzech zabiegów dziennie oraz zapewnienie trzech posiłków. Zakwaterowanie odbywa się w obiektach Dom Zdrojowy lub Willa Dąbrówka. W ramach pobytu dostępna jest infrastruktura uzdrowska, w tym Pijalnia Wód Mineralnych oraz Daisy Cafe.

W ramach świadczeń realizowane są zabiegi z zakresu:

- kinezyterapii (ćwiczenia ruchowe)
- balneoterapii (z wykorzystaniem wód mineralnych i borowiny)
- hydroterapii (zabiegi z wykorzystaniem wody)
- masażu
- fizykoterapii (m.in. elektroterapia, laseroterapia, ultradźwięki)

W uzdrowisku dostępna jest również krioterapia w kriokomorze. Zabiegi wykonywane są w warunkach kontrolowanych, zgodnie z obowiązującymi procedurami i pod nadzorem personelu.

W pobliżu znajdują się tereny spacerowe oraz obiekty takie jak Park Zdrojowy, Park Szwedzki i Wieża Anny, a także atrakcje regionu, m.in. Zamek Książ, Palmiarnia i Stara Kopalnia.

Uzdrowisko Szczawno-Jedlina S.A.

ul. Wojska Polskiego 6, 58-310 Szczawno-Zdrój

Dział Marketingu i Sprzedaży

☎ 572 729 855/835, ✉ marketing@szczawno-jedlina.pl





– Twój partner w drodze
do sprawności i vitalności

Polska Grupa Uzdrowisk (PGU) to krajowy lider w dziedzinie turystyki medycznej, który od lat specjalizuje się w profesjonalnym lecznictwie uzdrowiskowym i rehabilitacji. Z myślą o osobach starszych przygotowano dedykowane programy, takie jak **Wczasy dla Seniora** oraz **Zdrowie Seniora +60**, które pozwalają na regenerację sił w najpiękniejszych zakątkach Polski.



Uzdrowisko Cieplice



Uzdrowisko Świeradów-Czerniawa



Uzdrowisko Polanica-Zdrój



Uzdrowisko Połczyn-Zdrój



Poznaj nasze Uzdrowiska:

W skład Grupy wchodzi renomowane polskie zdroje, z których każdy oferuje unikalne zabiegi oparte na naturalnych surowcach, takich jak wody mineralne, borowina, solanki czy kora świerkowa:

UZDROWISKO CIEPLICE:

Specjalizuje się m.in. w okulistyce oraz rehabilitacji narządu ruchu, oferując pakiety **Zdrowie dla Seniora**.

UZDROWISKO ŚWIERADÓW-CZERNIAWA:

Znane z programów rehabilitacyjnych +60 oraz terapii urologicznych i uroginekologicznych.

UZDROWISKA KŁODZKIE

(Polanica-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Kudowa-Zdrój):

Realizują pakiety pod hasłem „Z miłości do vitalności i zdrowia”, idealne dla osób pragnących odzyskać energię.

UZDROWISKO POŁCZYN-ZDRÓJ:

Oferuje m.in. rehabilitację dla seniorów, intensywną regenerację oraz zabiegi borowinowe w sercu natury.

BARBARKA W ŚWINOUJŚCIU:

Zaprasza seniorów na wypoczynek nad morzem, łącząc relaks z pakietami prozdrowotnymi takimi jak **ZdroVita**.

Zdrowie prosto z natury:

Wody i Kosmetyki Uzupełnieniem pobytów uzdrowiskowych są produkty PGU, które można stosować na co dzień. Grupa produkuje znane wody mineralne Staropolanka oraz Wielka Pieniawa, bogate w niezbędne składniki mineralne. Dodatkowo PGU rozwija linię naturalnych kosmetyków (marka Terra), które powstają na bazie leczniczych solanek i borowiny, pozwalając na pielęgnację ciała w domowym zaciszu.

Informacje i rezerwacja:

Nasi konsultanci czekają na Państwa telefony, aby pomóc w wyborze najlepszego miejsca i pakietu:

Polska Grupa Uzdrowisk

Infolinia ogólnopolska: ☎ +801 587 678

E-mail ogólny: uzdrowiska@uzdrowiska-pgu.pl



Uzdrowiska Kłodzkie (Polanica, Duszniki, Kudowa)

Wszystkie trzy kurorty posiadają wspólny system rezerwacji:

Centralna Rezerwacja:

☎ +48 74 30 67 800

(czynna codziennie 7:00-21:00)

Rezerwacja:

✉ rezerwacja@uzdrowiska-klodzkie.pl

Adresy lokalne:

Polanica-Zdrój: ul. Zdrojowa 39
(Biuro Zarządu) lub ul. Parkowa 4
Duszniki-Zdrój: ul. Zielona 23

Kudowa-Zdrój: informacje dostępne
pod numerem centralnym
☎ 74 30 67 800

Barbarka w Świnoujściu

Adres:

ul. Powstańców Wielkopolskich 2,
72-600 Świnoujście
☎ +48 91 321 25 24

✉ repcja@barbarka-swinoujscie.pl

Uzdrowisko Połczyn-Zdrój

Dział Sprzedaży

(Gość Indywidualny):

☎ +48 94 366 21 65

✉ rezerwacja@uzdrowisko-polczyn.pl

Sekretariat:

☎ +48 94 36 62 122

ul. Zdrojowa 6,

78-320 Połczyn-Zdrój

Uzdrowisko Świeradów-Czerniawa

Biuro Zarządu: ul. Piłsudskiego 35,

59-850 Świeradów-Zdrój

Dział Sprzedaży:

☎ +48 75 78 20 600, ☎ +48 75 78 20 730

✉ marketing@uzdrowisko-swieradow.pl

Recepcja Dom Zdrojowy:

☎ +48 75 78 20 500,

✉ rezerwacja@uzdrowisko-swieradow.pl

Uzdrowisko Cieplice (Jelenia Góra)

Dział Marketingu i Sprzedaży:

pl. Piastowski 38,

58-560 Jelenia Góra

Rezerwacje:

☎ +48 75 75 33 143, ☎ +48 75 75 510 03

✉ marketing@uzdrowisko-cieplice.pl

Informacja NFZ/ZUS:

☎ +48 75 64 26 555 (pon-pt 8:00-16:00)

CHCESZ ZACHOWAĆ MOCNE I ZDROWE KOŚCI BĄDŹ AKTYWNY

Bycie aktywnym i stosowanie się do kilku wskazówek może pomóc utrzymać kości w dobrej kondycji aż do późnej starości.

W miarę jak wchodzimy w wiek średni, takie problemy jak ból stawów, osteoporoza i złamania zmęczenia stają się coraz częstsze, dlatego to kluczowy moment, by bardziej proaktywnie zadbać o zdrowie kości.

Zmiany hormonalne w czasie menopauzy, a także naturalny spadek poziomu aktywności, mogą się do tego przyczynić,

ale dobra wiadomość jest taka, że proste zmiany stylu życia mogą pomóc zneutralizować te skutki.

Dlatego zachowanie kości mocnych i zdrowych jest tak ważne?

- „Osteopenia, która często jest stanem poprzedzającym osteoporozę, jest częstsza u kobiet w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie z powodu spadku poziomu estrogenu” - wyjaśnia fizjoterapeutka Lucy Macdonald z Restart Physio z hrabstwa Surrey. - Osteoporoza sprawia, że kości stają się



O stan kości trzeba dbać w każdym wieku, a do tego konieczny jest ruch.

słabsze i bardziej kruche - podaje strona internetowa NHS. Fizjoterapeuta

Lucy Macdonald dodaje, że złamania zmęczeniowe są również częstsze u starszych dorosłych.

Jeśli jesteś młoda i nagle wybierzesz się na długi bieg, ryzyko złamania zmęczeniowego jest mniejsze niż u kogoś starszego, kto nagle pójdzie na długi bieg, ponieważ jego kości po prostu nie będą tak odporne na obciążenie, chyba że ta osoba regularnie biega lub wykonuje trening siłowy - mówi Lucy Macdonald. Poniżej kilka jej rad.

Mocne i zdrowe kości w kilku prostych krokach

► Regularnie wykonuj ćwiczenia z obciążeniem. Aktywność z obciążeniem jest dla kości naprawdę ważna, bo kiedy skaczesz i obciążasz kości, one się regenerują. Można zacząć od ćwiczeń wstawania z pozycji siedzącej na łóżku jako rozgrzewki, a potem zrobić kilka drobnych podskoków w miejscu każdego ranka.

► Wprowadź trening siłowy. Trening siłowy świetnie wpływa na gęstość kości, ponieważ za każdym razem, gdy z dużą siłą kurczy się mięsień, ten mięsień za pośrednictwem ścięgna pociąga za kość, a to sprzyja jej regeneracji. Jeśli w ostatnich latach praktycznie nie ćwiczyłaś, polecałabym zacząć od treningu siłowego i kondycyjnego, porządnego programu ćwiczeń oporowych, a dopiero później, gdy będziesz już wystarczająco silna, stopniowo wprowadzać więcej ćwiczeń z obciążeniem.

► Pamiętaj o dniach regeneracji w planie treningowym. Odpoczynek jest bardzo ważną częścią procesu zwiększania siły, zwłaszcza jeśli trenujesz na tyle intensywnie, że odczuwasz ból mięśni.

► Znajdź formę ruchu, którą lubisz. Jeśli nie przepadasz za bieganiem, świetną opcją może być zumba albo zajęcia taneczne, gdzie skacze się w rytm muzyki.

► Stosuj zasadę progresywnego przeciążania, by uniknąć kontuzji. Zaczynaj powoli i stopniowo zwiększaj intensywność treningów, tak aby twoje kości z czasem robiły się coraz mocniejsze. Jeśli przejdiesz od zera do nagłej dużej ilości ćwiczeń z obciążeniem, możesz zwiększyć ryzyko złamania zmęczeniowego.

► Rzuć palenie. Obniżona gęstość kości to jeden z dobrze udokumentowanych negatywnych skutków palenia.

► Dbaj o sen. Podczas snu regenerują się nasze kości i mięśnie. Jeśli nie wysypiasz się porządnie, twoja regeneracja nie będzie tak dobra, a odnowa komórkowa nie będzie przebiegać tak sprawnie. Zdecydowana większość z nas potrzebuje ośmiu godzin snu.

► Dbaj o zbilansowaną dietę. Upewnij się, że twoja dieta zawiera odpowiednią ilość białka i jak najmniej produktów przetworzonych, ponieważ cukier i żywność wysoko przetworzona nie sprzyjają regeneracji mięśni ani kości. Nie lekceważ znaczenia wszystkich składników odżywczych, które dostarczają warzywa, owoce, nabiał, produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze.

► Skorzystaj z pomocy specjalisty. Wsparcie kogoś, kto potrafi dobrać ćwiczenia dokładnie do twojego poziomu, może być pomocne i dawać poczucie bezpieczeństwa

REKLAMA

0011507091



dietetyk
Izabela Helman

☎ 693 638 539

Wrocław, ul. Krzywoustego 21/1d
Stomatologia Szumowicz
Wrocław, ul. Krasińskiego 29 – Artemed

**DIETOTERAPIA W NADWADZE, NIEDOWADZE
ORAZ W JEDNOSTKACH CHOROBYCH:**

-cukrzyca ciążowa, I, II typu, miażdżyca,
nadciśnienie, dna moczanowa,
reflaks, IBS, dysfunkcje nerek,
trzustki, wątroby, w celiakii, alergiach.

f ABC Dietetyk | Wrocław ✉ i.helman@wp.pl

SENIORZY PODRÓŻUJĄ I NAPĘDZAJĄ RYNEK TURYSTYCZNY

Często uważa się, że podróż, zwłaszcza zagraniczne i egzotyczne, to domena młodych ludzi, którzy muszą się wyszaleć i zobaczyć świat, a osoby starsze jeżdżą co najwyżej do sanatorium.

Tymczasem nowe badanie obala ten stereotyp i wskazuje, jakie są naprawdę turystyczne zwyczaje osób powyżej 60. roku życia. Polskie internetowe biuro podróży eSky.pl przeanalizowało dane rezerwacyjne swoich klientów i wyciągnęło z nich bar-



Seniorzy najchętniej podróżują w parach, ale około 26 proc. rezerwacji to wyjazdy z rodzinami.

dzo ciekawe wnioski dotyczące podróży silversów - turystów po 60. roku życia. Okazuje się, że dojrzały Polacy wcale nie siedzą w domach. W 2025 r. rezerwacji wyjazdów dokonanych przez osoby 60+ było w eSky.pl aż dwukrotnie więcej niż w poprzednim sezonie!

- Dla wielu seniorów podróżowanie to dziś coś znacznie więcej niż zmiana miejsca. To wyjątkowy moment w życiu, w którym wreszcie jest czas, by spełniać odkładane marzenia, poznawać nowe kultury i przeżywać doświadczenia - mówi Katarzyna Hauton, ekspertka biura eSky.pl.

● Jak podróżują 60+?

Dominują wycieczki wiosną, jesienią i zimą, a więc poza szczytem sezonu turystycznego w okresie letnich wakacji. 30 proc. rezerwacji starszych klientów przypada

na październik, listopad i grudzień. W tym czasie ceny wycieczek po Polsce są już znacznie niższe niż w okresie wakacji, a w popularnych kierunkach zagranicznych panuje idealna pogoda do wypoczynku i zwiedzania: jest ciepło, ale bez upałów.

● Gdzie wyjeżdżają silwersi?

TOP5 najczęściej wybieranych kierunków to według danych eSky.pl: Włochy, Malta, Hiszpania, Grecja, Cypr.

● W jaki sposób podróżują starsi turyści?

Najchętniej w parach, ale ok. 26 proc. rezerwacji to wyjazdy z rodzinami. Dominują pakiety ze śniadaniem w hotelach 3- i 4-gwiazdkowych, co wskazuje, że silwersi stawiają na sprawdzone miejsca, ciesząc się dobrą opinią, z korzystnym stosunkiem jakości do ceny.

REKLAMA

0011508329

Blisko Ciebie
Na co dzień

Sklepy Krasnal wspierają

FORUM
seniora

Bo dobre rzeczy zaczynają się
od troski o ludzi.



krasnal

SKLEP KRASNAL KRASIŃSKIEGO

ul. Krasińskiego 36/1a, 50-450 Wrocław
kom. 731 368 755

SKLEP KRASNAL TĘCZOWA

ul. Tęczowa 30-32, 53-602 Wrocław
kom. 535 701 400

DZIĘKI TYM PORADOM UNIKNIESZ KOSZMARNYCH WARUNKÓW NA TURNUSIE

JAK ZDOBYĆ „JEDYNKĘ” W SANATORIUM NA NFZ?

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmartwiony, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką w korytarzu. Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar. Koniecznie sprawdź, jak załatwić sobie „jedynekę” w sanatorium na NFZ.

● Jak uniknąć koszmaru w sanatorium? Nie każdemu przysługuje pokój jednoosobowy!

Na turnus w sanatorium często czekamy z utęsknie-

niem, ale warunki pobytu mogą być rozczarowujące. Większość pacjentów trafia do pokoi wieloosobowych, co nie każdemu odpowiada.

Pani Ewa wyraziła na Facebooku myśli wielu kuracjuszy:

- Pobyt w sanatorium to rehabilitacja, relaks, wypocinek. Trzy tygodnie w pokoju z czterema lokatorkami i jedną łazienką to koszmar. Czy ktoś, kto to wymyślił, chciałby tak się rehabilitować?

Nic dziwnego, że pokój jednoosobowy w sanatorium

w czasie turnusu na NFZ to rozwiązanie idealne i spełnienie marzeń. Tylko pomyśl, jaka to wygoda:

► Pełna prywatność.

► Cisza i spokój. Nikogo nie trzeba zabawiać rozmowami.

Ale jak zdobyć pokój jednoosobowy w sanatorium? Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje upragniona „jedyneką”. Co powinniście zrobić, by zwiększyć swoje szanse otrzymania pokoju jednoosobowego na cały turnus w sanatorium na NFZ? Sprawdź poniżej, co radzą doświadczeni pacjenci.

● Tego nie możesz zaniedbać, jeśli chcesz dostać „jedynekę” w sanatorium

Jeśli sam płacisz za swój pobyt w uzdrowisku, możesz po prostu wykupić sobie pokój jednoosobowy, ale to kosztowne. W przypadku pacjentów skierowanych na turnusy opłacane przez NFZ, załatwienie sobie pokoju jednoosobowego wymaga kilku kroków.

Najlepiej złożyć wniosek o pokój jednoosobowy już na etapie załatwiania sobie skierowania do sanatorium.

Lekarz może ci wypisać zalecenie zakwaterowania w „jedynce”, o ile spełniasz warunki. Takie zalecenie bardzo zwiększa twoje szanse otrzymania upragnionego pokoju.

● Kto z przyczyn zdrowotnych ma pierwszeństwo do zakwaterowania w pokoju jednoosobowym?

► Osoby z protezami kończyn (by uniknąć skrępowania)

► Osoby z bezdechem sennym (wymagają aparatury wytwarzającej hałas)

REKLAMA

0011507030

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



adwokaci
Ambicki Trela

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, rodzice 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.

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>



FOT. GETTY IMAGES

► Osoby ze stomią (wymagają częstych zabiegów higienicznych)

► Osoby ze stwierdzoną niepełnosprawnością

Kiedy już otrzymasz od lekarza skierowanie do pokoju jednoosobowego ze wzglę-

dów zdrowotnych, zadzwoń do wybranego sanatorium i zarezerwuj sobie „jedynekę”. Niektóre sanatoria mają nawet formularze rezerwacji pokoi jednoosobowych do wypełnienia online na swoich stronach internetowych. Pa-

miętaj, by zawsze przy rezerwacji, czy to telefonicznej, czy przez Internet, powoływać się na zalecenia lekarza.

Może się zdarzyć, że w wybranym przez siebie sanatorium jest więcej chętnych na „jedynekę” ze wskazaniemi

medycznymi niż dostępnych pokoi. Wtedy o przydziale decyduje kolejność zgłoszeń do recepcji danego ośrodka, dlatego tak ważne jest wcześnie skontaktowanie się z wybraną lecznicą.

● Co zrobić, jeśli nie masz skierowania od lekarza, a chcesz dostać „jedynekę”?

Osoby niespełniające medycznych warunków otrzymania pokoju jednoosobowego w sanatorium na NFZ nadal mają szansę na spełnienie marzenia o prywatności i wygodzie, choć mniejszą. Często trzeba w takim przypadku liczyć na szczęście, ale są też sposoby zwiększające szansę na sukces.

Możesz na przykład:

► Zadzwonić do sanatorium, by zarezerwować pokój, i w rozmowie z recepcją powołać się na kłopoty ze snem lub migreny.

► Wybrać na turnus duże sanatorium z dużą liczbą pokoi, także „jedynek”. Zawsze wtedy jest jakaś szansa, że w wybranym przez siebie terminie będzie akurat wolny jeden z pokoi jednoosobowych.

Nie udało się zarezerwować „jedynek”? Mimo wszystko lepiej nie rezygnuj z turnusu z tego powodu. Najczęściej oznacza to utratę miejsca w kolejce i długie oczekiwanie na kolejną szansę na pobyt w sanatorium.

Pamiętaj, że „jedyneką” to najdroższa forma zakwaterowania w sanatorium w czasie turnusu na NFZ. Nie dopłaca się tylko do pokoi wieloosobowych bez węzła sanitarnego. Za takie z osobną łazienką trzeba już dorzucić parę groszy za dzień. Jeszcze droższe są „dwójki” bez łazienki i z łazienką, a najdroższe właśnie „jedynekę”.

REKLAMA

0011503117

Przestrzeń Trzeciego Wieku - Strefa Kultury Wrocław - aktywność, która inspiruje pokolenia



Przestrzeń Trzeciego Wieku - Strefa Kultury Wrocław to miejsce, które od kilku lat skutecznie zmienia sposób myślenia o senioralnej aktywności. Działająca od 2019 roku inicjatywa stała się ważnym punktem na mapie miasta – przestrzenią spotkań, rozwoju i integracji, odpowiadającą na realne potrzeby najstarszych mieszkańców Wrocławia.

To nie tylko instytucja kultury, ale przede wszystkim społeczność. Jej fundamentem są działania aktywizujące, integrujące i wzmacniające więzi międzypokoleniowe. Seniorzy nie są tu biernymi odbiorcami – stają się współtwórcami wydarzeń, animatorami życia kulturalnego i ważnym głosem lokalnej społeczności. Misja Przestrzeni Trzeciego Wieku SKW - „**Inspirujemy Pokolenia**” znajduje swoje odzwierciedlenie w codziennej działalności. Bogata oferta miniprojektów obejmuje m.in. koncerty, spektakle, kabarety, warsztaty teatralne, kabaretowe, warsztaty artystyczne,



warsztaty taneczne, zajęcia rekreacyjne, spotkania z ciekawymi osobami, spotkania edukacyjne oraz wydarzenia plenerowe. Wśród nich znajdują się zarówno działania rozwijające pasje – jak warsztaty malarskie, teatralne czy muzyczne – jak i inicjatywy wspierające zdrowie, kompetencje cyfrowe czy aktywność społeczną. Miniprojektami cieszącymi się dużym zainteresowaniem są „**Wrocław od zaplecza**”, podczas którego seniorzy mogą poznać historię, a także funkcjonowanie „od podszewki” wielu ciekawych miejsc i instytucji naszego

miasta, „**Sobota ze swiniem**” – koncerty z udziałem artystów polskiej sceny, m.in. jazzowej, a także „**Galeria muzyki Jarosława Woszczyńskiego**” – wyjątkowe spotkania edukacyjno-muzyczne, podczas których saksofonista Jarosław Woszczyński wprowadza uczestników w świat dźwięków, dzieląc się ciekawostkami i prezentując autorskie aranżacje na żywo. **W 2025 roku** z oferty skorzystało **ponad 66 tysięcy osób**, co pokazuje skalę i znaczenie tego miejsca. Nowością w programie są:

- projekt „**Równania i Rezonanse – Łoża Krysty-**

ny i Jarosława”, który łączy świat nauki i kultury. To cykl spotkań z wybitnymi osobowościami – naukowcami, artystami i ekspertami – podczas których uczestnicy mogą nie tylko poszerzyć swoją wiedzę, ale także wziąć udział w inspirujących rozmowach. Inicjatywa ta doskonale wpisuje się w ideę uczenia się przez całe życie oraz budowania dialogu między pokoleniami.

- warsztaty taneczne latino prowadzone przez instruktora z Dominikany.

Przestrzeń Trzeciego Wieku to także wydarzenia, które integrują i angażują szeroką publiczność. Już 23 maja odbędzie się **Dzień Zdrowia w PTW SKW** – prelekcje, warsztaty i spotkania poświęcone zdrowiu seniorów. To doskonała okazja, by zdobyć praktyczną wiedzę, skorzystać z porad specjalistów i zadbać o swoje samopoczucie. Nie zabraknie również wydarzeń o charakterze rozrywkowym. Cykl plenerowych

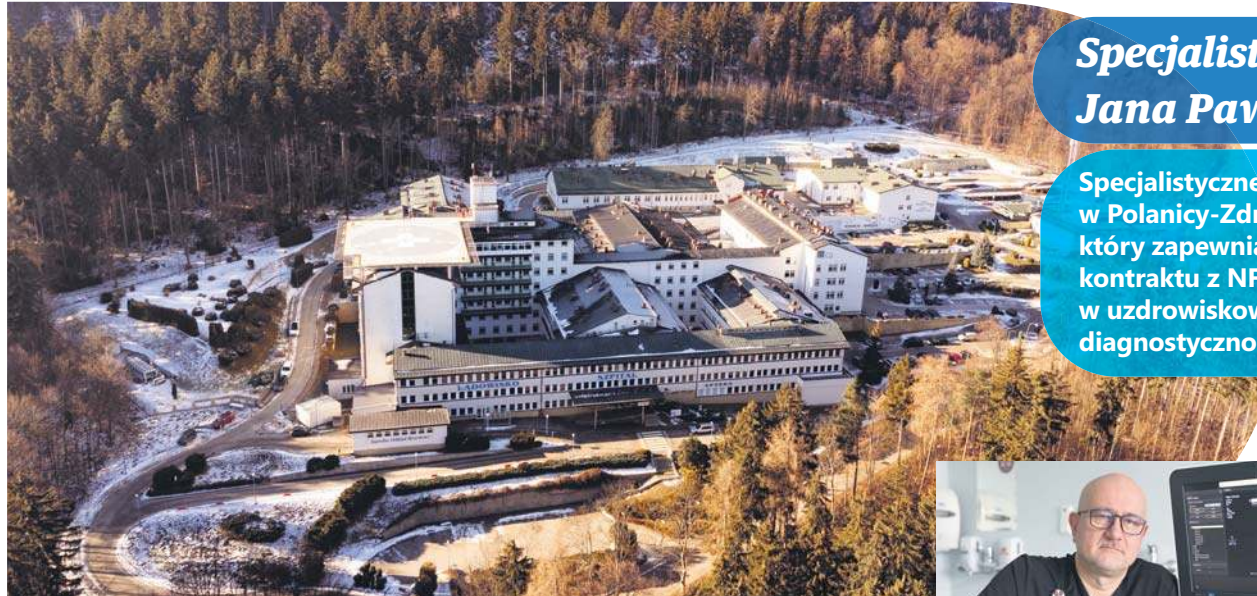
potkańców „**Prywatka XL-atka**” od roku cieszy się ogromną popularnością, przyciągając starszych, i nie tylko, mieszkańców Wrocławia. Szczególnym wydarzeniem będzie **Potańcówka i Koncert na Powitanie Lata**, już 19 czerwca, które zapowiadają się jako energetyczne i radosne rozpoczęcie sezonu letniego. Siłą Przestrzeni Trzeciego Wieku SKW jest różnorodność – od kameralnych spotkań przy kawie, przez warsztaty i wykłady, aż po duże koncerty i wydarzenia plenerowe. To miejsce, które przeciwdziała samotności, buduje relacje i daje przestrzeń do realizacji pasji. Jednocześnie

pełni ważną funkcję społeczną, wzmacniając poczucie sprawczości i przynależności wśród seniorów.

W dynamicznie zmieniającym się świecie takie inicjatywy jak PTW SKW pokazują, że wiek nie jest barierą, lecz potencjałem. A Wrocław – dzięki takim miejscom – staje się miastem naprawdę otwartym na wszystkie pokolenia.

Więcej o wydarzeniach **Przestrzeni Trzeciego Wieku – Strefa Kultury Wrocław** na stronie internetowej i Facebooku, a także w **Punkcie Informacyjnym, pl. Solidarności 1/3/5, pok. 318, tel. 739 194 102 i 739 194 072.**





Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A. w Polanicy-Zdroju

Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A. w Polanicy-Zdroju jest nowoczesnym, wieloprofilowym szpitalem, który zapewnia pacjentom kompleksową opiekę medyczną w ramach kontraktu z NFZ oraz w systemie komercyjnym. Placówka, zlokalizowana w uzdrowiskowej części regionu, dysponuje zaawansowaną bazą diagnostyczno-zabiegową, obsługując pacjentów z całej Polski i zagranicy.



Kluczowe obszary specjalizacji zabiegowej

- **Chirurgia Plastyczna i Rekonstrukcyjna:** Ośrodek o profilu ogólnopolskim. Specjalizuje się w leczeniu wad wrodzonych (m.in. rozszczepy wargi i podniebienia u dzieci, wady

rąk, zniekształcenia małżowin usznych). Oddział wykonuje szeroki zakres operacji wrodzonych wad powiek u dzieci oraz prowadzi skomplikowane rekonstrukcje pourazowe i pooperacyjne.

- **Chirurgia Urazowo-Ortopedyczna:** Realizuje pełen zakres endoprotezoplastyki dużych stawów (biodrowy, kolanowy, barkowy, łokciowy). Wykonywane są tu zaawansowane zabiegi artroskopowe, rekonstrukcje więzadeł i chrząstki stawowej oraz operacyjne korekcie wad stopy i stawu skokowego.
- **Chirurgia Ogólna, Naczyniowa i Bariatryczna:** Szpital jest jednym z kilkunastu ośrodków w Polsce wykonujących – obok klasycznych resekcji żołądka – także skomplikowane operacje rewizyjne po zabiegach bariatrycznych. W chirurgii naczyniowej stosowane są techniki małoinwazyjne (stentgrafty) oraz metody plastyki przepuklin z użyciem siatek wchłanialnych.
- **Neurochirurgia:** Wykorzystanie nowoczesnego mikroskopu operacyjnego pozwala na precyzyjne usuwanie guzów mózgu oraz prowadzenie zaawansowanych operacji kręgosłupa.
- **Okulistyka:** Jeden z trzech oddziałów na Dolnym Śląsku wykonujący operacje przeszczepienia rogówki. Prowadzi pełną diagnostykę i leczenie zaćmy, jaskry oraz schorzeń siatkówki i ciała szklistego.
- **Kardiologia:** Oddział wraz z Pracownią Hemodynamiki realizuje procedury ablacji oraz zaawansowane techniki udrażniania przewlekłych zamknięć tętnic wieńcowych (CTO). Prowadzi pełną diagnostykę nieinwazyjną i inwazyjną chorób układu krążenia.

Diagnostyka i Profilaktyka

Placówka dysponuje rozbudowanym zapleczem diagnostycznym, podzielonym na specjalistyczne zakłady:

- **Zakład Diagnostyki Obrazowej:** wyposażony w nowoczesny, **dwuźródłowy tomograf komputerowy** (dedykowany badaniom serca, naczyń oraz pacjentów z otyłością ołbrzymią), **rezonans magnetyczny**, aparaty **USG** oraz RTG.
- **Zakład Endoskopii:** wykonuje diagnostyczne i zabiegowe badania przewodu pokarmowego, w tym gastroskopię oraz kolonoskopię (również w ramach programów profilaktycznych).
- **Medyczne Laboratorium Diagnostyczne:** zapewnia pełen zakres badań analitycznych, biochemicznych i immunologicznych, niezbędnych w procesie leczenia i szybkiej diagnostyki.

Opieka nad matką i dzieckiem

Oddział Ginekologiczno-Położniczy oferuje nowoczesne standardy opieki okołoporodowej:

- **Porody w wodzie:** Dostęp do specjalistycznej wanny porodowej.
- **Znieczulenie zewnątrzoponowe:** Dostępne dla rodzących zgodnie ze wskazaniami medycznymi.
- **Wsparcie:** Standardem są porody rodzinne oraz regularnie organizowane dni otwarte dla przyszłych rodziców.

Informacje praktyczne

- **Warunki pobytu:** Pacjenci przebywają w dwuosobowych salach z dostępem do własnych łazienek.
- **Stacja Dializ:** Oferuje dializy gościnne dla pacjentów z przewlekłą chorobą nerek, umożliwiając kontynuację leczenia podczas pobytu uzdrowiskowego.

PRYWATNY ODDZIAŁ WIELOPROFILOWY ZABIEGOWY

Oddział oferuje krótkie terminy oczekiwania oraz opiekę w salach jednoosobowych z TV.

W ramach usług odpłatnych wykonywane są zabiegi z zakresu:

- **Chirurgii ogólnej i naczyniowej:** (w tym laserowe usuwanie żyłaków EVLT, operacje pęcherzyka żółciowego i przepuklin).
- **Chirurgicznego leczenia otyłości:** (klasyczne i rewizyjne operacje bariatryczne).
- **Ortopedii:** (artroskopie, endoprotezoplastyka, operacje stopy).
- **Chirurgii plastycznej** (zabiegi rekonstrukcyjne oraz estetyczne).
- **Neurochirurgii, laryngologii, okulistyki i ginekologii.**

Kontakt: **tel. 516 560 220 | 571 324 759** | e-mail: **komercja@scm.pl**
Szczegółowy cennik dostępny na stronie **www.scm.pl** (zakładka: **usługi pełnopłatne**).

Konsultacje specjalistyczne we Wrocławiu:

Mieszkańcy stolicy regionu mogą skorzystać z konsultacji lekarskich oraz kwalifikacji do zabiegów w gabinetach placówki.

- **Lokalizacja:** ul. Hermanowska 97a, Wrocław
- **Rejestracja:** 74 86 21 248 lub 571 324 669 od pon. do piątku w godz. 10:00-18:00,
- **E-mail:** kontakt.wroclaw@scm.pl
- **Zakres:** Konsultacje specjalistyczne, kwalifikacje do operacji oraz opieka poszpitalna.

W GABINETACH MOŻNA SKORZYSTAĆ Z KONSULTACJI U SPECJALISTÓW Z RÓŻNYCH DZIEDZIN MEDYCYNY, MIĘDZY INNYMI TAKICH, JAK

- ✓ kardiologia,
- ✓ chirurgia ogólna,
- ✓ chirurgia naczyniowa,
- ✓ chirurgia plastyczna,
- ✓ neurochirurgia,
- ✓ bariatria (chirurgiczne leczenie otyłości),
- ✓ medycyna estetyczna,
- ✓ medycyna sportowa,
- ✓ psychologia.

PONADTO MOŻNA UMÓWIĆ SIĘ NA:

- ✓ konsultacje lekarza dziecięcego,
- ✓ konsultacje dietetyczne i psychodietetyczne,
- ✓ zabiegi fizjoterapeutyczne,
- ✓ USG dla osób od 16. roku życia: piersi, piersiowego gruczołu tarczowego, tarczycy, jamy brzusznej,

- ✓ miednicy oraz tkanek miękkich,
- ✓ diagnostyka dzieci z problemami rozwojowymi - wczesne rozpoznanie zaburzeń rozwoju oraz terapia według metody Vojty,
- ✓ konsultacje w zakresie chorób zwyrodnieniowych stawów, w tym USG stawów oraz iniekcje dostawowe (kwas hialuronowy),
- ✓ zabiegi dermatochirurgiczne (m.in. chirurgiczne usuwanie znamion, kaszaków, tłuszczaków, usuwanie pajączków na ciele),
- ✓ zabiegi z zakresu medycyny estetycznej (wypełniacze, botox),
- ✓ badanie Holtera.

WYKONUJEMY RÓWNIEŻ ZABIEGI Z ZAKRESU CHIRURGII JEDNEGO DNIA:

- ✓ operacje opadających powiek (blefaroplastyka),
- ✓ uwolnienie kanału cieśni nadgarstka.



DANE KONTAKTOWE: Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A.
ul. Jana Pawła II 2, 57-320 Polanica-Zdrój | tel. 74 86 21 100 e-mail: sekretariat@scm.pl | www.scm.pl



Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu. Co robić?

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, czyli jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych.

31 marca Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że na wniosek podmiotu odpowiedzialnego Boehringer Ingelheim sp. z o.o. produkt leczniczy Pradaxa (dabigatran) został wyłączony z bezpłatnego wykazu leków dla seniorów, czyli osób powyżej 65. roku życia.

Zmiana ta została ujęta w obwieszczeniu MZ z 17 marca 2026 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych. Nowe zasady obowiązują od 1 kwietnia 2026 roku.

Pradaxa to lek stosowany m.in. w leczeniu i profilaktyce zakrzepicy żył głębokich oraz zatorowości płucnej. Jego brak na liście D2 wywołał pytania o dalszy dostęp do terapii.

Ministerstwo Zdrowia uspokaja: est 13 alternatyw z dabigatranem

Resort zdrowia podkreśla, że mimo wycofania Pradaxy pacjenci nadal mają dostęp do bezpłatnych leków zawierających dabigatran, ponieważ w refundacji pozostaje 13 indywidualnych produktów leczniczych z tą samą substancją czynną.

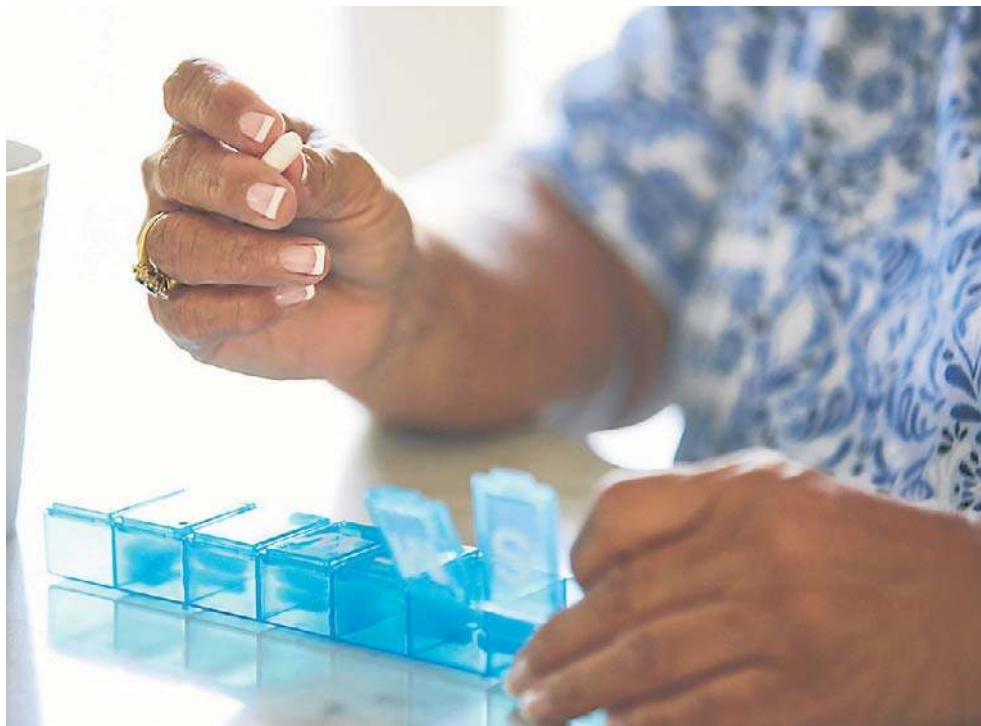
Wszystkie te preparaty znajdują się na liście D2 - leków bezpłatnych dla osób powyżej 65. roku życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Zakrzepica żył – objawy

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to:

- tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się,
- obrzęk,
- podwyższony poziom ocieplenia skóry,
- zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych,
- zwiększony stopień napięcia skóry,
- ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi,
- powiększenie żył powierzchownych,
- zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.



Pradaxa znalazła się poza listą bezpłatnych leków dla seniorów

Ministerstwo Zdrowia wskazuje, że w celu zachowania faktycznego dostępu do leczenia możliwa jest zamiana leku w aptece.

Dotyczy to recept na Pradaxę wystawionych przed 1 kwietnia 2026 roku, z przysługującą pacjentowi zniżką oraz z kodem uprawniającym do dodatkowego S.

W takiej sytuacji farmaceuta może wydać inny lek z dabigatranem, który znajduje się na liście leków bezpłatnych dla seniorów – bez dodatkowych kosztów dla pacjenta.

Pozostałe warunki realizacji recepty muszą jednak zostać zachowane.

Jednocześnie resort przypomina, że dabigatran został całkowicie wyłączony z listy leków bezpłatnych we wskazaniu dotyczącym profilaktyki przeciwzakrzepowej u pacjentów z migotaniem przedsionków.

Lista bezpłatnych leków z dabigatranem dla seniorów (stan na 1 kwietnia 2026 r.)

Na liście D2 pozostają następujące preparaty:

Dabigatran Eteksylan Stada

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia

Daxanlo

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ŻŻG i ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ŻŻG i ZP

Mirexan

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ŻŻG i ZP

Telexer

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 180 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ŻŻG i ZP

Wasedoc

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ŻŻG i ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ŻŻG i ZP

Co powinni zrobić seniorzy przyjmujący leki przeciwzakrzepowe?

Ekspert przypomina, że każda zmiana w leczeniu powinna odbywać się we współpracy z lekarzem lub farmaceutą. Seniorzy, którzy przyjmowali Pradaxę, nie powinni samodzielnie odstawiać terapii, lecz sprawdzić, czy przysługuje im zamiana na inny refundowany preparat z dabigatranem.

Zmiany na listach refundacyjnych to nie tylko kwestia formalna – dla wielu pacjentów

oznaczają realny wpływ na codzienne poczucie bezpieczeństwa i komfort leczenia.

Nowa lista refundacyjna

Od 1 kwietnia obowiązuje nowa lista leków refundowanych. Jedną ze zmian są wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą. W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich.

Większość nowych terapii - 15 - będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie raka wątroby i dróg żółciowych - niwolumab + ipilimumab, raka dróg żółciowych - pemigatynib, niedrobnokomórkowego raka płuca - atezolizumab oraz amivantamab z chemioterapią, nowotworów z mutacją BRAF V600E - enkorafenib + binimetinib, hormonozależnego raka piersi - palbocyklib + fulwestrant.

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.



Wiosna jest szczególnie uciążliwa dla alergików. Dodatkowo zanieczyszczenie nasila objawy alergii

Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom

oprac. Katarzyna Zawada
katarzyna.zawada@polskapress.pl

Według alergologa prof. Ewy Czarnobilskiej, objawy alergii na pyłek brzozy i innych drzew, np. leszczyny, olchy, pylących wiosną, nasilają się, kiedy wzrasta zanieczyszczenie powietrza pyłem PM2,5.

Badania prowadzone przez zespół Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, kierowany przez prof. Ewę Czarnobilską, ujawniły istotne korelacje między zanieczyszczeniem powietrza a objawami alergii na pyłek brzozy.

- Do przeprowadzenia badania zainspirował nas fakt, że w Europie, również w Polsce, wskaźniki uczulenia na pyłek brzozy wzrastają i obecnie 10-20 proc. populacji ogólnej Europy, w tym Polski, ma alergię na pyłek brzozy - podkreśliła profesor.

Zespół badawczy analizował przypadki 50 mieszkańców Krakowa uczulonych na pyłek brzozy w latach 2023 i 2024, podczas sezonu pylenia, który przypada na koniec marca i kwietnia. Pomiar objawów alergii prowadzony był przy użyciu aplikacji mobilnej, która rejestrowała nie tylko symptomy, ale także stosowanie leków przeciwalergiczych. Kluczowym elementem badań była analiza stężenia pyłku

brzozy oraz zanieczyszczenia powietrza.

- Nasze badanie pokazało, że nawet przy małym stężeniu pyłku brzozy i dużym zanieczyszczeniu powietrza pacjent może mieć nasilone objawy alergii na pyłek brzozy - zauważyła prof. Ewa Czarnobilska.

Już wcześniej testy i analizy zespołu CM UJ pokazywały, że alergeny pyłku brzozy są bardziej agresywne w powietrzu zanieczyszczonym niż w czystym. Naukowcy wykryli, że objawy korelują z zanieczyszczeniem powietrza pyłem PM2,5, ale już nie z PM10 i ozonem.

- Nawet jeżeli stężenie uczulającego pyłku brzozy nie było wysokie, a stężenie PM2,5 takie było, to pacjenci uczuleni na ten alergen mieli bardzo nasilone objawy alergii, łącznie z objawami astmy sezonowej - dodała ekspertka.

W kontekście leczenia alergii, szczególnie przez odczulanie czy immunoterapię, świadomość wpływu zanieczyszczenia powietrza jest kluczowa. Gdyby pacjenci monitorowali nie tylko stężenie pyłków, ale także jakość powietrza, mogliby lepiej zrozumieć swoje objawy.

Konieczne jest zatem korzystanie zarówno z aplikacji monitorujących pyłki, jak i zanieczyszczenia powietrza.



Wyniki badań są istotne dla codziennego życia alergików, szczególnie w zanieczyszczonych miastach

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

LEKI A KAWA

Jakich leków nie można popijać kawą?

Zawarta w kawie kofeina to silny stymulant. Oznacza to, że napar oddziałuje szczególnie mocno na układ nerwowy, ale też na cały organizm. Kawa stymuluje działanie mózgu oraz neuronów, pobudza, dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację. Jednak z tego powodu wchodzi też w interakcje z lekami i może nasilić lub osłabić ich działanie, powodując przy tym wystąpienie skutków ubocznych. - Kofeina może wchodzić w interakcje z różnymi lekami, potencjalnie powodując działania niepożądane lub zmniejszając skuteczność leków. Pacjenci powinni utrzymywać spożycie kofeiny na dość stabilnym i umiarkowanym poziomie,

aby złagodzić wszelkie działania niepożądane lub interakcje ze stosowanymi regularnie lekami - powiedziała Jacquie Lee, inspektor ds. bezpieczeństwa leków i farmaceutka informacyjna w Numark, w wywiadzie dla The Sun.

Czy przy lekach na ciśnienie można pić kawę?

Efedryna to lek stosowany w leczeniu niedociśnienia, czyli niskiego ciśnienia krwi. Lek powoduje wzrost ciśnienia krwi, podobnie działa kawa, która może nasilić działanie leku. Występuje wtedy przełom nadciśnieniowy, czyli nagły wzrost ciśnienia tętniczego wywołujący uszkodzenia naczyń m.in. w siatkówce oka, mózgu oraz uszkodzenia nerek czy serca. Taka sytuacja może doprowadzić do krwotoku podpa-

czynówkowego, czyli pęknięcia naczyń krwionośnego i krwawienia na powierzchni mózgu oraz psychozy.

Leki na ADHD a kawa

Leki stosowane w leczeniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to stymulanty, które działają psychoaktywnie zwiększając aktywność mózgu. W połączeniu z kawą mogą one doprowadzić do znacznego wzrostu ciśnienia krwi, tętna, przyspieszonego bicia serca, a także odczuwania lęku, zdenerwowania i problemów ze snem. W ten sposób zadziałają także inne stymulanty takie jak pseudoefedryna, epinefryna czy amfetamina. Łączenie ich

z kawą zwiększa ryzyko wystąpienia tachykardii, czyli zaburzeń pracy serca.

Kawa a leki na astmę

Osoby chore na astmę często stosują leki rozszerzające oskrzela i ułatwiające oddychanie takie jak aminofilina i teofilina. Pi-

cie kawy szczególnie na początku stosowania tych leków jest niewskazane, ponieważ kofeina może nasilać ich działanie, a także skutki uboczne takie jak drażliwość czy niepokój. Trudno będzie więc ustalić właściwą skuteczną dawkę leku. Dlatego, gdy zaczynasz stosować lek na astmę powstrzymaj się od picia kawy do czasu ustale-



nia odpowiedniego dawkowania leku.

Czy antydepresanty można popijać kawą?

Leki przeciwdepresyjne starszej generacji, takie jak leki trójpierścieniowe i inhibitory monoaminooksydazy (IMAO), zaburzają prawidłowe metabolizowanie kofeiny. Zostaje ona zatrzymana w organizmie dłużej co może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i wysokiego tętna. Leki nowszej generacji takie jak leki z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) nie powodują takich interakcji z kofeiną.

Leki uspokajające a picie kawy

Leki uspokajające stosowane w leczeniu m.in. bezsenności i zaburzeń lękowych takie jak benzodiazepiny wpływają

na ośrodkowy układ nerwowy. Działają przeciwnie, nasennie i przeciwdrgawkowo. W połączeniu z kawą tracą te właściwości, ponieważ kofeina działa w sposób odwrotny do nich, pobudza i może nasilać niepokój. Dlatego leków uspokajających nie można popijać kawą, bo nie zadziałają.

Kawa z lekami na cukrzycę?

Kawa osłabia działanie leków przeciwcukrzycowych. Zawarta w niej kofeina podwyższa poziom cukru we krwi. Jeśli dodamy do małej czarnej cukier, mleko czy śmietankę, poziom glukozy we krwi wzrośnie jeszcze bardziej. Diabetycy powinni więc nie tylko nie popijać swoich leków kawą, ale także zmniejszyć ilość wypijanych filiżanek kawy w ciągu dnia i dokładnie sprawdzać poziom cukru we krwi glukometrem.

Ten smak może kosztować zdrowie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrupiąca, przypieczona skórka z grilla czy patelni dla wielu osób to smak, któremu trudno się oprzeć. Problem w tym, że właśnie wtedy w jedzeniu powstają związki potencjalnie rakotwórcze.

Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane.

Jedzenie przypalonego jedzenia może dla niektórych być kuszące ze względu na zmieniony smak, ale wiąże się z istotnym ryzykiem dla zdrowia. Toksykolog Nynke Kramer wyjaśnia, że skala tego ryzyka zależy od różnych czynników, w tym rodzaju produktu i stopnia jego zwęglenia.

Wysokie temperatury w trakcie grillowania, smażenia czy głębokiego smażenia prowadzą do powstawania substancji rakotwórczych. Tworzą się one w wyniku reakcji chemicznych z udziałem makroelementów, takich jak białka, tłuszcze i cukry. Kramer jako poważny powód do niepokoju wskazuje policykliczne węglowodory aromatyczne (WWA). WWA to związki organiczne powstające przy niecałkowitym spalaniu materii organicznej, często obecne w żywności zawierającej tłuszcz.

Obecność tych szkodliwych substancji można porównać do skutków palenia papierosów. Grillowane mięso zawiera na przykład wysokie stężenia WWA, porównywalne z tymi w dymie papierosowym.



Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane. Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy

Różne rodzaje żywności wytwarzają odmienne ilości substancji rakotwórczych. Produkty tłuste mają tendencję do tworzenia WWA, natomiast żywność bogata w białko generuje inne rakotwórcze związki. Produkty skrobiowe, jeśli są gotowane zbyt długo, mogą tworzyć akrylamid - substancję, którą w badaniach na zwierzętach powiązano z występowaniem nowotworów.

Kramer podkreśla, że sposób przygotowania, czas i temperatura mają wpływ na ilość powstających szkodliwych substancji.

Dłuższy czas obróbki i wyższa temperatura sprzyjają zwiększonej produkcji związków rakotwórczych.

Ostrzega, że zjedzenie mocno zwęglonej kiełbaski z grilla może być porównywalne z wypaleniem paczki papierosów.

Choć lekko zrumieniony kawałek mięsa zawiera pewne ilości szkodliwych substancji, ryzyko jest zdecydowanie mniejsze niż w przypadku całkowicie zwęglonej żywności. Kramer odwołuje się do toksykologicznej zasady „dawka czyni truciznę”, co

oznacza, że wyższy poziom narażenia zwiększa ryzyko.

Sama lubi piec i smażyć, ale przyznaje, że wiąże się to z potencjalnymi zagrożeniami dla zdrowia. Osobom zaniepokojonym powstawaniem substancji rakotwórczych proponuje gotowanie na parze lub w wodzie jako alternatywę.

Odradza natomiast jedzenie mocno przypalonej żywności i zaleca, by w miarę możliwości zdrapywać zwęglone fragmenty. W przypadku ekstremalnie przypalonych potraw najlepiej

w ogóle zrezygnować z ich jedzenia.

Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy.

Onkolodzy wskazują, że popularny sprzęt kuchenny, taki jak popularne frytkownice beztłuszczowe, używane nieumiejętnie, może to ryzyko zwiększać.

Ostatnio bardzo popularne zrobiły się tak zwane airfryery, czyli frytkownice beztłuszczowe, ogrzewające jedzenie za pomocą gorącego powietrza. Są łatwe w obsłudze, często energooszczędne, a przede wszystkim pozwalają przygotowywać potrawy w sposób zdrowszy, bo bez nadmiaru tłuszczu.

Ale czy rzeczywiście tak jest? Onkolodzy mają pewne wątpliwości. Okazuje się, że sposób przygotowania jedzenia może być równie istotny dla zwiększenia lub zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka, jak to, co jemy.

Problematyczna może być przede wszystkim nadmierna obróbka termiczna żywności.

- W roślinach zawarte są bardzo subtelne i delikatne związki przeciwnowotworowe, witaminy i enzymy - tłumaczy dr Andrew Pecora z Hackensack Meridian John Theurer Cancer Center. - Gdy oddziałujemy na nie gorącem, ulegają rozkładowi albo przenikają do wody, w której gotujemy, a którą potem większość osób po prostu wylewa do zlewu. Złóżka delikatne są witaminy z grupy B i C.

Nie tylko niszczenie korzystnych związków ma miejsce, gdy nadmiernie podgrzewamy jedzenie. Temperatura może też prowadzić do wytwarzania kancerogenów:

- Gdy przypalamy jedzenie, mogą wytwarzać się związki uszkadzające DNA i zwiększające ryzyko nowotworów złośliwych: akrylamid, aminy heterocykliczne, węglowodory aromatyczne - mówi onkolog dr Brian Helfand z Endeavor Health.

WAŻNE

Jak uniknąć raka?

Przede wszystkim należy unikać spalenizny. Nie bój się przypiekania potraw w airfryerze na przyjemny złocisty kolor, ale czerń spalenizny musi być jasnym sygnałem: tego kawałek lepiej nie jedz. Zwracaj uwagę na zapach potrawy. Jeśli czujesz dym i spaleniznę, lepiej nie jeść. Toksyczne związki zawarte w jedzeniu często mają gorzki smak. Jeśli nie wiesz, czy dany kawałek jest nadmiernie przypieczony, spróbuj odrobinę. Jeśli poczujesz gorycz, lepiej odłóż ten kęs na talerz. Za zdrowsze sposoby termicznej obróbki żywności uchodzi obecnie gotowanie na parze, w wodzie i duszenie.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

W Biurze Reklamy:

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

Gazeta
WROCLAWSKA

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

KUPIĘ udział w mieszkaniu
500185254.

Handlowe

ANTYKI

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

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

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

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

INSTALACYJNE

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

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULICY taniej 694-724-672

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Ogłoszenia
drobne**
w Twojej gazecie
zlecisz
bez wychodzenia
z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011508945

BURMISTRZA MIASTA JAWORA

informuje, że na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399) na stronie internetowej (BIP Gminy Jawor) oraz na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Jaworze, Rynek 1 (II piętro), zostały wywieszone na okres 21 dni zarządzenia Burmistrza Miasta Jawora z 10 kwietnia 2026 r.

- w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości przeznaczonych do zbycia:
 - Nr 517.2026 dot. lokalu mieszkalnego, poł. w Jaworze, przeznaczonego do zbycia na rzecz najemcy nr 1 przy ul. Legnickiej 17a,
 - Nr 518.2026 dot. lokalu mieszkalnego, poł. w Jaworze, przeznaczonego do zbycia na rzecz najemcy nr 9 przy ul. Strzegomskiej 6,
 - Nr 519.2026 dot. lokalu mieszkalnego, poł. w Jaworze, przeznaczonego do zbycia na rzecz najemcy nr 5 przy ul. Stanisława Staszica 24,
 - Nr 520.2026 dot. lokalu mieszkalnego, poł. w Jaworze, przeznaczonego do zbycia na rzecz najemcy nr 6 przy ul. Stanisława Staszica 19, wraz z wykazami.

REKLAMA

0011508965

TERENY ZABUDOWANE



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

ogłasza przetarg ustny ograniczony na dzierżawę zabudowanej nieruchomości,
położonej w obrębie **Szklary Górne i Szklary Dolne**, gmina **Lubin** i **Chocianów**, powiat **lubiński** i **polkowicki**, woj. **dolnośląskie**

Lp.	Nr działki, obręb, gmina	Pow. w ha	Wywoławcza wysokość rocznego czynszu dzierżawnego [dt pszenicy]	Wadium w zł	Data i godzina przetargu
1.	nieruchomość zabudowana: dz. 224/12, 224/20, 314/9, 314/10, 333/8, 333/9 obrub Szklary Górne, gmina Lubin oraz dz. 13, 19 i 847 obrub Szklary Dolne, gmina Chocianów	101,3905	376,00, w tym: 335,00 dt za grunty, 41,00 dt za środki trwałe	15 000,00	21.05.2026 r. godz. 10:00

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera ogłoszenie nr **WRO.WKUZ.GZ.4243.23.2026.AGG.76** wywieszone w miejscach zwyczajowo przyjętych w dniach: **15.04.2026 r. – 21.05.2026 r.** oraz na stronie internetowej www.gov.pl/web/kowr i stronie podmiotowej Biuletynu Informacji Publicznej KOWR (BIP).
Pamiętaj, przed przystąpieniem do przetargu zapoznaj się z ogłoszeniem o przetargu, warunkami przetargu, a przede wszystkim z przedmiotem przetargu!!!

WIĘCEJ INFORMACJI: KRAJOWY OŚRODEK WSPARCIA ROLNICTWA OT WROCŁAW, ul. Mińska 60, 54-610 Wrocław,
tel.: 79 760 46 73, e-mail: aleksandra.gawel-goleniewska@kowr.gov.pl lub na stronie: www.kowr.gov.pl

www.kowr.gov.pl

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi



**nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

0011509295

REKLAMA

0011509217



Chocianów, dnia 15.04.2026 r.

WYCIĄG z OGŁOSZENIA o PRZETARGU BURMISTRZ MIASTA I GMINY CHOCIANÓW

informuje,

że dnia 19 maja 2026 r. o godz. 9:15 w Sali Nr 4a
w Urzędzie Miasta i Gminy w Chocianowie
odbędzie się:

PIERWSZY przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej, oznaczonej nr geodezyjnym **322/5 o pow. 0,2946 ha**, obręb 3 miasta Chocianów, dla nieruchomości w Sądzie Rejonowym w Lubinie w V Wydziale Ksiąg Wieczystych prowadzona jest księga wieczysta nr **LE1U/00018330/5**.

CENA WYWOŁAWCZA: 203 000,00 PLN (dwieście trzy tysiące złotych) z VAT 23%, przy postąpieniu nie mniejszym niż 1% ceny wywoławczej z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.

Wysokość wadium, forma, termin i miejsce jego wniesienia: 11 000,00 PLN wpłata na rachunek bankowy Gminy Chocianów nr **73 1020 5226 0000 6702 0706 0603** w PKO BP Oddział 1 we Wrocławiu **do 13 maja 2026 r. (włącznie)**. Przy wpłacie wadium należy podać numer działki.

Ogłoszenie o przetargu wywieszone jest na tablicy ogłoszeń w Urzędzie i Miasta i Gminy w Chocianowie, opublikowane w BIP pod adresem <http://chocianow.bip.pbox.pl>. Szczegółowe informacje można uzyskać w UMiG Chocianów, pokój nr 13, tel. 76 81 85 020 wew. 164, w zakresie MPZP 163.



Chocianów, dnia 15.04.2026 r.

WYCIĄG z OGŁOSZENIA o PRZETARGU BURMISTRZ MIASTA I GMINY CHOCIANÓW

informuje,

że w dniu 19 maja 2026 r. o godz. 9:00 w sali nr 4a
w Urzędzie Miasta i Gminy w Chocianowie
odbędzie się:

CZWARTY przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej zab. budynkiem mieszkalnym nr 748 o pow. uż. 71,90 m², Chocianowiec nr 156, obr. Chocianowiec, oznaczonej geodezyjnie nr **902/1 o pow. 0,1700 ha** (użytek Br-PsIV), KW nr **LE1U/00031332/6**.

Nieruchomość zgodnie z MPZP wsi Chocianowiec oznaczona jest symbolem: **12MN/U – tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej i usługowej**. Nieruchomość zabudowana jest budynkiem mieszkalnym oraz budynkami gospodarczymi.

CENA WYWOŁAWCZA: 110 000,00 zł (słownie: sto dziesięć tysięcy złotych), VAT ZW, przy postąpieniu nie mniejszym niż 1% ceny wywoławczej z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.

Wysokość wadium, forma, termin i miejsce jego wniesienia: 6 000,00 PLN (słownie: sześć tysięcy złotych), wpłata na rachunek bankowy Gminy Chocianów nr **73 1020 5226 0000 6702 0706 0603** w PKO BP Oddział 1 we Wrocławiu **do 13.05.2026 r. (włącznie)**. Przy wpłacie wadium należy podać nr działki.

Ogłoszenie o przetargu wywieszone jest na tablicy ogłoszeń Urzędu i Miasta i Gminy w Chocianowie, opublikowane w BIP > OGŁOSZENIA BURMISTRZA: <http://chocianow.bip.pbox.pl> oraz na <https://chocianow.pl/nieruchomosci>. Szczegółowe informacje pod nr tel. 76 81 85 020 wew. 164, w zakresie MPZP 163, sylwia.przybysz@chocianow.pl

REKLAMA

0011507858



Burmistrz Gminy Trzebnica

pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego 1, 55-100 Trzebnica
trzebnica.pl | facebook.com/trzebnica

Burmistrz Gminy Trzebnica

informuje

o I przetargu ustnym nieograniczonym
nr GGN P/9/2026

na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej położonej w obrębie wsi **Kobylice**, stanowiącej dz. nr 1/2 AM-1.

Cena wywoławcza nieruchomości: 215.700,00 zł.

Wysokość wadium: 21.570,00 zł.

Terminy wpłaty wadium: do 11.05.2026 r.

Termin przetargu: 15.05.2026 r. godz. 9:00.

Miejsce przetargu: sala nr 12 Urzędu Miejskiego w Trzebnicy, pl. Piłsudskiego 1.

Miejsce wywieszenia i publikacji ogłoszenia: tablica ogłoszeń Urzędu, www.bip.trzebnica.pl, www.trzebnica.pl

Szczegółowe informacje: 71 312 06 11 wew. 252-254.

REKLAMA

0011509077



Burmistrz Gminy Trzebnica

pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego 1, 55-100 Trzebnica
trzebnica.pl | facebook.com/trzebnica

Burmistrz Gminy Trzebnica

podaje do publicznej wiadomości informację
o wywieszeniu wykazu nr GGN/11/2026

nieruchomości komunalnych przeznaczonych do oddania w dzierżawę (okres: 9.04.2026 – 30.04.2026).

Wykazem objęte są nieruchomości komunalne:

- Trzebnica: cz. dz. nr 2024, cz. dz. nr 1783, cz. dz. nr 1233;
- Księgnice: dz. nr 285/14, dz. nr 142/19, dz. nr 146/11, dz. nr 146/12, dz. nr 146/13, dz. nr 146/14, dz. nr 146/15;
- Taczów Mały: dz. nr 70/4;

Wykaz wywieszony jest w siedzibie Urzędu Miejskiego w Trzebnicy, Pl. Piłsudskiego 1.

Dodatkowych informacji udziela Wydział Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami, tel. 71 312 06 11 wew. 253.

REKLAMA

0011506994



AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO ODDZIAŁ REGIONALNY WE WROCŁAWIU

Wyciąg z ogłoszenia nr 43/2026/N

o I przetargu ustnym nieograniczonym na najem na czas nieoznaczony lokalu użytkowego nr 1A położonego przy ul. Orzechowej 48 we Wrocławiu, z zasobu Agencji Mienia Wojskowego

Lokal użytkowy o powierzchni 129,27 m².

Wysokość wywoławczego miesięcznego czynszu netto: 5 000,00 zł.

Wysokość wadium i termin wpłaty: 15 000,00 zł do 29.04.2026 r.

Termin i miejsce przetargu: **6.05.2026 r., godz. 10:00**, budynek Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Zwycięska 39, pokój nr 20 (parter).

Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami, zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym w dniach od **15.04.2026 r. do 6.05.2026 r.** na tablicy informacyjnej w siedzibie OR AMW we Wrocławiu przy ul. Sztabowej 32, w budynku OR AMW we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej www.amw.com.pl. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać telefonicznie: 71 710 72 79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCŁAWIU

ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław

tel. 71 710 72 00 • fax 71 710 72 01

e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

REKLAMA

0011507010



ZAWIADOMIENIE

Burmistrz ŚRODY ŚLĄSKIEJ

zawiadamia, że w okresie od 15.04.2026 roku do 6.05.2026 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej, pl. Wolności 5, na tablicy ogłoszeń przy pokoju A-7 zostanie wywieszony wykaz nieruchomości gruntowej niezabudowanej, przeznaczonej do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego:

- działka niezabudowana nr 105/2 AM-16 o pow. 0,1196 ha położona w obrębie miasta Środa Śląska

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

REKLAMA

0011507100



AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO ODDZIAŁ REGIONALNY WE WROCŁAWIU

Wyciąg z ogłoszenia nr 44/2026/N

o II przetargu ustnym nieograniczonym na najem na czas nieoznaczony lokalu użytkowego nr 1 położonego przy ul. Nowowiejskiej 12 we Wrocławiu, z zasobu Agencji Mienia Wojskowego

Lokal użytkowy o powierzchni 86,90 m².

Wysokość wywoławczego miesięcznego czynszu netto: 3 700,00 zł.

Wysokość wadium i termin wpłaty: 11 100,00 zł do 29.04.2026 r.

Termin i miejsce przetargu: **6.05.2026 r., godz. 12:00**, budynek Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Zwycięska 39, pokój nr 20 (parter).

Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami, zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym w dniach od **15.04.2026 r. do 6.05.2026 r.** na tablicy informacyjnej w siedzibie OR AMW we Wrocławiu przy ul. Sztabowej 32, w budynku OR AMW we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej www.amw.com.pl. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać telefonicznie: 71 710 72 79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW we Wrocławiu

ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław

tel. 71 710 72 00, fax 71 710 72 01

e-mail: wroclaw@amw.com.pl; www.amw.com.pl

REKLAMA

0011504893

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL

KASACJA POJAZDÓW

64-100 Lasocice k. Leszna
ul. Wschodnia 36A (przy S5)

500 545 500

Polecamy →



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

OBWIESZCZENIE STAROSTY ŚREDZKIEGO O WSZCZĘCIU POSTĘPOWANIA ADMINISTRACYJNEGO W SPRAWIE WYDANIA DECYZJI O ZEZWOLENIU NA REALIZACJĘ INWESTYCJI DROGOWEJ

Na podstawie art. 11a ust. 1 i art. 11d ust. 5 i ust. 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r., poz. 311 ze zm.) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity: Dz. U. z 2025 r., poz. 1691) - **zawiadamia się, że** w dniu 12.03.2026 r., na wniosek inwestora – Zarządcy drogi – Burmistrza Miękinia, działającego przez pełnomocnika Pana Jarosława Brodę, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej **pn.: „Budowa drogi gminnej publicznej (inwestycja podstawowa) wraz z rozbudową skrzyżowania drogi krajowej nr 94 z drogą gminną 104904D-1 [SK3] i drogą 122189D do Juszczyzna [SK2] (art. 11f ust. 1 pkt. 8 lit. g - ustawy z 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych)”** w ramach przedsięwzięcia pn.: „Stworzenie warunków dla rozwoju Podstrefy Miękinia w ramach Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej”. Inwestor wystąpił z wnioskiem o nadanie niniejszej decyzji rygoru natychmiastowej wykonalności. Zakres inwestycji realizowany będzie na nieruchomościach, bądź ich częściach, które zostały objęte wnioskiem o zezwolenie na realizację inwestycji drogowej i zostały wymienione poniżej:

- działki nr: **[75 – (75/2, 75/1^{GM.SR.SŁ}), AM – 2, 152/1 – (152/2^{GM.M}, 152/3^{GDDKIA}, 152/4^{GM.M}, 152/5^{GDDKIA}), AM – 2, 194/3 – (194/6, 194/5^{GM.M}), AM – 2, 198/2 – (198/6, 198/7^{GDDKIA}), AM – 2, 198/4 – (198/9, 198/8^{GDDKIA}), AM – 2, 199 – (199/3*, 199/1^{GM.M}, 199/2^{GDDKIA}, 199/4^{GM.SR.SŁ}), AM – 2, 183/1 – (183/2, ^{GM.M} 183/3^{GDDKIA}), AM – 2, 200/16 – (200/24, 200/21^{GM.M}, 200/22^{GDDKIA}, 200/23 ^{GM.SR.SŁ}), AM – 2,] [164/1 – (164/2^{GM.M}, 164/3^{GDDKIA}, 164/4 ^{GM.SR.SŁ} dr), AM – 1], 194/2^{GM.M} dr, 182/2^{GM.M} dr, 182/1^{GM.M} dr, 193/2^{GM.M} dr, 193/3^{GM.M}, 193/6^{GM.M} dr, 193/7^{GM.M}, 196/2^{GM.M} dr, 226/2^{GM.M} dr, 195/2^{GM.M} dr, 200/15^{GDDKIA}, 195/3^{GDDKIA}, 140/2^{TWP}, 192/5^{TWP}, AM – 2, **obwód ewidencyjny: 0009, Juszczyzna, jednostka ewidencyjna – 021804 5, Środa Śląska – obszar wiejski;****

- działki nr: **[250/55 – (250/83*, 250/80^{GDDKIA}, 250/81^{GDDKIA}, 250/82^{GM.M}), 250/79^{GM.M} dr, 250/66^{GDDKIA}, 250/78^{GDDKIA}, AM – 1], [249/3 – (249/5, 249/4^{GDDKIA}), 197/1^{GDDKIA}, AM – 2], **obwód ewidencyjny: 0026, Źródła, jednostka ewidencyjna – 021803 5, Miękinia – obszar wiejski;****

- działki nr: **[157/11^{GM.M} dr, 181/4^{GM.M} dr, 156/14^{GM.M} dr, 156/17^{GM.M} dr, AM – 3], **obwód ewidencyjny: 0009, Kadłub, jednostka ewidencyjna – 021803 5, Miękinia – obszar wiejski;****

Dodatkowo dla realizacji przedmiotowej inwestycji w dokumentacji projektowej ustalono następujący obszar oddziaływania inwestycji, który obejmuje działki wymienione poniżej:

- działki nr: (198/5, 193/5, 194/3, 195/1, 195/4, 196/1, 196/3, 226/1, 226/3, **AM – 2), obwód ewidencyjny: 0009, Juszczyzna, jednostka ewidencyjna – 021804 5, Środa Śląska – obszar wiejski;**

- działki nr: (250/57, 250/67, **AM – 1), obwód ewidencyjny: 0026, Źródła, jednostka ewidencyjna – 021803 5, Miękinia – obszar wiejski;**

- działki nr: (156/15, 156/18, 156/20, 157/12, 181/5, **AM – 3), obwód ewidencyjny: 0009, Kadłub, jednostka ewidencyjna – 021803 5, Miękinia – obszar wiejski;**

- działki nr: (556/6, 556/7, **AM – 2), obwód ewidencyjny: 0024, Święte, jednostka ewidencyjna – 021804 5, Środa Śląska – obszar wiejski;**

Symbolami X – (X, X) oznaczono odpowiednio:

X - numer ewidencyjny działki będący w bazach danych ewidencji gruntu;

X - numer ewidencyjny działki, która po podziale nieruchomości pozostaje własnością dotychczasowego właściciela będącego w bazach danych ewidencji gruntu;

X^{GM.M} - numer ewidencyjny działki, która po podziale nieruchomości przeznaczona jest w całości pod inwestycję oraz stanie się własnością właściwej jednostki samorządu terytorialnego tj. Gminy Miękinia – Zarządcy drogi - Burmistrza Miękinia – z dniem, w którym decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanie się ostateczna - przeznaczone na pas drogi gminnej – Gminy Miękinia;

X^{GM.SR.SŁ} - numer ewidencyjny działki, która po podziale nieruchomości przeznaczona jest w całości pod inwestycję oraz stanie się własnością właściwej jednostki samorządu terytorialnego tj. Gminy Środa Śląska – Zarządcy drogi - Burmistrza Środy Śląskiej – z dniem, w którym decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanie się ostateczna – działki przeznaczone na pas drogowy drogi gminnej nr 122189D – Gminy Środa Śląska;

X^{GDDKIA} - numer ewidencyjny działki, która po podziale nieruchomości w całości przeznaczona jest pod inwestycję oraz stanie się własnością Skarbu Państwa w trybie zarząd Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad zwanej dalej ^{GDDKIA} (na podstawie zapisów porozumienia nr O.WR.Z-3.4111.4.2023.KL z dnia 10.03.2026 r. pomiędzy Skarbem Państwa reprezentowanym przez GDDKIA, Oddział Wrocław a Gminą Miękinia - z dniem, w którym decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanie się ostateczna. Zgodnie z art. 20 ust. 1, ust. 4 i ust. 5 – ustawy z 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych – ^{GDDKIA} – otrzyma działki z mocy prawa nieodpłatnie. Działka nr (193/5, AM – 2, obwód Juszczyzna) i działki nr 250/66, 250/78, obwód Źródła w całości przechodzą na pas drogowy drogi krajowej nr 94 (na rozbudowę);

X^{GM.M} dr – dodatkowo do wskazanego symbolu powyżej (X^{GM.M}), oznaczono działki, które w całości przeznaczone na pas drogi gminnej – Gminy Miękinia, niewymagające zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości, stanowiące własność Gminy Miękinia w większości grunty rolne i nieużytki, ale i też istniejące drogi gminne (tj. działka nr 226/2);

X^{GM.SR.SŁ} dr – dodatkowo do wskazanego symbolu powyżej (X^{GM.SR.SŁ}) oznaczono działkę, która po podziale nieruchomości przeznaczona jest na pas drogi gminnej nr 122189D – na dzień złożenia wniosku stanowi własność Gminy Środa Śląska i po rozpoznaniu ww. wniosku dalej będzie własnością Gminy Środa Śląska i będzie dalej pełnił funkcję istniejącego pasa drogowego (działki klasy dr);

XTWP- numer ewidencyjny działki, położonej w liniach rozgraniczających teren inwestycji, stanowiącej tereny wód płynących, niezbędnej do realizacji inwestycji drogowej (nie podlegającej podziałom ani przejęciu, na których roboty budowlane będą prowadzone na podstawie art. 20a ustawy z 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych);

X* - numer ewidencyjny działki, która zostanie zajęta dla celów obowiązku budowy lub przebudowy zjazdów, określenie ograniczeń w korzystaniu z nieruchomości dla realizacji tych obowiązków oraz zezwolenia na ich wykonanie zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. h, lit. i oraz lit. j – ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, bądź wykonania robót budowlanych realizowanych na podstawie oświadczenia o posiadanym prawie do dysponowania nieruchomością na cele budowlane bądź wykonania robót budowlanych realizowanych na podstawie oświadczenia o posiadanym prawie do dysponowania nieruchomością na cele budowlane, o którym mowa w art. 33, ust. 2, pkt. 2 – ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. - Prawo budowlane (j.t. Dz. U. z 2025 r., poz. 418);

X^{GDDKIA} i X^{GDDKIA} – dla działek oznaczonych niniejszym symbolem inwestora za pośrednictwem pełnomocnika zawnioskował o udzielenie zezwolenia i ograniczenia na wykonanie robót budowlanych zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. g, lit. i oraz lit. j – ustawy z 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych.

W związku z realizacją ww. inwestycji, Starosta Średzki podaje do publicznej wiadomości informację, że inwestor Burmistrz Miękinia – Zarządca drogi za pośrednictwem pełnomocnika Pana Jarosława Brodę dla przedmiotowego zamierzenia inwestycyjnego mając na uwadze art. 17 ust. 1 ww. ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, zwrócił się z wnioskiem o nadanie rygoru natychmiastowej wykonalności decyzji rozstrzygającej w ww. sprawie, wskazując istnienie interesu społecznego i gospodarczego, argumentując to w następujący sposób cyt.: „Budowa drogi gminnej publicznej (inwestycja podstawowa) wraz z rozbudową skrzyżowania drogi krajowej nr 94 z drogą gminną 104904D-1[SK3] i drogą 122189D do Juszczyzna [SK2]”, jest niezbędna dla zapewnienia realizacji umowy Stworzenie warunków dla rozwoju Podstrefy Miękinia w ramach Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej – UKŁAD KOMUNIKACYJNY – zadanie II. Wykonanie przedmiotowej części umowy obejmuje budowę nowej drogi gminnej publicznej (jako inwestycji podstawowej) wraz z rozbudową skrzyżowania drogi krajowej nr 94 z drogą gminną 104904D-1 [SK3] i drogą 122189D do Juszczyzna [SK2], która umożliwi prawidłowe skomunikowanie tworzonego Parku Przemysłowego Miękinia na terenie Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

Ważny interes społeczny i gospodarczy uzasadniają poniższe przesłanki:

1. poprawa bezpieczeństwa wszystkich uczestników ruchu drogowego,
2. usprawnienie transportu drogowego.
3. poprawa obsługi komunikacyjnej tego obszaru gminy dla poruszających się na niej uczestników ruchu drogowego.

Na terenie Gminy Miękinia prowadzonych jest obecnie sześć dużych inwestycji o strategicznym znaczeniu, które są ze sobą ściśle powiązane technologicznie, funkcjonalnie i organizacyjnie. Inwestycje te stanowią kluczowe przedsięwzięcia dla rozwoju Gminy Miękinia, a w szczególności w zakresie poprawy infrastruktury technicznej, zwiększenia dostępności komunikacyjnej oraz podniesienia jakości życia mieszkańców, przedsiębiorców i przyszłych inwestorów.

Dla każdej inwestycji zawarte zostały umowy z wykonawcami, obejmujące szczegółowe harmonogramy i terminy realizacji. Ponadto przedsięwzięcia te są współfinansowane ze środków zewnętrznych, w tym promes przyznanych z programu „Polski Ład”. Program ten nakłada obowiązek zakończenia inwestycji i rozliczenia środków w ściśle określonych terminach.

Z uwagi na powiązanie zadań oraz ich znaczenie dla interesu społecznego, wszelkie opóźnienia w uzyskaniu wymaganych decyzji administracyjnych mogą doprowadzić do przerwania ciągłości realizacji inwestycji, naruszenia warunków umów oraz utraty przyznanego dofinansowania. Wydanie decyzji z rygorem natychmiastowej wykonalności pozwoli utrzymać obowiązujące terminy, zapewni prawidłową realizację harmonogramów oraz zabezpieczy interes publiczny Gminy Miękinia.

Strony mogą zapoznać się z aktami sprawy w Wydziale Urbanistyki, Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Środzie Śląskiej (ul. Wrocławska 2, 55-300 Środa Śląska pokój 202, tel. 71 396 89 05 lub 71 396 89 04 w godzinach pracy urzędu 7.30 - 15.30 - poniedziałek, wtorek, czwartek, 7.30 - 17.00 środa, 7.30 - 14.00 piątek), gdzie można zgłaszać ewentualne uwagi i wnioski do czasu wydania orzeczenia w sprawie.

Zgodnie z art. 49 ustawy – Kodeks postępowania administracyjnego doręczenie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Tam się strasznie nad nami znęcali psychicznie i fizycznie

Izabela Miko w Pudelku o swej edukacji w szkole baletowej w Warszawie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 57

Natalia Szroeder spełniła swoje marzenie
Piosenkarka wybrała się na festiwal muzyczny Coachella w USA. Na jej Instagramie zaroilo się od zdjęć, na których widać, jak szaleje w kowbojskim kapeluszu na głowie – tańczy, skacze i pozuje na tle pustynnych krajobrazów. „Z serii: uważaj, o czym marzysz. Jesteśmy na Coachelli!” – podpisała fotografie.

Aleksandra Żebrowska nie jest zadowolona
Celebrytka postanowiła zafundować sobie nowy kolor włosów. W weekend podzieliła się w mediach społecznościowych relacją z domowego ich rozjaśniania przy pomocy specjalnego sprayu. Odcień włosów, który uzyskała, jednak nie przypadł jej do gustu. „Nie polecam” – napisała.

Dominika Tajner niosła za dużo
Celebrytka gościła w podcaście Świat Gwiazd. Mateusz Szymkowiak spytał ją, dlaczego w 2019 roku rozwiodła się z Michałem Wiśniewskim po siedmiu latach małżeństwa. – Myślę, że on chciał dziecko, a ja nie, bo uważałam, że on ma czworo dzieci, ja mam syna, czyli piątka. Michał miał duże kłopoty. Jak niektórzy pisali, że „dla hajsu” z nim byłam, to było wręcz odwrotnie. Zresztą Michał to podkreśla, że to był bardzo trudny czas w jego życiu. Już i tak niosłam za dużo – powiedziała. (GZL) Fot. Paweł Wiśniewski



Opór Stopklatka, 20:00
Na terenach okupowanych przez Niemców Żydzi padają ofiarą masowych mordów. W okręgu Komisariatu Rzeszy Białoruś ginie niemal cała rodzina Bielskich. Przy życiu zostają czterej bracia: Tewje, Aleksander, Asael i Aron. Formują oni oddział partyzancki, który ma walczyć z hitlerowcami i kolaborantami. Grupa tworzy osadę, zwaną Leśnym Jeruzalem.

W okowach mrozu BBC Earth, 21:55
Dokument przedstawia codzienne zmagania mieszkańców Alaski z brutalnymi zasadami narzuconymi przez naturę. Jedynie ich przestrzeganie daje szansę na przetrwanie w surowym arktycznym środowisku.

Tower Heist. Zemsta cieciorów Polsat, 22:50
Pracownicy apartamentowca dowiadują się, że pewien miliarder ukradł pieniądze przeznaczone na ich emerytury. Zamierzają się zemścić i odzyskać to, co zostało im zabrane.

Noce w Rodanthe TVN, 22:55
Adrienne wyjeżdża do Rodanthe, gdzie przez kilka dni ma zajmować się pensjonatem znajomej. Na skutek zbliżającego się sztormu, w hotelu przebywa tylko jeden gość, doktor Paul Flanner. Ich znajomość przeradza się w romans.

Poziomo:
3) ... Notre Dame w stolicy Francji,
10) wabiła śpiewem żeglarzy,
11) gatunek kaczki jak chłodziarka,
12) zaprzeczenie zdania twierdzącego,
13) auto z Kraju Kwitnącej Wiśni,
15) lekkie pantofle dla diwy,
17) starogreckie naczynie na oliwę,
18) miasto w Czechach, dawny ośrodek hutnictwa żelaza,
20) decydująca piłka w siatkarskim pojedynku,
22) pochyła maszyna prosta,
23) wśród mieszkańców Kaukazu,
26) napój z jabłek ugotowanych w wodzie,
28) skrzynia drukarska na czcionki,
29) odcinek tekstu biblijnego,
32) czasem chodzą po plecach,
34) tłuszcz spożywczy ze słoniny,
35) wznoszony na czyjąś cześć,
36) okienko na poddaszu,
37) Sparta to ... Leonidasa.

Pionowo:
1) dziecko w pierwszym okresie życia,
2) instrument Louisa Armstronga,
3) eskimoska łódź z foczych skór,
4) gdy temperatura wynosi –40 st. C,
5) David, filmowy agent Fox Mulder,
6) stan w USA nad Zatoką

1		2		3		4		5		6		7		8		9
10										11						
13				14						15			16			
18	19									20					21	
23			24	25								26	27			
28																
32		33														
35																

AUTOPROMOCJA 0011227954

WROCŁAWSKA

w prenumeracie z Tele Magazynem

71 727 62 37

Meksykańską,
7) polski program typu talent show,
8) chwila przed wschodem słońca,
9) rozpięty na rejach masztu,
14) odprowadza deszczówkę z dachu,
16) dawniej nazywany fermentem,
19) afrykański kraj z Trypolisem,

21) miasto wojewódzkie nad Odrą,
24) żołnierz lekkiej jazdy,
25) osobliwe lub atmosferyczne,
27) dymiący kwas siarkowy,
28) Donald z kreskówki Disneya,
30) grecka bogini Księżycy,
31) jednokołowy wózek na budowie,
33) fryzura z drobnych loczków,
34) oczyszczona lub kaustyczna.

ROZWIĄZANIE NR 56

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny stanowczo radzi uważać jednak na impulsywne decyzje i konflikty.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i stabilność będą kluczowe. Horoskop na dziś to wskazówka, by skupić się na relacjach i doceniać drobne przyjemności.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię dzień pełen rozmów i nowych pomysłów. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto je zapisać, bo mogą się wkrótce przydać.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja intuicja będzie dziś wyjątkowo silna. Horoskop dzienny podpowiada, by zufać jej w ważnych sprawach i unikać pośpiechu.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Możesz zabłysnąć w towarzystwie. Horoskop na dziś radzi wykorzystać okazję, ale nie zapominać o innych ludziach wokół Ciebie.
Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny na środę wróży, że uporządkowanie spraw przyniesie Ci spokój i satysfakcję.

Lew (23.07 - 22.08)
Postaw na równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny podpowiada, by unikać skrajności i słuchać swojego ciała.
Panna (23.08 - 22.09)
Emocje mogą być intensywne. Horoskop na dziś radzi w tej sytuacji zachować spokój i nie podejmować decyzji pod ich wpływem.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu podróży i osiąganiu nowych celów. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na inspirujące możliwości.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja determinacja pomoże Ci dziś osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny stanowczo radzi pamiętać jednak o chwili odpoczynku.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją w pracy lub hobby. Efekty zaskoczą nie tylko Ciebie...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże Ci zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by jednak nie brać na siebie cudzych problemów.

Ostatnia szansa Realu Madryt na uratowanie sezonu

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj wieczorem w rewanżowych meczach ćwierćfinału Ligi Mistrzów Bayern Monachium podejmie Real Madryt, a Arsenal Londyn Sporting Lizbona.

Real przeżywa w kwietniu kryzys. Alvaro Arbeloa nieustannie wystawia Viniciusa i Kyliana Mbappe, nie dając im chwili wytchnienia, a potem patrzy bezmyślnie w boisko. Wszyscy „Królewscy” to indywidualne talenty, bez gry zespołowej. W ciągu ostatnich trzech meczów szanse Realu spadły gwałtownie we wszystkich rozgrywkach. Istnieje 99-proc. prawdopodobieństwo, że „Los Blancos” z gwiazdorskim składem pozostaną bez trofeów. Nie wygrali trzech ostatnich meczów: zanotowali dwie porażki i remis. Te wyniki doprowadziły Real na skraj upadku.

W weekend Mbappe i Vinicius wdali się w popis dryblingowy, nie zwracając uwagi na Gironę na własnym boisku. Skromny klub zareagował na niecelny strzał Fede Valverde, a gwiazdy Realu nie potrafiły wymyślić nic więcej. Ta wpadka pozwoliła Barcelonie uzyskać 9-punktową przewagę. Pozostało 7 kolejek do końca sezonu, więc odrobienie takiej straty będzie bardzo trudne, zwłaszcza w obecnej formie Realu. A eliminacja z Ligi Mistrzów jest również bardzo bliska; Bayern Monachium walczy o utrzymanie się do tego w pierwszym meczu.

Bayern Vincenta Kompany’ego odniósł 5 zwycięstw z rzędu. Tydzień temu na Bernabeu nie pozwolił Mbappe i Viniciusowi na zbyt wiele. Michael Olise, Joshua Kimmich i Harry Kane powinni byli



FOT. EPAPAP

Czy Kylian Mbappe w rewanżowym meczu ćwierćfinału Ligi Mistrzów z Bayernem Monachium uratuje Real Madryt?

zmiażdżyć Real, zanim Manuel Neuer zaczął odpierać wszystkie ataki. Porażka 1:2 daje Realowi promyk nadziei, ale forma mistrzów Niemiec sprawia, że to oni są faworytem dzisiejszego meczu z Monachium.

Bawarczycy są w świetnych nastrojach - ich przewaga nad Dortmundem w lidze wzrosła do 12 punktów. To oznacza, że mogą zdobyć tytuł już w następnej kolejce, co rozwiewa wszelkie obawy o Bundesligę. W weekend rozgromili St. Pauli bez Kane’a, Luisa Diaza, Aleksandra Pavlovicia, Jonathanah Taha i Dayota Upamecano, którzy odpoczywali. Jamal Musiala w końcu strzelił gola, a Olise trochę pocwiczył, żeby

utrzymać formę. Wszyscy kluczowi zawodnicy wrócili do formy i są gotowi wyeliminować Real.

Mecz Sportingu Lizbona z Arsenalem Londyn w Portugalii mógł i powinien zakończyć się bezbramkowym remisem, ale Kai Havertz zdobył bramkę w doliczonym czasie gry. Co ciekawe, to zwycięstwo było pierwszym Arsenalu od trzech meczów. Wcześniej „Kanonierzy” przegrali z Southampton w Pucharze Anglii i z Bournemouth w Premier League, gdzie również byli uważani za zdecydowanych faworytów. A wcześniej przegrali Puchar Ligi z Manchesterem City.

Rui Borges ma przewagę nad Mikelem Artetą nawet po porażce 0:1 u siebie. Chodzi o brak presji psychologicznej na Sportingu. Zwłaszcza biorąc pod uwagę ostatnie słabe wyniki Arsenalu, aspekt psychologiczny staje się coraz ważniejszy. Kolumbijski Luis Suarez i spółka rozegrali bardzo wyrównany mecz u siebie i powinni byli zremisować, ale na wyjeździe nie mają absolutnie nic do stracenia. Muszą się zrelaksować i pokazać z jak najlepszej strony. Ich występ w tym sezonie Ligi Mistrzów już teraz można uznać za sukces.

To porównanie oczywiście nie jest do końca trafne, ale Sporting już udowodnił swoją skuteczność w odrabianiu strat. W poprzedniej rundzie przegrał pierwszy mecz z Bodo/Glimt 0:3, ale w rewanżu rozgromił rywala 5:0 i awansował do ćwierćfinału. Jednak rewanż Portugalczycy rozegrali u siebie, a poziom mistrza Norwegii nie dorównuje poziomowi lidera Premier League.

Styl zespołu Artety w ważnych meczach - grać ostrożnie, rozważnie i defensywnie - nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty, na Sporting może jednak wystarczyć.

„Lwy” z Alvarade będą próbowały przebić się przez defensywę „Kanonierów”. Nie udało im się strzelić gola u siebie i na Emirates nie będzie łatwiej. Londyńczycy rzadko rozgrywają mecze z dużą liczbą bramek, a w ostatnich siedmiu meczach tylko dwa razy przekroczyli granicę 2,5 gola.

©©

REWANŻOWE MECZE 1/4 LM

21.00: Bayern Monachium - Real Madryt, transmisja: TVP 1 i TVP Sport oraz Canal+ Extra 1; 21.00: Arsenal Londyn - Sporting Lizbona, transmisja: Canal+ Extra 2.

Finalne przygotowania do pożegnania zmarłego trenera Jacka Magiery

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Ostatnie pożegnanie zmarłego w ubiegłym tygodniu Jacka Magiery nastąpi w czwartek, 16 kwietnia, na Powązkach Wojskowych w Warszawie.

Jacek Magiera zmarł w piątek, 10 kwietnia, w wieku zaledwie 49 lat. Zasnął podczas treningu biegowego w Parku Grabiszyńskim we Wrocławiu. Reanimowany na miejscu, a następnie przewieziony do szpitala nie odzyskał przytomności.

Informacja ta wstrząsnęła całą piłkarską Polską. Był to wyjątkowy trener, a przede wszystkim niesamowita osoba. Urodził się w Częstochowie, potem przez większość życia związany był z Warszawą, a od 2021 roku głównie z Wrocławiem, w którym został zatrudniony i zdobył wicemistrzostwo kraju. Miał żonę i dwoje nastoletnich dzieci.

W lipcu 2025 roku objął stanowisko drugiego trenera reprezentacji Polski, ale nie dokończył

swojej misji z kadrą Białą-Czerwoną.

W Alei Romera we Wrocławiu kibice od kilku dni zapalają znicze. Pojawiły się też kwiaty, szaliki Śląska i flaga Polski.

Wczoraj w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu odbyła się msza dziękczynna w intencji Zmarłego wraz z czuwaniem przy jego trumnie.

PZPN oficjalnie przekazał, kiedy i gdzie odbędzie się pogrzeb św. trenera.

Uroczystości pogrzebowe Jacka Magiery odbędą się w czwartek, 16 kwietnia, w Warszawie. Msza święta żałobna zostanie odprawiona o godzinie 12.00 w Katedrze Polowej Wojska Polskiego przy ulicy Długiej. Następnie kondukt żałobny uda się na Cmentarz Wojskowy na Powązkach, gdzie o godzinie 14.30 odbędzie się ceremonia pogrzebowa.

Z uwagi na charakter miejsca oraz uroczystości pogrzebowe liczba dostępnych miejsc w katedrze jest ograniczona.

Rodzina Zmarłego prosi o modlitwę. ©©



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Asystent selekcjonera reprezentacji Jacek Magiera nie dokończył swojej misji z kadrą Białą-Czerwoną...

Świątek pierwszy mecz pod wodzą trenera Roiga zraza z Siegemund

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek na rozpoczęcie turnieju WTA 500 Porsche Tennis Grand Prix w Stuttgarcie w drugiej rundzie zmierzy się dzisiaj z reprezentantką gospodarzy Laurą Siegemund.

Rozstawiona z numerem trzy Iga Świątek od drugiej rundy rozpocznie zmaganie w Stuttgarcie, gdzie triumfowała w 2022 i 2023 roku. Za każdym razem pokonała w finale aktu-

alną liderkę światowego rankingu Białorusinkę Arynę Sabalenkę, która wycofała się z tegorocznej edycji turnieju z powodu kontuzji.

Laura Siegemund w pierwszej rundzie miała zagrać z Magdaleną Fręch, ale Polka wycofała się z turnieju. Zastąpiła ją Bułgarka Wiktorija Tomowa, którą Niemka pokonała 4:6, 7:6 (7-4), 6:1.

Świątek z Siegemund grała do tej pory dwukrotnie i oba mecze wygrała.

Turniej na krytych kortach ziemnych w Porsche-Arenie

w Stuttgarcie będzie pierwszym, w którym Raszynianka, notowana na czwartym miejscu w światowym rankingu, zagra pod wodzą Francisco Roiga. Współpracę z byłym trenerem Rafy Nadala rozpoczęła na początku kwietnia, po tym jak rozstała się z Belgiem Wimem Fissette’em. Zmiana trenera była pokłosiem słabej formy Polki, która między innymi odpadła w drugiej rundzie turnieju WTA 1000 w Miami po porażce z Magdą Linette.

Świątek zapewniła, że Roig pomoże jej szybko wychwycić

techniczne błędy i nie tkwić w „złych schematach”. Iga zdaje sobie jednak sprawę, że nie wszystko zmieni się z dnia na dzień i że jest to stopniowy proces. - Jeśli przez kilka miesięcy nie robisz czegoś dobrze, to nie jest tak, że obudzisz się następnego dnia i zrobisz to tak jak trzeba. Staram się dać sobie czas. Francisco też mnie do tego zachęca - zaznaczyła.

Po porażce w Miami przekazała mediom, że nie prezentuje się na tyle dobrze, żeby mieć wobec siebie jakieś oczekiwania. Przed turniejem w Stutt-

garcie zapewniła, że liczy przede wszystkim na poprawę gry. - Moje oczekiwania to po prostu poprawa gry na treningach, potem w meczach, ale nie będę dla siebie zbyt surowa. Nie będę wyciągać zbyt pochopnych wniosków, ale zrobię to po pełnym cyklu. To nie sprint, to maraton. Jeśli zdobyłaś już tyle tytułów, zawsze będą jakieś oczekiwania wobec siebie i otoczenia. Myślę, że moje oczekiwania były zbyt wysokie jak na poziom, który prezentowałam. Nie grałam zbyt dobrze. To był zimny

prysznic - zakończyła sześciokrotna triumfatorka turniejów wielkoszlemowych.

W ćwierćfinale Świątek może trafić na Łotyszkę Jelenę Ostapenko, z którą nigdy nie wygrała. Przed rokiem Polka odpadła tu w ćwierćfinale właśnie po porażce z Ostapenko.

W puli nagród jest 1,2 mln euro. Triumfatorka prócz nagrody w wysokości 161 310 euro otrzyma od organizatorów turnieju najnowsze Porsche 911 Carrera S Cabriolet warte aż 839 tysięcy złotych. Finał zaplanowano na 19 kwietnia. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

KOSZYKÓWKA

Angel Nunez odchodzi ze Śląska

Śląsk Wrocław poinformował, że kontrakt z Angelem Nunezem został rozwiązany za porozumieniem stron. 33-latek po raz pierwszy dołączył do Śląska w trakcie sezonu 2023/24 i z marszu stał się jednym z kluczowych graczy wrocławskiej drużyny. Miał duży udział w wywalczeniu brązowego medalu Orlen Basket Ligi. W lutym 2025 roku przeniósł się do zespołu Leyma Coruna, który występuje w hiszpańskiej ACB. Reprezentant Dominikany wrócił do WKS-u w listopadzie

2025 roku. Od tego czasu wystąpił w 12 meczach Orlen Basket Ligi, notując średnio 9,2 punktu oraz 3,9 zbiórki na spotkanie. W BKT EuroCupie jego dorobek to średnio 7,4 punktu i 3,5 zbiórki. Po raz ostatni pojawił się na parkiecie 16 marca. Według doniesień portalu „Z Krainy NBA” relacje zawodnika z trenerem Ainārem Bagatskischem nie należały do najlepszych. Nunez już wtedy miał otrzymać zgodę na odejście z klubu, ale w podobnym okresie doznał urazu ścięgna Achillesa.

ŻUŻEL

Janowski operatorem ładowarki



FOT. BETARD

Maciej Janowski przed startem sezonu przez jeden dzień wspomógł zakład produkcyjny firmy Betard – sponsora tytularnego Sparty Wrocław. Kapitan WTS-u wcielił się w rolę operatora ładowarki oraz kierowcy ciągnika siodłowego. Efekty jego pracy można obejrzeć na kanale Betard w serwisie YouTube.

SIATKÓWKA

O awans w Jelczu-Laskowicach

IM Rekord Volley Jelcz-Laskowice zorganizuje turniej półfinałowy o awans do I ligi. Siatkarze drużyny prowadzonej przez Krzysztofa Janczaka (olimpijczyk z Atlanty 1996) w półfinale play-off II ligi pokonali po emocjonującej rywalizacji Gwardię Wrocław i dzięki temu zdobyli prawo do dalszej gry. Ich rywalami będą: KPS Płock, Energa Trefl

Gdańsk oraz Karpaty Krosno. Mecze rozgrywane będą w dniach 24-26 kwietnia w hali Centrum Sportu i Rekreacji w Jelczu-Laskowicach systemem każdy z każdym. Dwa najlepsze zespoły awansują do turnieju finałowego, w którym powalczą już o bezpośredni awans na zaplecza PlusLigi. JG

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 13.04

Multi Multi – godz. 22:00

4, 5, 7, 13, 16, 20, [25], 26, 38, 45, 46, 47, 50, 54, 63, 68, 73, 75, 76, 78

Mini Lotto

10, 28, 31, 33, 42

Kaskada – godz. 22:00

3, 4, 8, 10, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22

Ekstra Pensja

4, 14, 15, 29, 35 + 3

Ekstra Premia

18, 19, 20, 26, 27 + 3

WTOREK, 14.04

Multi Multi – godz. 14:00

3, 4, 10, [11], 13, 15, 17, 18, 28, 31, 35, 38, 41, 47, 49, 62, 67, 70, 71, 80

Kaskada – godz. 14:00

1, 6, 7, 8, 12, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23

Śląsk Wrocław o awans walczy już głównie ze sobą

Piotr Janas

x.com: @Piotr_K_Janas

Przeanalizowaliśmy terminarz Betclit 1 ligi, dokonaliśmy symulacji z wykorzystaniem narzędzi AI i wyliczyliśmy, jakie szanse na awans ma Śląsk Wrocław. Matematyka jest po stronie WKS-u.

Śląsk jest w gązcie. Trener Ante Šimundža, którego posada w pewnym momencie była zagrożona, dostał czas i wyciągnął drużynę z kryzysu. WKS wygrał sześć z siedmiu ostatnich meczów w lidze (wliczając walkower z Wisłą Kraków) i jeden zremisował.

To, przy jednoczesnych potknięciach Chrobrego Głogów (porażki ze Śląskiem, Puszczą, Górnikiem Łęczna i remis z Ruchem), Wieczystej (porażki z Polonią Warszawa, Stalą Mielec i ŁKS-em), Pogoni Grodzisk Mazowiecki (tylko dwa zwycięstwa w tym roku) czy Polonii Warszawa (dwa zwycięstwa, remis i aż cztery porażki), sprawia, że WKS ma 5 punktów przewagi nad trzecim Chrobrym. Trzeba wziąć pod uwagę zaległy mecz Wieczystej z Polonią Bytom. Krakowianie wygrywając mogą zbliżyć się do Śląska na 4 oczka.

Najmniej „Wojskowi” są w takiej formie, że tak naprawdę bezpośredni awans mogą przegrać już tylko sami ze sobą. Sprzymierzeńcem wrocławian wydaje się też terminarz. W ostatnich sześciu meczach Śląsk zagra: ze Zniczem Pruszków (dom), Stalą Mie-



FOT. PAMEŁ RELIKOWSKI

Śląsk Wrocław wygrał 6 z 7 ostatnich meczów, a po drodze raz zremisował. Awans wydaje się być na wyciągnięcie ręki

lec (wyjazd), Górnikiem Łęczna (wyjazd), ŁKS-em (dom), Polonią Bytom (wyjazd), Pogonią Grodzisk Mazowiecki (dom).

Analizując ten terminarz - z uwzględnieniem formy poszczególnych zespołów w ostatnich 5 meczach - Śląsk powinien zainkasować 3 pkt ze Zniczem, przywieźć min. 4 pkt z wyjazdów do Mielca i Łęcznej, zgarnąć 3 pkt z ŁKS-em u siebie i wygrać któreś z dwóch ostatnich spotkań: z Polonią Bytom lub Pogonią Grodzisk Mazowiecki. To dałoby aż 13 dodatkowych oczek, które ze wszelkich wyliczeń i rachunków

prawdopodobieństwa dadzą co najmniej 2. miejsce w tabeli i bezpośredni awans.

Wykorzystując narzędzia AI, przeprowadziliśmy dogłębną analizę ostatnich sześciu kolejek. Zastosowaliśmy używany do takich celów model symulacji Monte Carlo, lecz oparliśmy analizę nie o 10 tys. losowań (najczęściej ten model opiera się na 10 tys. losowań), lecz aż na 50 tys. losowań. Wariant najbardziej prawdopodobny: 90,2% szans na bezpośredni awans Śląska (1. lub 2. miejsce na koniec sezonu). Według tego badania WKS zdoła

w ostatnich 6 meczach 12 oczek i zakończy kampanię 2025/2026 z dorobkiem 62 punktów. Trzecia będzie Wieczysta, a czwarty Chrobry Głogów.

Wariant optymistyczny - aczkolwiek zakładający wygraną Wieczystej w zaległym meczu z Polonią Bytom: 89,4% szans na bezpośredni awans Śląska. W tym wariantcie Trójkolorowi kończą sezon z dorobkiem 63 punktów. Wariant pesymistyczny - zakładający więcej perturbacji w meczach z teoretycznie słabszymi rywalami: 73,9% szans na bezpośredni awans Śląska. Tutaj Zielono-Biało-Czerwoni po 34. kolejkach mają 61 punktów.

60 punktów wystarczy? Historia już to widziała

Sprawdziliśmy, ile punktów było potrzebnych do bezpośredniego awansu w ostatnich 10 latach. Co ważne, w tym okresie 1. liga zawsze liczyła 18 zespołów, tak jak ma to miejsce dziś i zawsze bezpośrednią promocję otrzymywały dwa pierwsze zespoły. Zakres wynosi między 58 a 71 pkt. 58 starczało w sezonach, kiedy czołówka - dokładnie tak jak teraz - była spłaszczona, a awans walczyło ponad 5 drużyn.

Jeśli te proporcje nie zostaną znacząco zachwiane do końca sezonu, to nawet... 60 oczek może dać bezpośredni awans. Śląsk ma wielką szansę, by dołączyć do grona nielicznych klubów, które po roku wrócą do elity. Wrocławianie mają wszystko w swoich nogach. ©

Jest reakcja policji na race kibiców Falubazu

Dawid Foltyniewicz

dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

ŻUŻEL. Komenda Miejska Policji we Wrocławiu prowadzi dochodzenie w sprawie odpalenia środków pirotechnicznych przez kibiców Falubazu podczas meczu na Stadionie Olimpijskim.

W piątek zainaugurowano nowy sezon żużlowej PGE Ekstraligi. Betard Sparta Wrocław rozbiła na Stadionie Olimpijskim Stelmet Falubaz Zielona Góra 64:26.

Mecz oglądało na żywo ok. 600 fanów Falubazu. Przed spotkaniem w sektorze gości odpalono środki pirotechniczne. Nie wpłynęło to na przebieg zawodów, co nie zmienia faktu, że doszło do złamania przepisów bezpieczeństwa imprez masowych.

- W nawiązaniu do incydentu z udziałem kibiców drużyny z Zielonej Góry, informujemy, że działania Policji w takich przypadkach są prowadzone analogicznie do procedur stosowanych podczas meczów piłki nożnej. Mimo że

użyte środki pirotechniczne, w tym przypadku o charakterze stroboskopowym, miały mniejszą skalę niż te spotykane na stadionach piłkarskich, ich użycie wciąż wyczerpuje znamiona przestępstwa - powiedział w rozmowie z Gazetą Wrocławską podkomisarz Aleksandra Freus z Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu. - Zgodnie z ustawą o bezpieczeństwie imprez masowych, wnoszenie i odpalanie wyrobów pirotechnicznych na terenie obiektu jest surowo zabronione. Reakcja funkcjonariuszy

była natychmiastowa. Bepośrednio po zdarzeniu wylegitymowano kilkanaście osób, które zostały wytypowane jako potencjalnie odpowiedzialne za ten incydent - dodała.

Policja zabezpieczyła już materiał dowodowy, w tym nagrania z monitoringu stadionowego. Obecnie trwa ich szczegółowa analiza, która pozwoli na ostateczne potwierdzenie tożsamości sprawców, którzy muszą liczyć się z dalszymi czynnościami procesowymi, w tym przesłuchaniami i konsekwencjami prawnymi. ©