

Gazeta WROCLAWSKA

64-letni radny ze Ścinawy oskarżony o wielokrotne intymne kontakty z nieletnią **str. 4**



Trasa Swojczycka celem wspólnych działań marszałka i kilku lokalnych samorządów **str. 3**

Zagłębie Lubin właśnie obrało kurs na europejskie puchary. Uda się w tym sezonie? **str. 16**



WROCLAW
Pożegnanie wrocławskiej aktorki na Cmentarzu Grabiszyńskim **str. 4**

NASZ TEMAT KONIEC SPORU O ESTETYKĘ CENTRUM MIASTA

Sześć ogródków zniknie z Rynku

Na Noże.

Michał Perzanowski
Wrocław

Restauratorzy unikną kar finansowych, bo obiecali rozebrać w ciągu dwóch tygodni ogródki przed lokalami. Tego zażądał od nich konserwator zabytków.

Choć termin demontażu minął 15 marca, dzień później, czyli w poniedziałek, część z nich wciąż stała. Sprawa jednak prawdopodobnie nie skończy się na karach finansowych. Restauratorzy rozpoczęli rozmowy z dolnośląskim wojewódzkim konserwatorem zabytków, a miasto zgodziło się przesunąć termin rozbiórki. To przełom w konflikcie, który toczył się od kilku miesięcy, a który zaczęliśmy opisywać jako pierwszy.

Konflikt dotyczy przeszklonych, kubaturowych konstrukcji, potocznie nazywanych „szklarniami”, które pojawiły się przy restauracjach w obrębie Rynku.

Konserwator zabytków uważa, że tego typu zabudowa nie powinna pojawiać się w historycznej przestrzeni objętej ochroną. Jak podkreśla Daniel Gibski, problem nie pojawił się nagle.

- Już w 2018 roku miejski konserwator zauważył, że jest problem z narastającymi formami i wtedy stwierdzono, że nie będzie wydawać pozwoleń na kubaturowe, przeszklone ogródki. Te rozmowy są prowadzone nieustająco od tamtego czasu - mówi nam konserwator Daniel Gibski.

Dodaje, że od momentu przejęcia kompetencji przez jego urząd w 2023 roku odbyły się dziesiątki spotkań z przedstawicielami branży gastronomicznej.

- To było kilkadziesiąt rozmów z różnymi grupami, przedstawicielami



Za kilkanaście dni takich ogródków gastronomicznych już nie będzie na wrocławskim Rynku

branży gastronomicznej. Ciągłe w tym samym kierunku: że trzeba będzie zmienić tę formułę, że tego typu kubaturowe obiekty są nieakceptowalne i musimy opracować koncepcję - tłumaczy.

Miasto zdecydowało się na wypowiedzenie umów dotyczących części zabudowanych ogródków. Jak informuje Michał Guz z Urzędu Miejskiego Wrocławia, dotyczy to sześciu instalacji.

- Wrocław wypowiedział dotychczas umowy dotyczące sześciu ogródków restauracyjnych w formie pełnej zabudowy. Natomiast takich zabudowanych ogródków stoi w Rynku osiem - w przypadku dwóch instalacji czekamy na dokumenty od konserwatora. Od kilkunastu dni liczba „szklarni” w Rynku już nie rośnie - przekazał. Podkreślił jednocześnie, że zdecydowana większość restaura-

torów dostosowała się do wymogów konserwatorskich.

- Widać wyraźnie, że stanowią oni bardzo dużą mniejszość, uzgodnienia konserwatorskie pozyskało bowiem 40 restauracji - wyjaśnia Michał Guz. I dodaje: Ta liczba będzie nadal rostać w najbliższych dniach i tygodniach. Kolejne sprawy są u konserwatora w toku. Na początku marca, kiedy media po raz pierwszy zainteresowały się sprawą, pozytywne decyzje były na 32 ogródki.

Bezpośrednio od konserwatora zabytków otrzymaliśmy potwierdzenie, że decyzji pozytywnych na postawienie ogródka według zasad Parku Kulturowego Starego Miasta jest już około 50. Będą się znacznie różnić od kontrowersyjnych konstrukcji - są parasole, kwiaty w doniczkach i markizy wysuwane z elewacji kamienic.

Czytaj dalej - str. 5

Kolejni liderzy Iranu zgładzeni

Izraelski minister obrony poinformował we wtorek, że szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Ali Laridżani zginął w nocy w ataku armii Izraela. Potwierdził też śmierć Golamrezy Solejmaniego, przywódcy irańskiej organizacji paramilitarnej Basidż. Obaj należeli do ścisłego kierownic-

stwa państwa po tym, jak już pierwszego dnia działań zbrojnych została zabita grupa ważnych osób, łącznie z najwyższym przywódcą duchowo-politycznym kraju - ajatollahem Alim Chamenei. Jego syn, Modżtaba Chamenei, prawdopodobnie został ranny.

Czytaj str. 7

Strona Zdrowia
Uwaga: mleko lepiej nawadnia organizm niż woda str. 8



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Bitnicy, gitowcy, szalikowcy. Skinheadzi i poppersi. Hipisi, punki, metalowcy. W PRL subkultury młodzieżowe były solą w oku ówczesnej władzy.

Zamów prenumeratę

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

Marek Twaróg
redaktor naczelny
PPG



KROK W STRONĘ WYJŚCIA Z UNII

Prezydent Nawrocki w razie weta dopuściłby się zdrady stanu - już dawno zawyrokował prezydent Komorowski, za co dostało mu się od wydelikanych publicystów, którzy mocne słowa akceptują tylko w ustach pravicowych radykałów.

Ale to prawda. Odrzucając SAFE, Nawrocki oparł bezpieczeństwo Polski na kłamstwie, kreatywnej księgowości i przekonaniu, że obywatele państwa, na czele którego stoi, są głupcami.

Prezydent RP chyba przypadkowo obnażył cały swój polityczny modus operandi.

1. Całe bezpieczeństwo Polski opiera na politycznym PR, od dawna wie, że można Polakom wmówić wszystko. Można wmówić wszystko, bo o wielu sprawach nie mają pojęcia, a już na pewno nie mają pojęcia o działalności banku centralnego, rezerwach, odsetkach, odpisach księgowych. Dlatego uwierzą - uważa Nawrocki - że nagle Polska jest bogatsza o 200 mld złotych (SAFE 0%). I nie będą pytać, dlaczego ułamek z tych 200 mld nie znalazł wcześniej na przykład na ratowanie zdrowia Polaków i naprawianie systemu zdrowia.

2. Zakwestionował kompetencje i wiedzę polskiej armii - tak wprost to nowość - która jest przekonana, że pożyczka SAFE jest korzystna dla rozwoju naszej obronności, zamiast tego zawierzył figurom pokroju Marcin Przydacz i Sławomir Cenckiewicz. Nad którymi honorowy patronat sprawuje Jarosław Kaczyński ze swoimi pierwotnymi fobiami inijnymi i niemieckimi.

3. Wiara w administrację Trumpa - jej obietnice, przewidywalność, honor, wartości - wydaje się niezachwiana, co jest ewenementem w skali świata. Bez wątplenia bowiem Nawrocki działa w myśl amerykańskiego biznesu.

4. Nawrocki czuje się silny politycznie lub jest kompletnie nieświadomy swoich przewag i słabości (bardziej możliwe), bo otwarcie zlekceważył potrzeby polskiego przemysłu zbrojeniowego. Stalowa Wola, Jelcz, Starachowice, Radom, Gliwice, Skarżysko to tylko kilka z kilkunastu tysięcy firm, które mogły lepiej prosperować.

5. Długoterminowym celem Nawrockiego jest zakwestionowanie obecności Polski w Unii Europejskiej. Co nie powinno dziwić nikogo, kto śledzi działalność pravicowych ekstremistów, do których prezydent niebezpiecznie się zbliża. Odrzucenie unijnego SAFE jest bowiem jednym wielkim votum nieufności wobec Unii. Być może też wobec całego porządku europejskiego ufundowanego na prymacie demokracji i dążeniu do wspólnego bezpieczeństwa.

Tu zabrnęła Polska w zaledwie 22 lata od wejścia do UE, co zapoczątkowało najlepszy okres naszego kraju we współczesnej historii.

„Odyseja czasu”. Festiwal Kwiatów i Sztuki w Książu

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Wielkimi krokami zbliża się wydarzenie, które inspirowało wielbicieli kwiatów. Od 30 kwietnia do 3 maja zaplanowano XXXVI TAURON Festiwal Kwiatów i Sztuki w Zamku Książ.

Święto kwiatów jest jednym z najbardziej wyczekiwanych wydarzeń wiosny, które co roku przyciąga tysiące miłośników kwiatów, sztuki i niezwykłych dekoracji florystycznych z Polski i z zagranicy. Wędrując przez zabytkowe komnaty i korytarze będzie można podziwiać tysiące kwiatów, tworzących niezwykle instalacje i spektakularne aranżacje. Wiele obiecuje także hasło przewodnie. „Odyseja czasu” to fascynująca podróż przez epoki - od dawnych historii zamku po inspirujące wizje przyszłości.

Strefa „Kwiaty i wiedza”

Pokazy florystyczne prowadzone przez mistrzów flory-



FOT. ELŻBIETA WIEGRZYŃ

Młodzi ludzie w barwnych kostiumach przed Zamkiem Książ podczas Festiwalu Kwiatów i Sztuki w 2025 roku

styki oraz fascynujące wykłady historyczne, dzięki którym jeszcze lepiej poznacie historię zamku, sztukę układania kwiatów i inspiracje stojące za tegorocznymi aranżacjami.

Wystawa dodatkowa.

Zwiedzanie z przewodnikiem. Specjalnie przygotowana aranżacja florystyczna, w którą wy-

ruszycie wraz z przewodnikiem i dowiecie się o niezwykłych ciekawostkach i faktach związanych z historią Zamku Książ w miejscu niedostępnym podczas dziennego zwiedzania.

Strefa dzieci

Najmłodszy goście również znajdą coś dla siebie! Czekają na nich zamkowe opowieści,

warsztaty kwiatowe oraz kreatywne zabawy, które pozwolą przenieść się do świata wyobraźni i odkrywać tajemnice zamku w wyjątkowy sposób.

Zwiedzanie tajemniczych podziemi z przewodnikiem

To niepowtarzalna okazja, by zajrzeć do tajemniczych podziemi Zamku Książ i poznać historie, które przez lata skrywały mury pod zamkiem.

Spotkanie z animatorami w niezwykłych strojach

Na terenie festiwalu spotkacie animatorów w przepięknych, barwnych kostiumach, którzy chętnie zapozują do zdjęć, opowiedzą ciekawostki i rozbawią nawet największego ponuraka.

Specjalna edycja Nocnego Zwiedzania

Po zmroku zamek zmienia swoje oblicze... Podczas wyjątkowego nocnego zwiedzania spotkacie zamkowe duchy i zjawy, które opowiedzą historie z dawnych lat i wprowadzą Was w niezwykły klimat nocnego zamku.

Michał Fajbusiewicz pojawił się na planie telewizyjnej „Kroniki Kryminalnej”

Aneta Kolesińska
Wrocław

Znacie serial „Kryminalni”, w którym wrocławscy policjanci ścigają niebezpiecznych zbrodniarzy? Serial doczekał się już tysięcznego odcinka.

Serial „Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny” opowiada o grupie policjantów z wydziału dochodzeniowo-śledczego, dla których codziennością są zabójstwa, napady czy handel narkotykami. Fabuła koncentruje się na pracy policjantów z Wrocławia. Serial emitowany jest w Czwórcę (TV4) od 2016, a za jego produkcję odpowiada studio ATM.

Okulisach z planu filmowego jednego z odcinków oraz swojej roli rozmawiała z nami Karolina Józwick, odtwórczyni roli Kuj-

wińskiej, która zaczynała jako postać drugoplanowa. W ciągu ostatnich kilku sezonów jej postać sporo przeszła. Oprócz tego, że musi mierzyć się z wyzwaniem w pracy jako nadinspektor policji, wciąż przeżywa śmierć córki, która popełniła samobójstwo.

- Jest srogą i bardzo profesjonalną policjantką, ale też gotową na wszystko. Po tym tragicznym wątku śmierci Kasi, jest w niej pęknięcie i rozpacz. Mimo to brnie dalej w swoją pracę, w której znalazła ukojenie - mówi Karolina Józwick.

Serial w tym roku obchodzi jubileusz: 1000 odcinków, 20 sezonów i 10. rok na antenie.

- Mogę zdradzić, że odcinek jest nietypowy. Fabularnie jest on na tyle interesująco zapleciony, że mam nadzieję, że będzie zaskakujący dla widzów. Wpleciony jest tutaj wątek ma-



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Michał Fajbusiewicz jest dobrze znany widzom

gazynu kryminalnego, co za tym idzie, czeka nas udział specjalnego gościa - dodaje aktorka.

Odcinek specjalny także będzie rozgrywał się we Wrocławiu. Na planie Studia ATM po-

jawiał się Michał Fajbusiewicz, znany z „Magazynu Kryminalnego 997”. W „Sprawiedliwych” wcieli się w samego siebie. Serialowi policjanci będą musieli powrócić do zapomnianej sprawy.

- Ci, którzy działają w tej sferze kryminału ciągle o mnie pamiętają, mimo, że program powstał 40 lat temu i nie jest już na antenie od 2010 roku. Pracowałem w zupełnie innych czasach, gdy miast policji była milicja. W telewizji były dwa programy, więc to było spore wydarzenie, gdy przyjeżdżaliśmy na plan zdjęciowy - wspomina Michał Fajbusiewicz, reżyser i dziennikarz, twórca programu „Kronika Kryminalna 997”.

Nowe odcinki są emitowane od poniedziałku do czwartku o godz. 20.30 w Czwórcę. Odcinek z Fajbusiewiczem zobaczymy 23 marca.

nasz REGION

KRÓTKO

WROCLAW

Szpital ma już normalne zasilanie

Dwa tygodnie temu doszło do poważnej awarii w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu. Placówka wróciła właśnie do normalnego zasilania. - Nie byłoby to możliwe gdyby nie sprawnie skoordynowana pomoc Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego i Zarządzenia Kryzysowego Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego, 16 Dolnośląskiej Brygady Obrony Terytorialnej, a także polskich przedsiębiorców. Jedna z firm zmieniła plany produkcyjne, by wspomóc szpital - informuje

USK. W niedzielę, 15 marca, można było przełączyć dopływ prądu z tymczasowego źródła, jakim były dostarczone przez Wojsko Polskie elektrownie polowe, na docelowe zasilanie, które zapewnia nowa stacja transformatorowa. To była skomplikowana akcja, bo w czasie przerwy technicznej w dostawie prądu, należało zapewnić bezpieczeństwo wszystkim pacjentom, zwłaszcza tym, których funkcje życiowe wspierane są specjalistyczną aparaturą. RSM

WAŁBRZYCH

W górach wróciła zima



FOT. PTTK ANDRZEJÓWKA

W marcu, jak w garncu - rzecze przysłowie i co jak co, sprawdza się w Wałbrzychu od lat. Po słonecznej aurze, gdzie na termometrach widzieliśmy już 15 kresek na plusie, pozostało tylko wspomnienie. A PTTK Andrzejówka wrzuciła 17 marca zdjęcia ośnieżonej górkę saneczkowej i okolicy. Adrianna Szurman

DOLNY ŚLĄSK

Odzież damska „na lewo”

Funkcjonariusze Krajowej Administracji Skarbowej skontrolowali sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryli ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Doszło do zaniżenia zobowią-

zania w podatku VAT w kwocie ponad 1,7 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar - odzież damska, w większości kupiona we Włoszech - sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich. Remigiusz Biały

WAŁBRZYCH

Agresywny, pijany 39-latek zaczął dwie kobiety. Te wezwały policjantów. W trakcie interwencji napastnik uderzył funkcjonariusza. Odpowie za swe czyny przed sądem. Grozi mu do 4,5 roku więzienia.

BOGUSZÓW-GORCE

Dwaj 50-letni mężczyźni próbowali siłą odebrać dług. Lokatorzy mieszkania, do którego się dobijali i zniszczyli drzwi, wezwali policję. Prokurator zastosował dozór policyjny. Grozi im 5 lat pozbawienia wolności.



FOT. UNW

WROCLAW

Kilka dni potrwa remont ulicy Grabiszyńskiej, uciążliwy dla okolicznych mieszkańców z uwagi na nocne hałasy i poranne korki. Harmonogram robót przewiduje usunięcie starej i ułożenie nowej nawierzchni.

Chcą zbudować Trasę Swojczycką we Wrocławiu

Michał Perzanowski
Wrocław

Dziś samorządy z aglomeracji wrocławskiej podpiszą porozumienie. Chodzi o budowę drogi, która ma połączyć śródmiejski układ komunikacyjny Wrocławia ze wschodnią obwodnicą.

Porozumienie podpiszą przedstawiciele województwa dolnośląskiego, Wrocławia, powiatu wrocławskiego oraz czterech gmin leżących na wschód od miasta. Dokument dotyczy wspólnej realizacji inwestycji i uruchomienia pierwszego etapu przygotowań, czyli opracowania tzw. studium korytarzowego. To właśnie ono ma wskazać dokładny przebieg przyszłej drogi.

Według wstępnych założeń Trasa Swojczycka zaczynałaby się przy centrum handlowym Korona, w rejonie ul. Bolesława Krzywoustego. Stąd nowa droga prowadziłaby na wschód, omijając gęsto zabudowane osiedla Kowale, Swojczyce, Strachocin i Wojnow.

Następnie trasa miałaby przeciąć się ze Wschodnią Obwodnicą Wrocławia, a dalej - już jako nowa droga wojewódzka nr 455 - prowadzić w kierunku Kamieńca Wrocławskiego, Czernicy i Jelcza-Laskowic.

Początek inwestycji przy Koronie nie jest przypadkowy. W tym miejscu planowane jest bowiem dwupoziomowe skrzy-



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Pomysł na tę trasę powstał ponad 20 lat temu. Teraz do niego powrócono, by usprawnić ruch drogowy we wschodniej części miasta i sąsiednich gminach

żowanie, które ma połączyć Trasę Swojczycką z projektowaną Aleją Północną, będącą przedłużeniem śródmiejskiej obwodnicy Wrocławia.

- W ramach porozumienia stowarzyszenie Aglomeracja Wroclawska będzie wspólnie z Dolnośląską Służbą Dróg i Kolei współfinansować opracowanie studium korytarzowego, natomiast DSDiK przeprowadzi przetarg na jego przygotowanie - zapowiada Roksana Opas ze stowarzyszenia Aglomeracja Wroclawska.

Według wstępnych szacunków ok. 7,2 km drogi powstałoby

na terenie Wrocławia, kolejne 12,8 km od granic miasta do Jelcza-Laskowic.

Po przygotowaniu studium kolejne etapy będą obejmować opracowanie koncepcji inwestycji, uzyskanie decyzji środowiskowej, przygotowanie projektu budowlanego i dopiero później rozpoczęcie prac budowlanych. Na razie nie ma jeszcze konkretnej daty rozpoczęcia budowy.

Choć dziś inwestycja znów nabiera tempa, pomysł budowy Trasy Swojczyckiej nie jest nowy. Jej wstępny przebieg pojawił się w oficjalnych planach Wrocławia już około 20 lat temu. Jej kształt

pojawiał się w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Wrocławia z lipca 2006 r.

Powód powrotu do inwestycji jest prosty - wschodnia część aglomeracji rozwija się bardzo szybko, a liczba dróg prowadzących do miasta pozostaje ograniczona.

Dziś kierowcy z Czernicy, Jelcza-Laskowic czy z Wschodniej Obwodnicy Wrocławia mogą wjechać do miasta głównie od strony Psiego Pola lub przez Wojnow. Ten drugi kierunek od lat zmagają się z ogromnymi korkami.

Samochód w rzece. Gdzie jest kierowca?

Remigiusz Biały
Wrocław

We wtorek doszło do nietypowego zdarzenia pod Wrocławiem. Samochód wjechał do rzeki, jednak kierowca nie czekał na ratowników. Nikogo nie znaleziono.

Ratownicy Wodnej Służby Ratowniczej otrzymali zgłoszenie o pojeździe, który znalazł się w rzece Młynówce w Kiełczówku pod Wrocławiem. Po dotarciu na miejsce potwierdzono, że auto faktycznie znaj-

duje się w wodzie, jednak w środku nie było żadnej osoby.

Ze względu na brak kierowcy Kierujący Działaniami Ratowniczymi z PSP poprosił ratowników WSR o przeszukanie koryta rzeki. Istniało ryzyko, że ktoś mógł znajdować się w wodzie.

Ratownicy, wyposażeni w suche skafandry, sprawdzili około 200 metrów rzeki o głębokości do 1,5 metra i szerokości do 4 metrów. Do działań wykorzystano bosaki, aby dokładnie skontrolować dno i nurt. Bez skutku.



FOT. WODNA SŁUŻBA RATOWNICZA

Na miejscu pracowali ratownicy, strażacy, policja, w tym policja wodna

64-letni radny oskarżony o intymne kontakty z nieletnią dziewczynką

Edyta Golisz
Ścinawa

Jan B., radny Ścinawy i sołtys jednej z podlubińskich wsi, stanie przed sądem. Prokuratura Okręgowa w Legnicy sporządziła już akt oskarżenia. Jego szczegóły szokują.

- Od października 2023 r. do sierpnia 2025 r. mężczyzna wielokrotnie doprowadził małoletnią poniżej lat 15 do innych czynności seksualnych, a od października 2024 r. do wielokrotnego obcowania płciowego - mówi prok. Liliana Łukasiewicz z Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

Sprawa ujrzała światło dzienne w sierpniu 2025 r., kiedy mama dziewczynki zgłosiła zawiadomienie o przestępstwie.

- Wcześniej dotarły do niej informacje od znajomych, że dziewczynka wyjeżdżając do okolicznej wsi spotyka się ze starszym mężczyzną. Kobieta sprawdziła telefon swojej córki. Gdy potwierdził się fakt utrzy-

mywania intymnych relacji przez oskarżonego z małoletnią, matka niezwłocznie zawiadomiła policję, a prokurator wszczął w sprawie śledztwo - mówi prokurator Liliana Łukasiewicz.

Jan B. został zatrzymany 20 sierpnia 2025 r. Początkowo przyznał się do popełnienia zarzuconego czynu i złożył wyjaśnienia, ale po uzupełnieniu zarzutów nie przyznał się do popełnienia przestępstwa i odmówił wyjaśnień. Spędził w areszcie niemal pół roku - do stycznia 2026 r.

Ponieważ sąd nie przedłużył aresztu, prokurator zastosował wolnościowe środki zapobiegawcze, w postaci dozoru policji, połączonego z zakazem zbliżania się do pokrzywdzonej na odległość mniejszą niż 200 m.

Jan B. nie był dotychczas karany. Ma wykształcenie zawodowe. Przed zatrzymaniem pełnił funkcję sołtysa oraz funkcję radnego w Ścinawie. Grozi mu nawet 15 lat więzienia. Za swoje czyny odpowie przed Sądem Rejonowym w Lubinie.

Magdalena pochowana na Cmentarzu Grabiszyńskim

Karolina Kwiatek
Jarosław Jakubczak

Ze względu na prośbę bliskich obserwowaliśmy uroczystość z oddali, tak aby rodzina mogła zachować prywatność.

Ponad pół tysiąca osób przyszło 17 marca na Cmentarz Grabiszyński we Wrocławiu, by po raz ostatni móc pożegnać wrocławską aktorkę Magdalenę Majtykę. Obecni byli nie tylko najbliżsi 41-latk, rodzina i przyjaciele, ale również przedstawiciele wrocławskiego świata artystycznego.

W ostatniej drodze towarzyszyły jej m.in. dźwięki utworu „The Sea” zespołu Heaven. Przed grobem odczytano poruszający list męża aktorki. Opowiedzieli o niej także przyjaciele z teatru, którzy pożegnali aktorkę wykonując jeden z utworów ze sztuki „Hair”. W powietrzu unosiły się symboliczne, wielobarwne piórka.

- Żegnam Magdę w imieniu społeczności Teatru Muzycznego Capitol (...). Dziękujemy



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Uroczystości pogrzebowe rozpoczęły się wczoraj w samo południe w cmentarnej kaplicy

Ci Madziu, za każdą Twoją obecność na naszych scenach - od harcerki (Śmierdź w górach), pływającej w batalistycznej scenie walki z hipisami, przez „A Chorus Line”, przez „Hair”, gdzie sama stałaś się hipiszką, a potem „Czarnoksiężnika z krainy OZ”, „Błaszany bębenek” i w końcu Twoje pełne empatii, życzliwości, muzykalności role w Teatrze Małego Widza (...).

Wspólne, przeżywane emocje w teatralnym środowisku spowodowały, że koleżanki i koledzy z pracy stali się przyjaciółmi a przyjaciele rodziną (...) - powiedział dyrektor Teatru Muzycznego Capitol we Wrocławiu.

Aktorka urodziła się w 1984 r. we Wrocławiu. Znana była przede wszystkim ze swojej działalności teatralnej i telewizyjnej. Grała m.in. w Teatrze

Muzycznym Capitol we Wrocławiu. Widzowie małego ekranu mogą kojarzyć ją także z takich produkcji, jak: „Sprawiedliwy Wydział Kryminalny”, „Pierwsza miłość”, „Pan Samochodzik i Templariusze”, „1670”, „Breslau”, „Skazana” i „Na dobre i na złe”. Była również tancerką i kaskaderką.

Prokuratura Rejonowa w Oławie kontynuuje śledztwo w sprawie jej śmierci. Po raz ostatni rodzina widziała się z nią 4 marca. Dzień później jej mąż powiadomił służby o zaginięciu kobiety. Ciało zostało odnalezione 6 marca na skraju lasu, 200 m od samochodu, w Biskupicach Oławskich, około 50 km od Wrocławia.

Biegli z Zakładu Medycyny Sądowej we Wrocławiu wykonali sekcję zwłok. Jak informował Damian Pownuk, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu, jej wyniki nie wykazały obrażeń ciała, które mogłyby powodować zgon. Teraz śledczy czekają na wyniki badań toksykologicznych. Ich przeprowadzenie może zająć nawet 2 miesiące.

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: Włodkowska 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).

Żona usłyszała huk, a później poczuła gaz. Zadzwoiła po pomoc

Karolina Kwiatek
Oława

Pijany 40-latek pomylił przyciski w samochodzie. Zamiast zgasić światła, uruchomił... silnik. Auto uderzyło w dom.

Do niecodziennej akcji doszło w ostatnią niedzielę na terenie Marcinkowic w powiecie oławskim. Służby zostały wezwane do domu żołnierza Wojska Polskiego spod Oławy.

Przed godziną 20.00 pod numer alarmowy 112 wpłynęło zgłoszenie, że samochód osobowy wjechał w budynek mieszkalny. Z auta miał się wydobywać gaz, którym zasilany jest silnik uszkodzonego pojazdu.

Służby wezwała żona wojskowego. Kobieta wybiegła z domu tuż po tym, jak usłyszała huk. Dopiero po wyjściu na zewnątrz poczuła gaz. Wezwała służby, ponieważ obawiała się, że doszło do rozszczelnienia instalacji w samochodzie. Co z jej mężem? 40-latek odnalazł się dopiero po godzinie. Był pijany. Policja powiadomiła o sprawie żandarmerię wojskową.

- Po przybyciu na miejsce ustalono, że żołnierz znajdując się najprawdopodobniej pod wpływem alkoholu wsiadł do prywatnego pojazdu mechanicznego, celem wyłączenia w nim oświetlenia, przy czym niefortunnie odpałił pojazd, który był na biegu. W tym momencie szarpnęło samochodem w przód zahaczając o róg elewacji budynku - informuje rzecznik oddziału Żandarmerii Wojskowej w Żaganiu st. chor. szt. Beata Cierpiął.

Z informacji, które otrzymał od rzeczniczki wynika, że po przyjeździe wojska odstąpiono od dalszych czynności. Teren zamkniętego podwórka nie jest uznawany za miejsce, gdzie stosuje się zasady ruchu drogowego.

Jako pierwszy o sprawie napisał portal Oława24.pl.

Kobieta wezwała służby, ponieważ obawiała się, że doszło do rozszczelnienia gazowej instalacji w samochodzie

Dzisiaj pożegnamy	
Pogrzeby 18.03	● OSOBOWICE Jadwiga Teresa Salamonowska, g. 10.40 Krystyna Zygunt, 11.20 Renata Brygier, 12 Krystyna Mikołajczyk, 12.40 Maria Stanisława Ciurka, 13.20 Teresa Knapik, 14
● GRABISZYN Krystyna Tobiszowska, g. 10 Teresa Śniegocka, 12 Jan Fresel, 13 Magdalena Milejska, 15	● PSIE POLE Janusz Kubasiak, g. 8 Małgorzata Kibało, 9
	● JERZMANOWO Stanisław Krzyżański, 11
	Zarząd Cmentarzy Komunalnych, pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

AUTOPROMOCJA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Wrocław, ul. św. Antoniego 2/4,
71 374 82 49
reklama.wroclaw@polskapress.pl

Konserwator zagroził karami. Restauratorzy kręcą nosem

Na Noże.

Michał Perzanowski
Wrocław

Wypowiedzenia umów oznaczały konieczność demontażu konstrukcji. Termin wyznaczono na 15 marca. Miasto planowało także wysłać kolejne wezwania do restauratorów.

Dokończenie ze str. 1

W poniedziałek, dzień po upływie terminu, ogródki objęte wypowiedzeniami wciąż stały. Wobec właścicieli tzw. „szklarni”, którzy nie zastosowali się do wypowiedzenia umowy, miasto mogło naliczać kary umowne. Wynosiły one 6 zł za metr kwadratowy dziennie za bezumowne zajmowanie terenu.

Nie była to jednak jedyna możliwa sankcja. Znacznie surowsze kary mógł nałożyć Dolnośląski Wojewódzki Konserwator Zabytków - od 500 zł do 500 tys. złotych.

Ostatecznie miasto zdecydowało się jednak nie naliczać kar - przynajmniej na razie.

Powód to rozpoczęcie rozmów z konserwatorem.

- Nikt nie chce wpędzić restauratorów w kłopoty finansowe, tylko wyegzekwować stosowanie prawa. Konserwator wojewódzki, nie zgadzając się na 'szklarnie', działa w granicach przysługujących mu kompetencji ustawowych - zaznacza w rozmowie z nami Michał Guz.

Właściciele wszystkich sześciu ogródków złożyli wnioski o wydłużenie terminu demontażu i otrzymali na to zgodę. Jak podkreśla magistrat, zdecydowano się wstrzymać kary, ponieważ przedsiębiorcy podjęli dialog z Dolnośląskim Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków. Jednocześnie konserwator zapowiada dalsze rozmowy z branżą gastronomiczną.

- Tych spotkań kilka jeszcze mam umówionych w kalendarzu na następny tydzień i pod koniec miesiąca. Będziemy rozmawiać o dalszych możliwościach - mówi.



Na Rynku pojawią się liczne parasole przed lokalami gastronomicznymi. Zdaniem konserwatora nie będą oszpecać tego miejsca tak jak stałe konstrukcje

Innego zdania są przedstawiciele części przedsiębiorców działających w Rynku. Zarzucają konserwatorowi, in. opieszałość w wydawaniu decyzji.

Stowarzyszenie Nasz Rynek zarzuca władzom miasta

i konserwatorowi m.in. dezinformację oraz naruszenie zasad prawa administracyjnego. „Wyrażamy kategorię sprzeciw wobec insynuacji oraz nieprawdziwych uwag sformułowanych przez przedstawicieli Urzędu Miejskiego

oraz Dolnośląskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków, które naruszają naszą reputację i godność” - napisano w oświadczeniu podpisanym przez prezesa stowarzyszenia Zbigniewa Andrzeja Dobka.

Przedsiębiorcy twierdzą, że ich ogródki działają zgodnie z obowiązującymi regulacjami.

- Nasze ogródki gastronomiczne są w pełni zgodne z obowiązującymi regulacjami prawnymi i dysponują wszelkimi niezbędnymi decyzjami oraz opiniami - podkreślają.

Dołączają także, że ich zdaniem postępowania konserwatorskie przeciągają się od 2023 roku i utrudniają prowadzenie działalności.

Dokumenty, na które powołują się przedstawiciele Nasz Rynek, to m.in. zarządzenie prezydenta Jacka Sutryka z 2019 roku, które zostało zniesione. Zarządzenie istniało w oparciu o koncepcję zagospodarowania ogródków gastronomicznych stworzone przez studio Menthol Architects.

Tymczasem tworzona jest nowa koncepcja, która czeka na zatwierdzenie przez konserwatora. O sprawie będziemy jeszcze informować.

Miasto ma dorzucić prawie 40 mln zł do inwestycji PKP na Jagodnie

Remigiusz Biały
Wrocław

Jest wstępne porozumienie pomiędzy wrocławskim ratuszem, a spółką PKP, w sprawie inwestycji na ulicy Bardzkiej. Kolejarze do 2030 roku mają przebudować wiadukt.

Ratusz i PKP finalizują ustalenia dotyczące przebudowy wiaduktu nad ulicą Bardzką. Jest propozycja porozumienia, na którą muszą jeszcze wyrazić zgodę wrocławscy radni. Miasto ma dołożyć blisko 38,8 mln zł, czyli połowę kosztów całej inwestycji. Druga część zostanie pokryta przez kolej.

Obecnie pociągi jadące w stronę Świdnicy i Sobótki poruszają się linią przebiegającą na tym samym poziomie co ulica. Chodzi o to, aby przebudować pobliski wiadukt kolejowy w taki sposób - żeby zmieścić się tam dodatkowy tor, który ma obsługiwać wspomnianą linię kolejową. To kluczowy warunek do tego, aby w przyszłości poprowadzić tramwaj na Jagodno bez konieczności przecinania torów kolejowych.



Przebudowa wiaduktu to milowy krok w stronę budowy linii tramwajowej na Jagodno

Prace projektowe mają ruszyć w przyszłym roku, a zakończenie całej inwestycji przewidziano na 2030 r. Zanim jednak dojdzie do podpisania umowy, potrzebna jest jeszcze zgoda radnych. Decyzja ma zapaść w czwartek.

Równoległe toczą się już prace nad dokumentacją dla tramwaju na Jagodno w dotychczasowym wariantcie, czyli z przejazdem kolejowym pozostawionym na obecnych zasadach. Miasto nie zamierza ich wstrzymywać. Projektanci

przygotują dwa scenariusze: jeden zakładający utrzymanie przejazdu, drugi - jego likwidację dzięki nowemu, rozbudowanemu wiaduktowi. Zakończenie projektowania zaplanowano na marzec 2027 r.

To warunek do tego, aby w przyszłości poprowadzić tramwaj na Jagodno bez konieczności przecinania torów kolejowych

AUTOPROMOCJA

0011494269

DLA PLANETY I DLA PSA
Twoja pomoc wielką moc ma!

Oddaj elektrośmieci. Podaruj karmę dla czworonogów.

ODBIERZ WIOSENNE KWIATY

21.03. (sobota) godz. 12:00 - 16:00
Galeria Dominikańska

Więcej szczegółów i regulamin: www.gazetawroclawska.pl/21marca_dominikanska

ORGANIZATOR

WROCŁAWSKA

PARTNER GŁÓWNY

GALERIA DOMINIKAŃSKA

PARTNERZY:

CHEMEKO-SYSTEM

SBM
Modernizacja Infrastruktury

ORGANIZATOR ZBIÓRKI

STOWARZYSZENIE OCHRONY ZWIERZĄT
EKOSTRAŻ

KRÓTKO

POZNAŃ

Sprawa Ewy Tylman nie ma końca

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniający Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania przez sąd okręgowy. Orzeczenie jest prawomocne.

Decyzja sądu oznacza, że Sąd Okręgowy w Poznaniu rozpozna sprawę Adama Z. już po raz czwarty.

W marcu 2025 r. Sąd Okręgowy w Poznaniu po raz trzeci uniewinnił Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy

Tylman. Nie znalazł również podstaw do uznania go za winnego nieudzielenia pomocy kobiecie. Od tego orzeczenia apelację do sądu II instancji skierowali pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, ojca Ewy Tylman, i prokuratura, domagając się uchylecia nieprawomocnego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji.

Ewa Tylman zaginęła w listopadzie 2015 roku. Po kilku miesiącach z Warty wyłowiono jej ciało.

KOŁOBRZEG

„Tu jest Polska. Tu jest morze”



Marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska przemawiała wczoraj podczas uroczystości upamiętniającej włączenie ziem zachodnich i północnych do Rzeczypospolitej Polskiej pt. „Tu jest Polska. Tu jest morze” w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu.

KAS W AKCJI

Nielegalny handel w internecie

Dolnośląska Krajowa Administracja Skarbowa skontrolowała sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryła ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar - odzież dam-

ska, w większości kupiona we Włoszech - sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich.

Na poczet przyszłych zobowiązań podatkowych zabezpieczono nieruchomości, ruchomości i milion złotych w gotówce.

PRAWO

We wtorek w życie weszła nowelizacja Prawa o notariacie oraz ustawy o księgach wieczystych i hipotece, przyspieszająca procedurę wpisów. W ocenie Krajowej Rady Notarialnej nowe przepisy oznaczają koniec kolejek w sądach, bo wniosek o wpis do księgi będzie można już złożyć bezpośrednio u notariusza nawet podczas tej samej wizyty, w trakcie której sporządzany jest akt poświadczenia dziedziczenia.

Adam Kielar
Warszawa

Wciąż trwa zamieszanie wokół Trybunału Konstytucyjnego. Obecna ekipa rządowa wybrała sześcioro nowych sędziów, jednak nie ma pewności, że prezydent odbierze od nich ślubowanie. Rząd zapowiada, że ma „plan B”.

Podczas ostatniego posiedzenia Sejmu wybranych zostało sześcioro nowych sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Są to: Krystian Markiewicz, Maciej Taborski, Marcin Dziurda, Anna Korwin-Piotrowska, Dariusz Szostek i Magdalena Bentkowska.

Podjęto także uchwałę na temat obecnego. Jak stwierdzono, „w świetle standardów konstytucyjnych oraz wiążących RP standardów międzynarodowych i europejskich, przestał spełniać swoją funkcję jako organ bezstronny i niezawisły, służący obywatelom Rzeczypospolitej jako najważniejszy strażnik ich konstytucyjnych praw”. „Sejm uznaje za konieczne podjęcie działań służących ukształtowaniu składu osobowego Trybunału Konstytucyjnego w taki sposób, by trybunał ten spełniał wymogi sądu ustanowionego na mocy prawa, niezawisłego i bezstronnego, w tym w szczególności dokonania wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego na wolne miejsca, z uwzględnieniem potrzeby odbudowy zaufania pu-



Chaos w tej instytucji trwa w różnych formach od 2015 roku. Czy wybór nowych sześciu sędziów coś zmieni?

blicznego do tego organu” - czytamy.

Po wyborze nowi sędziowie powinni zostać zaprzysiężeni przez prezydenta. Jednak nie jest wcale powiedziane, że Karol Nawrocki to zrobi. Wszystko przez to, że obóz władzy wybrał ich jednorazowo, a nie w momentach, gdy kończyły się kadencje poszczególnych sędziów.

- Ale nie chcieliście tego robić, dlatego że TK, gdzie nie mielibyście większości, nie byłby pod butem waszego rządu i premiera. Teraz widzicie tę szansę, by w 48 godzin zaaresztować TK i wybrać byle jak, byle

”

Prezydent Karol Nawrocki nie ma uprawnień konstytucyjnych ani wiedzy do zajmowania się polityką europejską

Radosław Sikorski, szef MSZ

- Jeżeli chodzi o przyjęcie ślubowania od sędziów Trybunału Konstytucyjnego, to na mocy wszystkich przepisów powinien to zrobić prezydent Nawrocki. I czekam na to - mówił polityk Lewicy.

Jakby mało było chaosu, to jeszcze w lutym posłowie PiS złożyli do... Trybunału Konstytucyjnego skargę na przepisy dotyczące wyboru sędziów TK. Część z nich została uchwalona za rządów właśnie tej partii.

Zaskarżony został m.in. przepis stanowiący, że „sędziogo Trybunału wybiera Sejm”, „kadencja sędziogo trwa 9 lat”, a „zasady wyboru i związane z tym terminy procedowania określa Regulamin Sejmu”. Jak wskazano, procedura zgłaszania kandydatów powinna być „w sposób pełny i transparentny uregulowana w ustawie”, a nie jak obecnie przez Regulamin Sejmu.

Wczoraj Trybunał miał zająć się tym wnioskiem. Zdaniem ministra Żurka, wyrok będzie wydany „na zlecenie”. - Spodziewam się tego, że ten Trybunał będzie działał na zlecenie. Czyli: jest zapotrzebowanie wśród osób z politycznego grona, które nas wybrało, no to my orzekniemy - mówił 16 marca w TVN24.

Jeśli faktycznie dojdzie do takiej decyzji TK, to chaos w tej instytucji, który trwa w różnych formach od 2015 roku, tylko się wzmacni. PAP

Polityka mieszkaniowa: zamiast rządowych dopłat do kredytów - wsparcie budownictwa społecznego

Alina Mazurska
Warszawa

W tym roku na wsparcie różnych form budownictwa społecznego rząd planuje wydać 8,7 mld zł - poinformował minister Andrzej Domański. Nie będzie natomiast dopłat do kredytów.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański zapowiedział, że w tym roku rząd zakontraktuje budowę i remonty 18

tys. mieszkań, a na budownictwo mieszkaniowe ze środków z Krajowego Planu Odbudowy wyda 8,7 mld zł. Zauważył, że program mieszkaniowy rządu bierze pod uwagę zarówno budowę lokali socjalnych, jak również mieszkań przeznaczonych dla osób znajdujących się w tzw. luźnej czynie społecznej, których nie stać na mieszkanie własnościowe, a jednocześnie nie spełniają kryteriów umożliwiających im skorzystanie z mieszkań socjalnych. Z informacji płynących z rządu

w ostatnich miesiącach wynika, że w polityce mieszkaniowej realizowanej przez obecną koalicję rządową nastąpiła istotna zmiana. Rząd porzucił bowiem plany wprowadzenia kolejnego programu stymulującego popyt, a zamiast tego rekordowe środki skierował w zwiększenie podaży.

Koalicja Obywatelska, największe ugrupowanie tworzące obecny rząd, zapowiadała przed wyborami wprowadzenie „kredytu z oprocentowaniem 0

proc. na zakup pierwszego mieszkania”.

Po utworzeniu rządu Donalda Tuska postulat ten podzielił jednak koalicję i ostatecznie nie wszedł w życie. Przeciwko była Lewica i Polska 2050. W samym rządzie zdecydowanie wypowiedziała się przeciw temu pomysłowi minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz z Polski 2050, przekonując, że doprowadzi on do wzrostu cen mieszkań, a najbardziej skorzysta na nim deweloperzy. PAP

Drony i rakiety Iranu zaatakowały ambasadę USA w Bagdadzie

Oprac. Alina Mazurska
Bagdad

We wtorek nad ranem jeden z irańskich dronów przedarł się przez obronę i runął na dach amerykańskiej ambasady w stolicy Iranu.

Jak podaje Reuters, powołując się na źródła związane ze służbami bezpieczeństwa, to najintensywniejszy atak od początku wojny na Bliskim Wschodzie, która rozpoczęła się 28 lutego od amerykańsko-izraelskiego uderzenia na Iran. W odpowiedzi irańskie wojsko atakuje cele wojskowe i cywilne w regionie, w tym bazy i ambasady amerykańskie.

Jak podała AFP, co najmniej jeden dron spadł na teren placówki dyplomatycznej; po wy-

buchu uniosła się nad nią czarna chmura dymu. Reuters podał z kolei we wtorek w nocy informacje, że w stolicy Iraku słuchać było potężny wybuch. AFP poinformowała, powołując się na źródła w służbach bezpieczeństwa, że cztery osoby zginęły w nalocie na dom w Bagdadzie. Według tych źródeł wśród ofiar „są dwaj irańscy doradcy”.

To kolejny atak na ambasadę USA w Iraku. W sobotę placówka została trafiona przez irański pocisk rakietowy. W poniedziałek wieczorem w pobliżu budynku ambasady doszło do ataków i wybuchów. Z powodu uderzenia drona wybuchł pożar na dachu hotelu w pobliżu placówki, ale nie spowodował on strat i szkód. PAP



Amerykane nigdzie nie mogą czuć się bezpiecznie. Pokazał to irański atak na ambasadę USA w Bagdadzie

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników

Adam Kielar
USA

Prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników Stanów Zjednoczonych, by ci pomogli Amerykanom w odblokowaniu Cieśniny Ormuz. Jednak większość do tej pory odmówiła.

W ostatni weekend prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników, by wsparli działania Stanów Zjednoczonych na rzecz odblokowania Cieśniny Ormuz i ochrony płynących tam statków handlowych i tankowców.

Jak podkreślił, brak odpowiedzi na wezwanie może oznaczać „bardzo złą przyszłość” dla NATO. Z kolei ambasador USA przy NATO Michael Waltz oświadczył, że Waszyngton „zachęca, a nawet żąda” udziału innych państw w operacji w Cieśninie Ormuz.

Sam prezydent USA ogłosił również, że „liczne kraje” są już w drodze.

Co na to sojusznicy? Raczej nie palą się, by wysłać swoje jednostki w rejon konfliktu na Bliskim Wschodzie.

– Czy będziemy wkrótce aktywną częścią tego konfliktu? Nie. Nie będziemy w nim uczestniczyć – powiedział Johann Wadepuhl, minister spraw zagranicznych Niemiec.

Potwierdził to także kanclerz Friedrich Merz. – Brakuje mandatu ONZ, Unii Europejskiej lub NATO, wymaganego zgodnie



Większość sojuszników USA jest niechętna interwencji w Cieśninie Ormuz

z niemiecką ustawą zasadniczą. Dlatego od samego początku było jasne, że ta wojna nie jest sprawą NATO – mówił szef niemieckiego rządu.

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer zadeklarował, że jego kraj „nie da się wciągnąć” w wojnę. – Po pierwsze, będziemy chronić naszych obywateli w tym regionie. Po drugie, podejmując niezbędne działania w celu obrony siebie i naszych sojuszników, nie damy się wciągnąć w szerszy konflikt zbrojny. I po trzecie, będziemy nadal dążyć do szybkiego rozwiązania, które przywróci bezpieczeństwo i stabilność w regionie oraz powstrzyma zagrożenie ze strony Iranu dla jego sąsiadów – powiedział.

Nie jest jasne stanowisko Paryża. Prezydent Francji Emmanuel Macron rozmawiał ze swoim odpowiednikiem z Iranu Masudem Pezeszkianem i jasno zadeklarował, że swoboda że-

glugi w Cieśninie Ormuz musi zostać przywrócona.

Zdaniem Donalda Trumpa francuski prezydent pomoże Amerykanom. Oświadczył, że rozmawiał z prezydentem Macronem na temat cieśniny i ocenił swoje relacje z nim na osiem w 10-punktowej skali.

A jak na propozycję Donalda Trumpa odpowiada Polska? Głos zabrał między innymi premier Donald Tusk. Oświadczył we wtorek, że Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu, gdyż – jak wskazał – konflikt na Bliskim Wschodzie nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Szef rządu podkreślił, że nasz kraj ma inne zadania w ramach NATO.

Wysłania swoich jednostek nie wyklucza za to Dania. – Nie chcieliśmy tej wojny, apelowaliśmy o deeskalację, ale z otwartą głową musimy zastanowić się, jak przyczynić się do utrzymania swobodnej żeglugi przez Ormuz

– powiedział szef duńskiego MSZ Lars Lokke Rasmussen nadawcy publicznemu DR.

Angażować się w rozwiązanie sytuacji nie zamierza za to Szwecja, podobnie jak Japonia i Australia, bliscy sojusznicy USA. Australijska minister transportu Catherine King także zapowiedziała na antenie ABC, że jej kraj nie skieruje jednostek do cieśniny.

W operacji nie zamierzają wziąć udziału Włochy i Litwa. Donald Trump nie ma też co liczyć na władze w Madrycie.

– Hiszpania nigdy nie zaakceptuje żadnych środków doraźnych, celem musi być natychmiastowe zakończenie wojny – powiedziała minister obrony Hiszpanii Margarita Robles, która ponownie określiła amerykańsko-izraelską interwencję na Bliskim Wschodzie jako nielegalną.

Na potencjalny powód, dla którego Europa nie chce angażować się w toczącą się na Bliskim Wschodzie wojnę, wskazał prezydent Finlandii Alexander Stubb.

– To zrozumiałe, że europejscy sojusznicy, szczególnie Wielka Brytania, Niemcy i Francja, niechętnie udzielają pomocy prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi w Cieśninie Ormuz. Powodem jest brak wcześniejszych konsultacji z Europą w sprawie ataku na Iran – mówił podczas wygłoszonego w Londynie wykładu. PAP

Rosyjskie drony polują na cywilów. Zginęło 7 osób

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej siedem osób zginęło, a 24 zostały ranne w następstwie ataków rosyjskich wojsk na Ukrainie w ciągu ostatniej doby.

„Pięć osób zginęło w kontrolowanej przez Ukrainę części obwodu donieckiego na wschodzie kraju. Kolejnych sześć zostało rannych” – napisał w Telegramie szef wojskowych władz obwodowych Wadym Fiłaszkin. „Rosja zabija cywilów!” – ostrzegł.

Dwie osoby zostały zabite w obwodzie sumskim w północno-wschodniej Ukrainie. Media piszą, że Rosjanie urządzają tam polowania dronowe na osoby cywilne.

Według komunikatu policji w jednej z gmin tego regionu dron zabił kierując ciężarówką,

która przewoziła zboże. Inny bezzałogowiec rosyjskiej armii uderzył w motocyklistę, który zginął na miejscu. Łącznie, w następstwie ataków dronów, w obwodzie sumskim rannych zostało co najmniej osiem osób.

W Zaporozżu, na południowym wschodzie Ukrainy, siły rosyjskie zaatakowały terminal prywatnego operatora logistycznego Nowa Poszta. Ośmioro pracowników zostało rannych. W obwodzie dniepropietrowskim w wyniku rosyjskich ataków ucierpiały dwie osoby cywilne. W obwodzie odeskim na południu kraju wojska rosyjskie uderzały w obiekty infrastruktury energetycznej, przedsiębiorstwa oraz porty nad Morzem Czarnym. Władze poinformowały o przerwach w dostawach prądu w niektórych miejscowościach. PAP

Szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu zginął w izraelskim ataku

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Izraelski minister obrony poinformował we wtorek, że szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Ali Laridżani zginął w nocy w ataku armii Izraela. Potwierdził też śmierć Golumrezy Solejmaniego, przywódcy irańskiej organizacji paramilitarnej Basidż.

– Laridżani i przywódca Basidż zostali wyeliminowani w nocy (z poniedziałku na wtorek - PAP) i dołączyli do przywódcy programu zagłady (poprzedniego najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego) Chameneiego, i wszystkich innych wyeliminowanych członków osi zła, w piekle – powiedział Israel Kac, minister obrony narodowej Izraela.



Ali Laridżani był jednym z najważniejszych irańskich polityków

Krótko po ogłoszeniu przez władze Izraela śmierci Laridżanego na jego profilu w serwisie X opublikowana została odręczna notatka napisana ręką przez niego. Mowa w niej o irańskich marynarzach poległych w amerykańskim ataku

4 marca, których pogrzeb miał się odbyć wczoraj.

Laridżani to najwyższy rangą urzędnik, który zginął w Iranie od śmierci 28 lutego w atakach Izraela i USA najwyższego przywódcy duchowo-politycznego kraju – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyzraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds.

Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż – ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie po-

rządki w Iranie – Golumreza Solejmaniego – oraz jego zastępcę Saída Kariszi.

Nowy najwyższy przywódca Iranu Modżtaba Chamenei odrzucił propozycje złagodzenia napięć lub zawieszenia broni – stanami Zjednoczonymi – poinformowała agencja Reutersa, powołując się na wysokiego rangą urzędnika irańskiego. Jak powiedział, stanowisko Chameneiego dotyczące zemsty na USA i Izraelu jest „bardzo twarde”. Najwyższy przywódca miał powiedzieć, że „nie jest to właściwy czas na pokój, dopóki Stany Zjednoczone i Izrael nie padną na kolana, nie zaakceptują porażki i nie wypłacą odszkodowań”.

Krótko po ogłoszeniu śmierci Laridżanego izraelska armia przekazała, że Iran wystrzelił rakiety w kierunku Izraela. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:
Świąd skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotyczą kobiety, a jakie mężczyzn? Na co warto zwracać

uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izoldę Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

- Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Objawia się nie tylko kaszlem. Jak ją rozpoznać i leczyć?
- NFZ alarmuje: Polacy nie chcą się leczyć w sanatoriach



FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) należy spożywać co najmniej 2,5 litra wody dziennie. Choć woda uchodzi za najlepszy wybór, badania wskazują coś innego.

Zaskakujące wyniki analiz wykazały, że mleko może nawadniać skuteczniej niż woda i choć brzmi to paradoksalnie, istnieje ku temu logiczne uzasadnienie.

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

Pierwszym wiarygodnym źródłem, które zwróciło uwagę na to zagadnienie, było brytyjskie badanie z 2007 roku opublikowane w bazie PubMed, analizujące wpływ różnych napojów po wysiłku fizycznym.

Wyniki zaskoczyły wielu: mleko powodowało mniejsze wydalanie moczu w porównaniu z wodą, utrzymując dodatni poziom nawodnienia nawet do pięciu godzin po spożyciu, podczas gdy inne napoje wykazywały krótszy efekt nawadniający, trwający około jednej godziny.

Dziesięć lat później kolejne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Limerick w Irlandii potwierdziło tę obserwację.

Po raz kolejny mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda w utrzymywaniu nawodnienia, dzięki składnikom odżywczym, takim jak sód, białko i tłuszcz, które współpracują ze sobą, aby spowolnić utratę płynów w organizmie.

To zwycięskie trio zapobiega „wysychaniu” organizmu, co może się łatwo zdarzyć w palącym lipcowym słońcu.

Jeszcze bardziej kompleksowe było badanie z 2016 roku, opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition, w którym porównano 13 różnych napojów



W utrzymaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

na próbie 72 mężczyzn. Od piwa, przez herbatę, kawę, soki i napoje gazowane, po mleko pełne i odtłuszczone oraz specjalne roztwory nawadniające, to właśnie mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

To skład mleka sprawia, że jest ono bardziej nawadniające niż woda. Woda, pozbawiona substancji spowalniających jej przejście przez przewód pokarmowy, jest szybko wchłaniana i wydalana z organizmu.

Natomiast mleko zawiera elektrolity, takie jak sód i potas, a także kalorie i białka, które wydłużają czas przeby-

wania płynów w żołądku i zmniejszają produkcję moczu. Oznacza to, że organizm dłużej zatrzymuje przyjęte płyny, zapewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

Mleko odtłuszczone szczególnie wyróżnia się wysoką zdolnością nawadniania, dzięki zawartości elektrolitów i mniejszej ilości kalorii w porównaniu do mleka pełnego, bez tłuszczu, który przy częstym spożyciu może obciążać organizm.

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, a mleko zasługuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie

Należy jednak unikać błędów polegających na traktowaniu mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

Badania wskazujące na właściwości nawadniające mleka mają pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba uczestników i krótki czas trwania.

Ponadto mleko dostarcza kalorii i białka, które, choć wspomagają nawodnienie, wpływają na dzienny bilans energetyczny, co jest istotne dla osób pragnących uniknąć nadmiaru kalorii.

W rzeczywistości oficjalne zalecenia nadal wskazują wodę jako podstawę prawidłowego nawodnienia.

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić

cenne uzupełnienie w określonych sytuacjach - na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

Wobec tych ustaleń nasuwa się naturalne pytanie: woda czy mleko - który napój wybrać, by skutecznie się nawodnić? Najlepszą odpowiedzią jest zachowanie równowagi.

Woda pozostaje niezbędna - prosta, bezkaloryczna i idealna do codziennego, regularnego spożycia.

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla osób potrzebu-

jących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

W najgorętsze dni szklanka zimnego mleka może stanowić uzupełnienie wody, nie jej zamiennik, zapewniając dłuższe nawodnienie bez konieczności sięgania po napoje słodzone czy gazowane.

Podsumowując: woda to podstawa codziennego nawodnienia, natomiast mleko zasługuje na miano wyjątkowo nawadniającego napoju, który może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy upał wzmacnia potliwość i zwiększa ryzyko odwodnienia.

Dlaczego więc nie sięgać po oba napoje naprzemiennie, by skutecznie nawodnić organizm i lepiej znieść letnie upały?

Mistrzowie Aggro

ROLNIK ROKU 2025



Waldemar Mazurek,
Glinica

LIDER/LIDERKA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ



Martin Rudzki,
Lutynia, Piast Lutynia

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU



KGW Złoty Kłos,
gmina Wołów

GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE ROKU



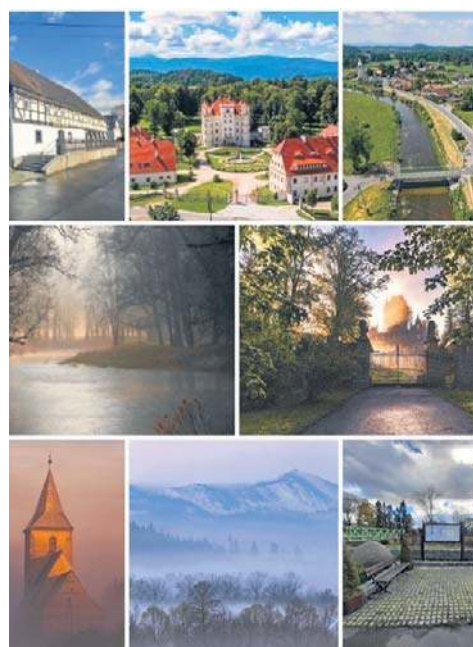
Agroturystyka Domek Młynarza,
Osola

SOŁTYS ROKU



Ewa Krasowska,
Sołectwo Nowosiedlice, gmina Dobroszyce

SOŁECTWO ROKU



Sołectwo Wojanów Bobrów,
gmina Mysłakowice

NADLEŚNICZY ROKU



Jacek Wiśniewski,
nadleśniczy Nadleśnictwa Chocianów

Patroni honorowi:

MISTRZOWIE AGRO 2025 POZNAJ LAUREATÓW Z WOJEWÓDZTWA I KRAJU. ZOBACZ WIĘCEJ ZDJĘĆ Z GALI NA STREFAAGRO.PL

U honorowaliśmy Mistrzów, którzy tworzą polską wieś

Anna Bilka
oprac. ab

Podsumowaliśmy akcję Mistrzowie Agro 2025. Najlepsi sołtysi, rolnicy i liderzy społeczności odebrali nagrody za promowanie wsi. Tytuły powędrowały też do sołectw, KGW i agroturystyk.

Plebiscyt Mistrzowie Agro to wielka akcja prezentująca życie polskiej wsi i jej mieszkańców, ich działania i sukcesy. Kandydatów do nagród nominowali partnerzy, patroni akcji i dziennikarze, swoje propozycje mogli zgłaszać także Czytelnicy.

Zwycięzców nagrodziliśmy w sobotę, 14 marca, w Targach Kielce, podczas 31. Międzynarodowych Targów Techniki Rolniczej Agrotech 2026 i 25. Targów Przemysłu Drzewnego i Gospodarki Zasobami Leśnymi Las-Expo.

Podczas gali uhonorowaliśmy laureatów w siedmiu plebiscytowych kategoriach w każdym województwie (pełną listę laureatów wojewódzkich plebiscytu Mistrzowie AGRO 2025 znajdziesz na naszej stronie internetowej).

Nagrodziliśmy też laureatów ogólnopolskich w każdej z kategorii. Oto oni!

Rolnik Roku - I miejsce: Rafał Kaleciński, Galonki (woj. łódzkie), II miejsce: Krystyna Tkaczyk, Krasne (woj. lubelskie), III miejsce: Izabela i Mateusz Osajda, Przykona (woj. wielkopolskie).

Sołtys Roku - I miejsce: Ewa Krasowska, Sołectwo Nowosiedlice, gmina Dobroszyce (woj. dolnośląskie), II miejsce: Gabriela Dorota Molka, Sołectwo Aleksandrów, gmina Sanniki (woj. mazowieckie), III miejsce: Jan Trzybiński, Sołectwo Żębów, gmina Lwówek (woj. wielkopolskie).

Liderka/Lider Społeczności - I miejsce: ks. dr Grzegorz Kaliszewski, Złota (woj. świętokrzyskie), II miejsce: Krzysztof Ksobiak, Występ, Zakład Karny w Potulicach (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Teresa Richoz, Fundacja Biegamy Polesie z Polesia (woj. łódzkie).

Nadleśniczy Roku - I miejsce: Grzegorz Wojtanowski, Nadleśnictwo Gromnik (woj. małopolskie), II miejsce: Maciej Młynarczyk, Nadleśnictwo Człopa (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Jacek Śliwiński, Nadleśnictwo Gubin (woj. lubuskie).

Koło Gospodyń Wiejskich - I miejsce: KGW Dziewczyny z Pazurze Czerwona Wola, gmina Sieniawa (woj. podkar-

packie), II miejsce: KGW Złoty Kłos, gmina Wołów (woj. dolnośląskie), III miejsce: KGW Masłowianki Masłowo, gmina Rawicz (woj. wielkopolskie).

Agroturystyka Roku - I miejsce: Kraina Dolnej Wisły, Zła Wieś (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Agroturystyka JUDYTA, Korfantów (woj. opolskie), III miejsce: Agroturystyka Domek Młynarza, Osola (woj. dolnośląskie).

Sołectwo Roku - I miejsce: Sołectwo Przysietnica, gmina Brzozów (woj. podkarpackie), II miejsce: Sołectwo Włocin-Kolonia, gmina Błaszki (woj. łódzkie), III miejsce: Sołectwo Pazurek, gmina Olkusz (woj. małopolskie).

Gałę uświetniło też wielu innych wspaniałych gości

Mistrzom Agro gratulowali między innymi: poseł Henryk Smolarz, Renata Janik (marszałek województwa świętokrzyskiego), Andrzej Mochoń (prezes Targów Kielce SA), Dariusz Kołacz (prezes Makroregionu Południe Polska Press Grupy) oraz Rafał Piasecki (dyrektor marketingu Polska Press Grupy) i Kamila Kalinowska (koordynatorka plebiscytu). Gałę ze swadą poprowadziła Anna Gleisner.

Nowością podczas wydarzenia była nagroda dla Nadleśniczego Roku. Ten tytuł otrzymał Grzegorz Wojtanowski z Nadleśnictwa Gromnik. - To ogromne wyróżnienie dla całego nadleśnictwa, którym mam zaszczyt kierować, wszystkich jego pracowników. To też docenienie pracy i wszystkiego, co robimy dla polskich lasów - mówił laureat.

Nie zabrakło też artystycznego akcentu. Na scenie zaprezentowało się Koło Gospodyń Wiejskich Dziewczyny z Pazurze Czerwonej Woli w gminie Sieniawa na Podkarpaciu. Panie specjalnie z okazji gali Mistrzów Agro przygotowały trzy pełne humoru utwory. Publiczność bawiła się doskonale!

Gala była również okazją do ważnych rozmów dotyczących rolnictwa. W Targach Kielce odbyła się debata „Rolnictwo w rytmie intensywnych zmian. Co dziś oznacza nowoczesność w gospodarstwie?”. Gośćmi Agaty Wodzień-Nowak, redaktor serwisu StrefaAgro.pl, byli: dr Jacek Skudlarski (wykładowca ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie), Agata Stachowiak (rolniczka „Księżowa Rolnika”), Agnieszka Pietrzak (dyrektor Świętokrzyskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego), dr Andrzej Mochoń (prezes Targów Kielce SA).





ROLNIK ROKU MIEJSCE I

Waldemar
Mazurek

Waldemar Mazurek (Glinica) zdobywa pierwsze miejsce oraz zaszczytny tytuł Rolnika Roku w naszym województwie. Warto podkreślić, że nie jest to Jego debiut w naszym plebiscytcie, ponieważ w poprzednich edycjach naszej akcji także święcił triumfy w tej samej kategorii. Co dowodzi Jego niesłabnącego zaangażowania oraz jest wyraźnym potwierdzeniem, że pan Waldemar od lat, niezmiennie cieszy się ogromną sympatią lokalnej społeczności. Na którą trzeba podkreślić, od lat starannie pracuje poprzez zaangażowaną i pełną poświęcenia działalność na rzecz wspólnoty. Nasz zwycięzca znany jest bowiem w środowisku ze wspierania licznych inicjatyw lokalnych. Dał się poznać także jako reprezentant społeczności rolniczej - jako prężnie działający Przewodniczący Rady Powiatowej Dolnośląskiej Izby Rolniczej Powiatu Wrocławskiego. To wyjątkowo odpowiedzialne i wymagające duże poświęcenia stanowisko, do którego potrzebna jest nie tylko wiedza i znajomość



tematyki, ale także prawdziwa pasja do rolnictwa. A tej z pewnością Mu nie brakuje.

Pan Waldemar jest rolnikiem prowadzącym wysoko wyspecjalizowane gospodarstwo rolne w powiecie wrocławskim. Jego gospodarstwo wyróżnia się nowoczesnym podejściem do upraw i hodowli, a codzienna praca prowadzona jest z dużą dbałością o jakość i efektywność. Sukces w plebiscytcie Mistrzowie Agro jest potwierdzeniem, że pasja, doświadczenie i zaangażowanie w rozwój rolnictwa przynoszą trwałe efekty.

MIEJSCE II

Paulina
Łapa

Zdobywczyni drugiego miejsca w kategorii Rolnik Roku, Paulina Łapa z miejscowości Kamienica, specjalizuje się w rolniczym handlu detalicznym oraz w hodowli zwierząt, w tym kóz, królików oraz drobiu. Sprzedaje także produkty takie jak kozie sery, mleko, jajka oraz tuszki królicze. To nie koniec Jej działalności, ponieważ pani Paulina prowadzi również agroturystykę Rancho Kruszynki. Gdy



nasza laureatka przeprowadziła się z miasta na wieś, odżyły w Niej wspomnienia z dzieciństwa, przypominała sobie czas, kiedy odwiedzała babcię, którą to właśnie hodowała kozy. Później sama przejęła tę tradycję, następnie rozbudowała hodowlę i powiększyła ją o kolejne gatunki zwierząt, a pasja do zdrowej żywności otworzyła Ją na produkcję kozich serów oraz wyrobów odzwierzęcych. Jak wygląda Jej codzienność w gospodarstwie? - Dzień rozpoczynam wczesnym rankiem od obrzadku, karmienia, pojenia zwierząt, dojenia kóz, zbierania jaj, zaś po drugim dojeniu, wieczornym, produkcja kozich serów. Która kończy się późną nocą. W czasie mojej pracy mam chwile, gdy mogę się zrelaksować w towarzystwie moich zwierząt - zdradza Paulina Łapa.

MIEJSCE III

Anna i Bogusław
Wojszczyk

Anna i Bogusław Wojszczyk z Raciborowic Dolnych prowadzą gospodarstwo rolne, na którym uprawiają warzywa, a następnie sprzedają je klientom na targowisku lub bezpośrednio z gospodarstwa. Uprawiają kapustę, kalafior, pomidory, paprykę, rzodkiewki, i wiele innych sezonowych produktów. Skąd pomysł, aby zająć się rolnictwem? - Nasi rodzice prowadzili gospodarstwa



rolne i tak się poukladało, że oboje z mężem lubiliśmy pracę, a że los połączył nasze drogi, to postanowiliśmy zająć się uprawą warzyw i tak ciągniemy to już parę dobrych lat - opisuje pani Anna. I choć w sezonie pracy jest bardzo dużo, zaczynają bowiem swój dzień o piątej rano i albo jadą na targowisko, albo cały dzień spędzają w polu, to nie narzekają na swoją pracę. - Mamy coraz większy asortyment warzyw, a z tym się wiąże coraz więcej pracy. Rozwijamy nasze gospodarstwo, zaczynaliśmy od małego tuneliku a teraz pracujemy w ośmiu - precyzuje laureatka. Jak odpoczywają i gdzie znajdują relaks? - W sezonie letnim nie mamy czasu na przyjemności, dopiero w zimie jest chwila odpaski i wtedy można choćby poczytać książkę - dowiadujemy się.

SOŁTYS ROKU MIEJSCE I

Ewa
Krasowska

Jej historia z życiem na wsi zaczęła się ponad 20 lat temu, kiedy to Ewa Krasowska przeprowadziła się właśnie do Nowosiedlic w gminie Dobroszyce. Od początku starała się zaaklimatyzować, dlatego aktywnie pomagała w różnych wydarzeniach wcześniejszym sołtysom. Po czasie podjęła decyzję o zgłoszeniu kandydatury na sołtysa, co spotkało się z dużą aprobatą mieszkańców, którzy powierzyli pani Ewie funkcję gospodarza wsi. Nasza zwyciężczyni łączy działalność na rzecz społeczności z pracą zawodową, zawsze stara się być jak najbliżej mieszkańców. Sens swojej pracy widzi w wielu rzeczach, jednak najbardziej cieszą Ją chwile realnej integracji społeczności. A co sprawia Jej największą satysfakcję? - Największą radość to zadawanie mieszkańców i słyszane słowa „dobra robota” - wyznaje Sołtys Roku. Pani Ewa stara się troszczyć o sołectwo, integrując ją podczas różnych wydarzeń, docierając skutecznie do mieszkańców zarówno tych, którzy mieszkają w Nowosiedlicach od pokoleń, jak i tych nowych, którzy do-



piero poznają wieś. - Moim mottem jest „sołtys sam nic nie może, jak mu wioska nie pomoże” - zaznacza. I w myśl tej zasady zachęca do wspólnego zaangażowania się w różne inicjatywy wszystkich, dla których dobro wsi jest ważne. A co po pracy? - W czasie wolnym uwielbiam jeździć rowerem długie dystanse. Udało mi się przejechać wybrzeże, trasę Velo Dunajec. Brałam udział w Biegu Piastów Rowerowym w Jakuszykach w terenie górskim na dystansie 25 km, latem aranżacje ogrodowe we własnym ogrodzie typu bonsai, zimą narty - wymienia zwyciężczyni.

MIEJSCE II

Łukasz
Ciszewski

- Przede wszystkim staram się dawać dobry przykład własnym działaniem. Nie ograniczam się do roli organizatora czy koordynatora - aktywnie działam razem z mieszkańcami i angażuję się we wszystkie inicjatywy, które służą naszej lokalnej społeczności. Współpracuję z kołem gospodyń wiejskich, radą sołecką oraz innymi osobami i instytucjami, ponieważ uważam, że tylko wspólne działania przynoszą trwałe i wartościowe efekty - tłumaczy Łukasz Ciszewski z sołectwa Krzczonów w gminie Świdnica. Nasz laureat dba o integrację mieszkańców, inicjuje i wspiera różnego rodzaju akcje społeczne, a także zachęca do udziału w konkursach i wydarzeniach organizowanych na terenie gminy. Zależy Mu na tym, aby miejscowość była widoczna, aktywna i pozytywnie postrzegana. Jednocześnie zawsze pozostaje otwarty na potrzeby mieszkańców. Stara się słuchać, reagować na zgłaszane prośby, wnioski i problemy, traktując każdą sprawę indywidualnie i z należytą uwagą. Wierzy w sens pracy zespołowej, zaznacza, że w pojedynkę nie można zmieniać wsi na lepsze, do tego jest potrzebne zaangażowanie mieszkańców, które pan Łukasz zawsze bardzo docenia.



MIEJSCE III

Sławomir
Maślanka

Sławomir Maślanka (Sołectwo Borowa, gmina Długołęka) zaczął działać na rzecz lokalnej społeczności, gdy pojawiła się potrzeba rozwiązania pewnej kwestii dotyczącej sołectwa, której nie dało się wówczas doprowadzić do skutku. Okazało się wtedy, że bezproblemowo i w szybkim tempie Jego działania przyniosły efekt. Coraz więcej osób zaczęło Go namawiać, aby kandydował w nadchodzących wyborach sołtysa. Największą satysfakcję sprawia Mu to, że społeczność widzi i wyraźnie docenia Jego pracę. To w takich właśnie momentach, kiedy widzi szczerą sympatię i wdzięczność sąsiadów, czuje, że warto się angażować i poświęcać tej działalności. Pan Sławomir czas wolny spędza z rodziną oraz przeznaczając ją na swoich sportowych i motoryzacyjnych pasji. Uprawia dyscyplinę strongman, trenuje mieszane style walk, a także uczęszcza na siłownię. Gdy tylko ma wolną chwilę, to wsiada do sportowego samochodu, lubi bowiem słuchać dźwięku potężnego silnika. Odcina się wtedy od rzeczywistości i zostawia za sobą negatywne emocje. Oczyszcza w ten sposób umysł i ładuje baterie, a to przydaje się w dalszej pracy na rzecz miejscowości.



LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU MIEJSCE I

Martin Rudzki

Jego działalność na wsi zaczęła się od gry w piłkę w lokalnym klubie Piast Lutynia. Ta przygoda trwa nieprzerwanie od 2009 roku. Z każdym rokiem coraz bardziej angażował się w opiekę nad boiskiem i chciał doprowadzić je do lepszego stanu. A jest to obiekt, który służy nie tylko zawodnikom, ale także wszystkim mieszkańcom. Nasz zwycięzca stara się więc, aby było to miejsce tętniące życiem, otwarte dla każdego, kto chce aktywnie spędzać czas. Następnym krokiem, który podjął, aby poruszyć lokalne społeczeństwo, była przygoda z fitnesssem w miejscowości.

Martin Rudzki (Lutynia, Piast Lutynia) największą satysfakcję czerpie z efektów swojej pracy, które zauważają i doceniają też inni. Zajęcia fitness pozwoliły zbudować społeczność, która nie tylko spotyka się na zajęciach, ale również poza nimi - działa i integruje się wspólnie. Te wszystkie działania na rzecz lokalnej wspólnoty są dowodem na Jego prawdziwe zaangażowanie i troskę o to, jak wygląda i funkcjonuje miejscowość. Nic więc dziwnego,



że to zaangażowanie zostało zauważone oraz docenione w szczególności przez mieszkańców.

W wolnych chwilach pan Martin udaje się na wycieczki z rodziną - w góry albo nad morze. Relaksują Go także spacer z czworonożnym przyjacielem, dzięki którym chociaż na moment ucieka od codziennych obowiązków. Dużo frajdy daje także Jego pasja - piłka nożna, którą dalej trenuje. Największą radość dają Mu biegi w terenie. Wtedy przez wiele godzin ma czas tylko dla siebie. Bez social mediów, telefonów. Tylko On i natura.

MIEJSCE II

Katarzyna Lubańska

- Moja decyzja o działaniu na rzecz społeczności narodziła się z głębokiego, osobistego związku z naturą. Wychowałam się w otoczeniu lasów, gdzie każdy spacer po leśnych ścieżkach był lekcją życia - od szumu liści, który uspokajał duszę, po tajemnice ukryte w korzeniach drzew. Te lasy nie były dla mnie tylko tłem dzieciństwa; stały się częścią mojej tożsamości - wyznaje Katarzyna Lubańska (Jawor,

Stowarzyszenie Las Dla Nas). Założyła więc stowarzyszenie, by chronić i promować Park Krajobrazowy „Chełmy” - miejsce, które jest sercem społeczności. Przez swoje działania stara się przekazywać fundamentalną wartość: że tereny zielone i lasy są kluczem do zdrowia. Ogromnie cieszy się, gdy widzi, jak Jej inicjatywa budzi w ludziach świadomość i dumę z własnego otoczenia. - Kiedy podczas wspólnego sadzenia drzew czy spacerów edukacyjnych po lesie słyszę, jak mieszkańcy dzielą się historiami z dzieciństwa spędzonego w naturze, a potem sami proponują nowe akcje - to momenty czystej euforii - dodaje pani Katarzyna. Radość płynie też z małych rzeczy: uratowanego fragmentu lasu, zaangażowanej młodzieży, czy uśmiechów na twarzach podczas integracyjnych wydarzeń.



MIEJSCE III

Ewa Przybylak

Ewa Przybylak z Olszyny na co dzień działa w Olszyńskim Stowarzyszeniu Absztymentów NOWE ŻYCIE. Jest to wyjątkowa inicjatywa, która niesie realną pomoc tym, którzy potrzebują wsparcia w rozpoczynaniu nowego życia - już bez nałogu. Członkowie stowarzyszenia zajmują się m.in. promowaniem zdrowego stylu życia opartego na świadomym wyborze abstynencji, który jest nie ograniczeniem, lecz drogą do wolności i siły. Pani Ewa działa i pomaga właśnie takim osobom. Jej działalność społeczna jest wyjątkowo ważna dla lokalnej wspólnoty, ponieważ dzięki Jej energii, empatii i aktywności wiele osób odnajduje wsparcie i nadzieję. Stowarzyszenie działa prężnie, podejmuje szereg inicjatyw, które służą nie tylko członkom, ale całej społeczności. A swoje osiągnięcia z dumą prezentują w mediach społecznościowych. Pani Ewa dała się poznać także jako artystka, która swoimi występami uświetnia każde wydarzenie, na którym się pojawi. Już sama nominacja do naszego plebiscytu była dla Niej okazją do radości, a tak wysokie miejsce w skali województwa jest niewątpliwie ogromnym powodem do dumy.



NADLEŚNICZY ROKU MIEJSCE I

Jacek Wiśniewski

Z lasem jest związany od zawsze - najpierw jako człowiek, który po prostu czuje się w nim „u siebie”, a z czasem jako leśnik rozumiejący, że to nie tylko piękne miejsce, ale unikalny, dynamiczny ekosystem i ogromna odpowiedzialność. Jacek Wiśniewski (nadleśniczy Nadleśnictwa Chocińów) wybrał leśnictwo, bo łączy w sobie pracę w terenie, konkretną wiedzę przyrodniczą, służbę ludziom i myślenie w perspektywie pokoleń. - Funkcja nadleśniczego przyszła naturalnie jako kolejny etap - nie jako „tytuł”, tylko jako możliwość realnego wpływu: na kierunek gospodarki leśnej, na bezpieczeństwo lasu, na współpracę z samorządami, szkołami i mieszkańcami. Dolny Śląsk jest wyjątkowy: lasy są tu jednocześnie silnie wykorzystywane przez społeczeństwo, narażone na skutki zmian klimatu, a przy tym niezwykle cenne przyrodniczo. Ta różnorodność wymaga decyzji mądrych, wyważonych i opartych na przesłankach merytorycznych - przekazuje zwycięzca. W tej pracy najbardziej ceni połączenie tradycji



z nowoczesnością. Z jednej strony dba o ochronę przyrody oraz ciągłość odnowienia zasobów leśnych. Z drugiej działa elastycznie, reaguje na zagrożenia, prowadzi dialog społeczny i pokazuje, że współczesne leśnictwo to odpowiedzialne zarządzanie dobrem wspólnym. Największą satysfakcję daje Mu widoczny efekt pracy w czasie. Drugim aspektem są ludzie, gdy widzi, że zespół działa jak dobrze zestrojona drużyna. A wartości bliskie panu Jackowi to odpowiedzialność i myślenie długofalowe oraz szacunek - do przyrody i do człowieka.

z nowoczesnością. Z jednej strony dba o ochronę przyrody oraz ciągłość odnowienia zasobów leśnych. Z drugiej działa elastycznie, reaguje na zagrożenia, prowadzi dialog społeczny i pokazuje, że współczesne leśnictwo to odpowiedzialne zarządzanie dobrem wspólnym. Największą satysfakcję daje Mu widoczny efekt pracy w czasie. Drugim aspektem są ludzie, gdy widzi, że zespół działa jak dobrze zestrojona drużyna. A wartości bliskie panu Jackowi to odpowiedzialność i myślenie długofalowe oraz szacunek - do przyrody i do człowieka.

MIEJSCE II

Janusz Kobielski

Janusz Kobielski (nadleśniczy Nadleśnictwa Ruszów) całe swoje życie związał z leśnictwem oraz ochroną przyrody. Po ukończeniu studiów na Akademii Rolniczej w Poznaniu, w 1986 roku został zatrudniony jako stażysta w Nadleśnictwie Ruszów. Dzięki swojej konsekwencji i ciężkiej pracy kilka lat później został nadleśniczym. Swoją funkcję pełni do dziś przez ponad trzydzieści.

Dziś nasz laureat jest głównym inicjatorem i realizatorem programów związanych z ochroną przyrody, tj. projektów związanych z ochroną zagrożonego wyginieciem gatunku cietrzewia, reintrodukcji na tym terenie gatunku głuszca oraz szeregu projektów związanych z retencją wody na obszarach leśnych. Kierowana przez wyróżnionego nadleśniczego jednostka, wspiera i wspierała na przestrzeni lat również setki inicjatyw lokalnych, charytatywnych oraz społecznych. Za swoją działalność został odznaczony wieloma odznakami i medalami. Pan Janusz działa, kierując się empatią i chęcią niesienia pomocy każdej osobie potrzebującej, wykazując się troską o innych oraz gotowością do wspierania ich w trudnych sytuacjach.



MIEJSCE III

Jan Bacia

Jan Bacia, od lutego 2024 roku ponownie pełniący funkcję Nadleśniczego Nadleśnictwa Legnica, został uhonorowany trzecim miejscem w kategorii Nadleśniczy Roku w plebiscyście Mistrzowie Agro. Jego powrót na stanowisko szefa nadleśnictwa po kilkunastu miesiącach pracy jako inżynier nadzoru spotkał się z dużym uznaniem zarówno wśród współpracowników, jak i lokalnej społeczności. Nadleśnictwo Legnica położone jest w zachodniej części Niziny Śląskiej. Obszar ten ma charakter nizinny, z niewielkimi wzniesieniami, licznymi ciekami wodnymi i terenami leśnymi sprzyjającymi różnorodnej gospodarce leśnej. Klimat jest łagodny i wilgotny, co sprzyja rozwojowi lasów i pozwala prowadzić zrównoważoną gospodarkę leśną.

Doświadczenie zawodowe Jana Bacia, zdobyte na różnych stanowiskach w Lasach Państwowych, w połączeniu z jego wiedzą i zaangażowaniem, pozwala na efektywne zarządzanie nadleśnictwem. Skupia się na racjonalnym użytkowaniu zasobów leśnych, ochronie przyrody oraz współpracy z lokalną społecznością, co przekłada się na wysoką jakość działań nadleśnictwa.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH MIEJSCE I KGW Złoty Kłos



Głównym impulsem do powstania Koła Gospodyń Wiejskich Złoty Kłos w Ratajach, gmina Wołów była potrzeba integracji mieszkańców wsi. Członkowie koła chcieli stworzyć miejsce, w którym lokalna społeczność mogłaby się spotykać, wspólnie działać, pielęgnować więzi sąsiedzkie, i mieć realny wpływ na codzienne życie małej ojczyzny. - Jesteśmy dumni z rzeczy, których nie da się zmierzyć dyplomami, a które mają nam ogromną wartość. Przede wszystkim zbudowaliśmy prawdziwą wspólnotę - potrafimy się spotkać, porozmawiać, pośmiać i wzajemnie sobie pomagać. Nasze KGW to nie tylko organizacja - to ludzie, relacje i wsparcie, które realnie zmieniają codzienne życie w naszej małej ojczyźnie. Dbamy o tradycję w nowoczesny sposób - obrzędy i zwyczaje przekazujemy

młodszy, dzięki czemu kultura wsi jest żywa, a nie tylko wspomnieniem. Jesteśmy dumni z naszej samodzielności, odwagi w planowaniu i realizacji pomysłów. Tworzymy wspólnotę, która łączy ludzi, pielęgnowuje tradycję i sprawia, że Rataje są miejscem cieplejszym i bardziej żywym. Z dumą możemy powiedzieć, że bez Złotego Kłosa wiele wydarzeń po prostu by się nie odbyło - stwierdza Iwona Ptaszyńska. KGW pełni dziś rolę społecznego centrum wsi, miejsca, które łączy ludzi, aktywizuje mieszkańców i dba o to, aby życie lokalne było żywe, wspólnotowe i zakorzenione w tradycji. Dla nich wspólne działanie to coś znacznie więcej niż realizacja zadań czy organizacja wydarzeń: - To wartość, która pozostaje z nami na co dzień, w ludziach i w relacjach.

MIEJSCE II KGW Przygranicze



Koło Gospodyń Wiejskich Przygranicze w Niedamirowie, gmina Lubawka powstało z potrzeby wspólnego działania, integracji oraz chęci pielęgnowania lokalnych tradycji. Od początku zależało im na stworzeniu miejsca, w którym członkinie i członkowie koła mogliby spotykać się, wymieniać doświadczeniami i działać na rzecz lokalnej społeczności. - Dziś najbardziej napędza nas zaangażowanie i entuzjazm członkiń i członków koła, dobra atmosfera oraz wsparcie mieszkańców. Motywuje nas radość ze wspólnego działania, pozytywne reakcje lokalnej społeczności i świadomość, że nasze inicjatywy mają realne znaczenie. Każde spotkanie, wydarzenie czy wspólnie zrealizowany pomysł utwierdza nas w przekonaniu, że warto działać razem - zaznacza Marta Znamiorska-Koczoł. Szczególną dumą napawa ich fakt, że potrafią łączyć pokolenia i angażować mieszkańców w różnym wieku. Cieszy też to, że inicjatywy budzą zainteresowanie. Organizują wydarzenia kulturalne, spotkania okolicznościowe oraz działania, które sprzyjają budowaniu więzi międzyludzkich i wzmocnieniu lokalnej tożsamości.

MIEJSCE III KGW Bocianowelove Stary Julianów



- Impulsem do powstania i rozwoju naszego koła była potrzeba wspólnego działania oraz chęć pielęgnowania lokalnych tradycji i integracji mieszkańców. Zaczęło się od rozmów, pomysłów i zwykłej ludzkiej potrzeby bycia razem. Dziś najbardziej napędza nas zaangażowanie członkiń, wzajemne wsparcie oraz radość płynąca z tworzenia inicjatyw, które mają realny wpływ na życie naszej społeczności - mówi Marzena Murczak z KGW Bocianowelove Stary Julianów w gminie Walim. Najbardziej dumni są z tego, że udało się stworzyć koło oparte na współpracy, zaufaniu i dobrej atmosferze. Dumą napawa także fakt, że potrafią działać razem, wspierać się nawzajem i angażować w inicjatywy, które łączą pokolenia. Cieszy też to, że ich działalność spotyka się z życzliwym odbiorem i uznaniem mieszkańców. Koło pełni ważną rolę integracyjną i społeczną. Jest inicjatorem wielu wydarzeń kulturalnych, spotkań i akcji, które aktywizują mieszkańców i budują więzi międzyludzkie. Wspólne działanie daje im poczucie wspólnoty, satysfakcję oraz ogromną radość z bycia razem.

AGROTURYSTYKA ROKU MIEJSCE I Agroturystyka Domek Młynarza

Agroturystką Roku w naszym województwie zostaje Domek Młynarza w Osoli. To wyjątkowe miejsce, ponieważ budynek, w którym znajduje się agroturystyka, pochodzi z końca XIX wieku. Odwiedzający mogą więc zobaczyć oryginalną zabudowę sprzed wieków. Młyn wodny na rzeczce Krępa istniał bowiem do czasów przed II wojną światową. Co wyróżnia to miejsce? - Agroturystyka Domek Młynarza położona



jest z dala od najbliższych domostw. Z dobrym dojazdem koleją również. Sąsiedztwo dwóch stawów i dużych kompleksów leśnych - tłumaczy Danuta Czartoryska i Tytus St. Czartoryski. Nie jest to jednak miejsce całkowicie odcięte od świata, ponieważ doskonała lokalizacja z jednej strony na uboczu - z drugiej zaś niedaleko stacji kolejowej, pozwala gościom dotrzeć tam bez trudu.

Agroturystyka Domek Młynarza to efekt przywiązania do tradycji i pasji do historii, a także chęci dołączenia ich

z nowoczesnością. To miejsce, w którym echa dawnych czasów widać i czuć, i to one stanowią atut tego miejsca. Jednak nie samą historią człowiek żyje. Jest ona bardzo ważna, jednak najważniejszy jest komfort i zadowolenie gości, którzy mają czuć się w Domu Młynarza, jak we własnym domu.

- Kierunek działania to sentyment do przeszłości i radość z teraźniejszości - mówią właściciele i dodają: - Cieszy nas, że w Morzecinie Małym jest ostoja dla licznej rodziny oraz miejscem dla gości.

MIEJSCE II Turkusowa Wyspa

Turkusowa Wyspa zajmuje drugie miejsce w kategorii Agroturystka Roku. To wyjątkowe miejsce, które słynie z pasji, gościnności, wspaniałej przyrody, ekologii i sztuki. „Czasem słyszymy, że na Turkusowej Wyspie jest jak w domu. Ale tu nie jest jak w domu. To jest nasz dom. I Wasz też może być” - czytamy na stronie internetowej agroturystyki. Turkusową Wyspę wyróżnia świetna lokalizacja -



w Radomicach na terenie Parku Krajobrazowego Doliny Bobru. To miejsce, w którym można zwolnić, odpocząć i zacząć po prostu być tu i teraz. A wszystko w przyjaznym otoczeniu. Dla swoich gości mają bowiem przygotowane piękne, świeżutkie pokoje, wygodny glamping, a nawet pole namiotowe. Kolejnym ważnym elementem jest kuchnia. Bistro Turkusowa to miejsce, gdzie kuchnia zrównoważona staje się rzeczywistością. Oparta jest na lokalnych produktach od miejscowych rolników. Ich bezmięśne dania zachwycają nawet najbardziej wymagające podniebienia. W Turkusowej Wyspie zapewniają wszystko, co potrzebne do efektywnego wypoczynku. Goście mogą liczyć tutaj na pełnię relaksu, pomagają w tym takie udogodnienia, jak sala do jogi, sala kolumnowa czy sauna.

MIEJSCE III Agroturystyka Pokój i Spokój

Agroturystyka Pokój i Spokój zlokalizowana w wymownie brzmiącej miejscowości Zacisze to miejsce tworzone z pasją i miłością do natury. Każdego dnia właściciele dokładają wszelkich starań, aby goście czuli się tu jak w domu - swobodnie, komfortowo i blisko przyrody.

Jak sama nazwa podpowiada, w tej agroturystyce odnaleźć można i pokój, i spokój. A wszystko

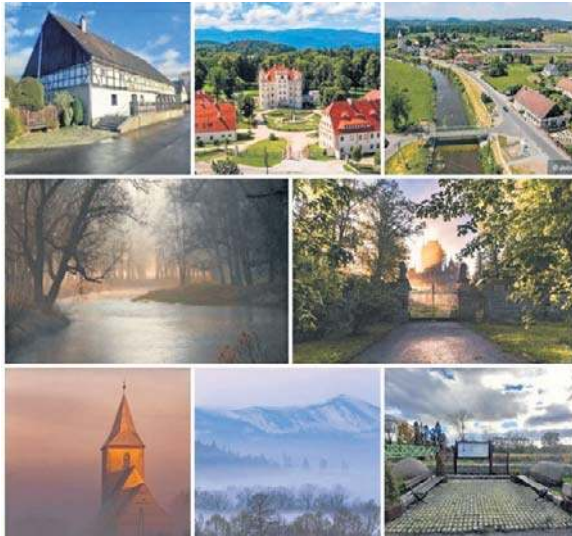


za sprawą atmosfery, która faktycznie sprzyja wypoczynkowi oraz dzięki wspaniałemu podejściu do gości. Co warto podkreślić, spokój możemy tutaj odnaleźć niezależnie od pory roku. Czy to wakacje, czy długi majowy weekend, czy ferie zimowe - tutaj zawsze jest co robić, ponieważ w każdym sezonie okolica ma do zaoferowania lokalne atrakcje, a przyroda zachęca do spędzania czasu na zewnątrz. „Z całego serca dziękujemy za nominację w plebiscycie Agroturystyka Roku - Mistrzowskie Agro. To dla nas ogromne wyróżnienie i motywacja, by dalej rozwijać to wyjątkowe miejsce” - pisali w trakcie trwania plebiscytu. Już sama nominacja okazała się powodem do radości, a wysokie trzecie miejsce jest ogromnym sukcesem.

SOŁECTWOROBU MIEJSCE I

Sołectwo Wojanów Bobrów, gmina Mysłakowice

Sołectwo Wojanów-Bobrów to perła Doliny Pałaców i Ogrodów. Położone malowniczo w Dolinie rzeki Bóbr, u stóp Gór Sokolich, sołectwo Wojanów-Bobrów zachwyca harmonią historii, kultury i natury. O każdej porze roku odkrywa przed gośćmi inne oblicze - wiosną urzeka zielenią i taflą Jeziora Bobrowieckiego, będącego rajem dla wędkarzy. Latem kuszą zapachem kwitnących lipowych alei i szumem rzeki Bóbr, jesienią mieni się złotem pałacowych



parków, a zimą - zachwyca panoramą ośnieżonych Gór Sokolich z Krzyżną Górą na czele. - Warto poznać sołectwo Wojanów-Bobrów, ponieważ łączy ono piękno przyrody doliny Bobru z bogatą historią i aktywnym życiem lokalnej społeczności. Można tu zobaczyć malownicze tereny nad rzeką, zabytkową dawną Karczmę Sądową, poznać lokalne tradycje i ludzi z pasją, a także wziąć udział w wydarzeniach integrujących mieszkańców i gości, takich jak Rodzinny Festyn „Rozmaitości nad Bobrem” czy Święto Rzeki Bóbr. Największymi skarbami sołectwa są praw-

dziwe perły dolnośląskiej architektury - przedstawia Magdalena Rajska - sołtys miejscowości. Zwycięskie sołectwo to również wymarzone miejsce dla miłośników aktywnego wypoczynku. Przebiega tędy Euroregionalny Szlak Rowerowy ER-6, prowadzący malowniczym brzegiem Bobru. Sama rzeka zaprasza kajakarzy na jeden z najpiękniejszych szlaków Dolnego Śląska. Dla tych, którzy wolą patrzeć na świat z wysokości - Góry Sokole. Wojanów-Bobrów to nie tylko wyjątkowe miejsce - to żywa wspólnota, w której mieszkańcy z dumą pielęgnują lokalne dziedzictwo.

MIEJSCE II

Sołectwo Dochowa, gmina Wąsosz

Sołectwo Dochowa to mała wieś położona w powiecie górskim, w gminie Wąsosz. Miejscowość ma charakter typowo wiejski i liczy około 110-120 mieszkańców. Życie w Dochowej toczy się spokojnie, w otoczeniu rolniczych pól i niewielkich zabudowań. Wieś ma średniowieczne korzenie - wzmiankowano o Niej już w źródłach z ok. XIV w. - Dochowa to mała wieś bez typowych du-



żych atrakcji turystycznych, ale warta odwiedzenia, jeśli lubimy spokojne, wiejskie zakątki i lokalny klimat. Co można zobaczyć lub zrobić w okolicy: wiejską zabudowę i historyczny układ wsi, spacer po wsi pozwala zobaczyć tradycyjne budynki mieszkalne i gospodarcze z przełomu XIX i XX w., które zachowały historyczny charakter zabudowy tego regionu Dolnego Śląska, wieś otoczoną polami i krajobrazem rolniczym, co daje okazję do spacerów, przejażdżki rowerami i kontaktu z naturą - opisuje Agata Matuszkowiak. Mieszkańcy starają się tworzyć atmosferę życzliwości, otwartości i wzajemnego wsparcia. Zależy im na tym, aby każdy mieszkaniec czuł się częścią wspólnoty. Społeczność często organizuje różnego rodzaju spotkania, aby się integrować i wspólnie spędzać czas.

MIEJSCE III

Sołectwo Skarżyce, gmina Strzegom

Podium w kategorii Sołectwo Roku zamyka Sołectwo Skarżyce z gminy Strzegom. To niewielka wieś, ale za to bardzo zintegrowana. Ludzie tutaj potrafią działać wspólnie i podejmować inicjatywy, które służą całej lokalnej społeczności. A to dzięki poczuciu przynależności, które sprawia, że mieszkańcy Skarżyc czują, że sołectwo jest ich wspólnym dobrem. Nad wszystkim czuwa także zaangażowany w sprawy społeczne oraz chętnie działający gospodarz wsi. Sołtys wyróżnionego sołectwa często zachęca mieszkańców do integracji, do prac na rzecz wsi, a także spotkań kulturalnych.



Trzecie miejsce w województwie to wynik zaangażowania społeczności Skarżyc. W czasie trwania głosowania, na Facebookowym fanpage'u miejscowości pojawiało się wiele postów, zachęcających do oddania głosu, co poskutkowało sukcesem w naszym plebiscycie. To dowód wyjątkowego zaangażowania, bo gdy mieszkańcy się zjednoczą, jak widać, mogą wspólnie osiągać cele i odnosić sukcesy, które służą wszystkim i przynoszą wymierne korzyści.

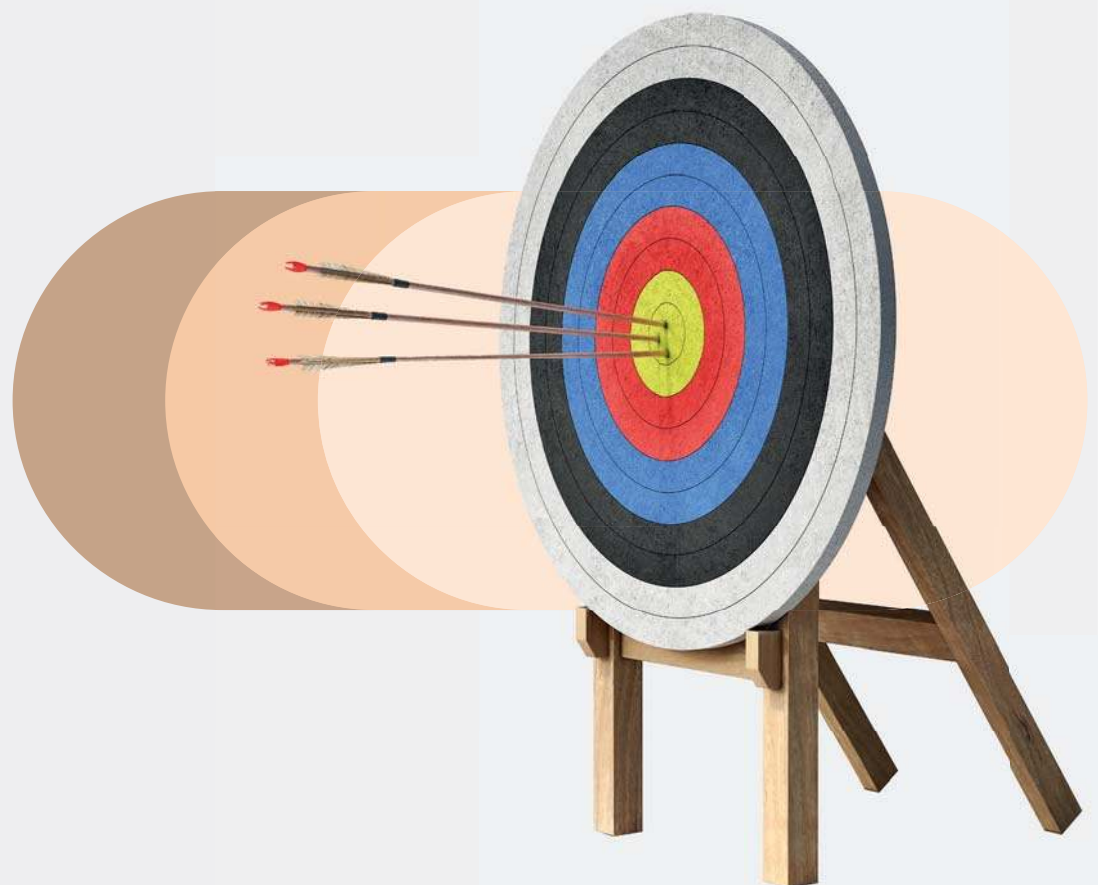
AUTOREKLAMA

Polecamy →

**strefa
BIZNESU.pl**

**Know-how
w dobrym biznesie**

strefabiznesu.pl



LAUREACI PLEBISCYTU

SOŁTYS ROKU

powiat bolesławiecki	Ewelina Sądaj , Sołectwo Osieczów, gmina Osiecznica
powiat dzierzoniowski	Barbara Dżugała , Sołectwo Ligota Wielka, gmina Łagiewniki
powiat głogowski	Izabela Balut , Sołectwo Krzekotów, gmina Głogów
powiat górowski	Rafał Wrochna , Sołectwo Jemielno, gmina Jemielno
powiat jaworski	Iwona Kukła-Ścigacz , Sołectwo Niedaszów, gmina Mściwojów
powiat kamiennogórski	Monika Ruman , Sołectwo Kochanów, gmina Kamienna Góra
powiat karkonoski i Jelenia Góra	Adriana Gulka , Sołectwo Siedlęcín, gmina Jeżów Sudecki
powiat kłodzki	Barbara Glińska , Sołectwo Wojciechów, gmina Kłodzko
powiat legnicki i Legnica	Bogusław Gawron , Sołectwo Gołaczów, gmina Chojnów
powiat lubański	Iłona Crecy , Sołectwo Henryków Lubański, gmina Lubań
powiat lubiński	Daniel Fuczko , Sołectwo Ręszów, gmina Ścinawa
powiat lwówecki	Leszek Krauz , Sołectwo Wojciechów, gmina Lubomierz
powiat milicki	Andrzej Leszczyszyn , Sołectwo Ostrowąsy, gmina Milicz
powiat oleśnicki	Ewa Krasowska , Sołectwo Nowosiedlice, gmina Dobroszyce
powiat oławski	Paulina Chuda , Sołectwo Kuny, gmina Domanów
powiat polkowicki	Bożena Soboń , Sołectwo Tarnówek, gmina Polkowice
powiat strzebiński	Janusz Lewicki , Sołectwo Szczawin, gmina Strzelin
powiat średzki	Marcin Bochyński , Sołectwo Chwalimierz, gmina Środa Śląska
powiat świdnicki	Łukasz Ciszewski , Sołectwo Krzczonów, gmina Świdnica
powiat trzebnicki	Jarosław Jakubiak , Sołectwo Kaszyce Wielkie, gmina Prusice
powiat wałbrzyski i Wałbrzych	Monika Kałużny , Sołectwo Witków, gmina Czarny Bór
powiat wołowski	Jan Rewak , Sołectwo Lubiąż, gmina Wołów
powiat wrocławski i Wrocław	Sławomir Maślanka , Sołectwo Borowa, gmina Długołęka
powiat ząbkowicki	Emilia Paliwoda Czerniawska , Sołectwo Mrokocin, gmina Kamieniec Ząbkowicki
powiat zgorzelecki	Katarzyna Waszczyszyn , Sołectwo Działoszyn, gmina Bogatynia
powiat zlotoryjski	Elżbieta Posmyk , Sołectwo Lubiatów, gmina Złotoryja

ROLNIK ROKU

powiat bolesławiecki	Anna i Bogusław Wojszczyk , Raciborowice Dolne
powiat górowski	Mariusz Szwechłowicz , Lubiel
powiat jaworski	Patryk Waligóra , Luboradz
powiat kłodzki	Paulina Łapa , Kamienica
powiat legnicki i Legnica	Adam Godecki , Goliszów
powiat lubański	Piotr Pasternak , Lubań
powiat lubiński	Krzysztof Pilcicki , Kęblów
powiat milicki	Robert Królik , Wierzchowice
powiat oleśnicki	Marcin Muszyński , Ligota Polska
powiat oławski	Piotr Krótki , Siedlce
powiat polkowicki	Zenon Choma , Chocianowice
powiat strzebiński	Piotr Stefanko , Jelenin
powiat średzki	Magdalena Bołtun , Ujazd Górny
powiat świdnicki	Piotr Kudas , Tomkowa
powiat trzebnicki	Rafał Sikora , Cerekwica
powiat wołowski	Patryk Marzec , Czapllice
powiat wrocławski i Wrocław	Waldemar Mazurek , Glinica
powiat zgorzelecki	Andrzej i Michał Dominik , Osiek Łużycki
powiat zlotoryjski	Karol i Adam Paluszek , Uniejowice

LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU

powiat bolesławiecki	Michał Kunecki , Kraśnik Dolny, OSP Kraśnik Dolny
powiat dzierzoniowski	Mirosław Lipiec , Dzierżonów
powiat głogowski	Grzegorz Płatek , Kulów, ROD Przylesie
powiat górowski	Marzena Raduchowska , Smolne, Sołectwo Smolne
powiat jaworski	Katarzyna Lubańska , Jawor, Stowarzyszenie Las Dla Nas
powiat kamiennogórski	Przemysław Sondej , Przedwojów, Kółko Rolnicze w Przedwojowie
powiat karkonoski i Jelenia Góra	Paweł Tomoń , przewodniczący Rady Sołectkiej, Jeżów Sudecki
powiat kłodzki	Anna Ściągaj , Jugów, KGW Jugowianki w Jugowie
powiat legnicki i Legnica	Sebastian Siwoń , Szczedrzykowie, przewodniczący Rady Miasta i Gminy Prochowice
powiat lubański	Ewa Przybylak , Olszyna, Olszyńskie Stowarzyszenie Abstynentów NOWE ŻYCIE
powiat lubiński	Marta Staszewska , Kęblów, sołtys wsi Kęblów
powiat lwówecki	Lidia Kowalska , Wleń, radna
powiat lwówecki	Tomasz Pogorzelski , Gryfów Śląski, Centrum Ubezpieczeń Ezra
powiat milicki	Krzysztof Chlistun , Stawiec, radny gminy Milicz
powiat oleśnicki	Łukasz Zdyb , Sokołowice, sołtys wsi Sokołowice
powiat oławski	Dorota Miś-Hanys , Jelcz-Laskowice, Miejsko-Gminne Centrum Kultury
powiat polkowicki	Bożena Wojtczak , Gaworzyce, Gminny Ośrodek Kultury i Biblioteka w Gaworzycach
powiat strzebiński	Marcin Suchara , Strzelin, Podróż z Marcinem
powiat średzki	Martin Rudzki , Lutynia, Piast Lutynia
powiat świdnicki	Jagoda Nowacka-Wolczek , Strzegom, radna Gminy Strzegom
powiat trzebnicki	Aleksandra Parys , Machnice
powiat wałbrzyski i Wałbrzych	Martyna Golińska , Struga, KGW Struga Czyżynki
powiat wołowski	Mariusz Dłużniewski , Warzegowo, sołtys wsi Warzegowo
powiat wrocławski i Wrocław	Andrzej Kozdrowicki , Siechnice, radny powiatu wrocławskiego
powiat ząbkowicki	Urszula Wróbel , Mąkolno, sołtys wsi Mąkolno

powiat zgorzelecki	Adrian Wajda , Trójca, Sołectwo Trójca
powiat zlotoryjski	Lucyna Gądzińska , Twardocice, KGW Twardocice

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

powiat bolesławiecki	KGW Świętoszów , gmina Osiecznica
powiat dzierzoniowski	KGW w Kamionkach , gmina Pieszyce
powiat głogowski	KGW Grochowice , gmina Kotla
powiat górowski	KGW w Chocieborowicach , gmina Wąsosz
powiat jaworski	KGW Piotrowice Piotrowiczanki , gmina Męcinka
powiat kamiennogórski	KGW Przygranicze , gmina Lubawka
powiat karkonoski i Jelenia Góra	KGW Jedliczanki , gmina Mysłakowice
powiat kłodzki	KGW Piszkowice , gmina Kłodzko
powiat legnicki i Legnica	KGW Rosochatki , gmina Kunice
powiat lubański	KGW Włosień , gmina Platerówka
powiat lubiński	KGW Gorzelianki , gmina Lubin
powiat lwówecki	KGW w Wojciechowie , gmina Lubomierz
powiat milicki	KGW Tradycja i Współczesność , gmina Krośnice
powiat oleśnicki	KGW Grabo-Jagi , gmina Twardogóra
powiat oławski	KGW Oleśniczanki , gmina Oława
powiat polkowicki	KGW w Wierzchowicach , gmina Gaworzyce
powiat strzebiński	Stowarzyszenie KGW Wsi Ośno Brawo My , gmina Wiązów
powiat średzki	KGW Lutynianki w Lutyni , gmina Miękinia
powiat świdnicki	KGW Bojanice , gmina Świdnica
powiat trzebnicki	KGW w Szymanowie Odlotowe Babeczki , gmina Wisznia Mała
powiat wałbrzyski i Wałbrzych	KGW Bocianowlove Stary Julianów , gmina Walim
powiat wołowski	KGW Złoty Kłos , gmina Wołów
powiat wrocławski i Wrocław	KGW w Krzyżowickim Kregu , gmina Kobierzyce
powiat ząbkowicki	KGW Przylęczanki , gmina Bardo
powiat zgorzelecki	KGW Żareckie Wianki , gmina Pierisk
powiat zlotoryjski	KGW Twardocice , gmina Pielgrzymka

SOŁECTWO ROKU

powiat bolesławiecki	Sołectwo Przejeślów , gmina Osiecznica
powiat dzierzoniowski	Sołectwo Ligota Mała , gmina Niemcza
powiat dzierzoniowski	Sołectwo Uciechów , gmina Dzierżonów
powiat głogowski	Sołectwo Kotowice , gmina Pełcaw
powiat górowski	Sołectwo Dochowa , gmina Wąsosz
powiat jaworski	Sołectwo Grudno , gmina Bolków
powiat kamiennogórski	Sołectwo Czarnów , gmina Kamienna Góra
powiat karkonoski i Jelenia Góra	Sołectwo Wojanów Bobrów , gmina Mysłakowice
powiat kłodzki	Sołectwo Lasówka , gmina Bystrzyca Kłodzka
powiat legnicki i Legnica	Sołectwo Szczytniki Małe , gmina Kunice
powiat lwówecki	Sołectwo Klecza , gmina Wleń
powiat milicki	Sołectwo Sulimierz , gmina Milicz
powiat oleśnicki	Sołectwo Wabienice , gmina Bierutów
powiat polkowicki	Sołectwo Prosyce , gmina Grębocice
powiat strzebiński	Sołectwo Opatowice , gmina Borów
powiat średzki	Sołectwo Lasek , gmina Udanin
powiat świdnicki	Sołectwo Skarżyce , gmina Strzegom
powiat trzebnicki	Sołectwo Powidzko , gmina Żmigród
powiat wałbrzyski i Wałbrzych	Sołectwo Głuszycza Góra , gmina Głuszycza
powiat wołowski	Sołectwo Warzegowo , gmina Wołów
powiat wrocławski i Wrocław	Sołectwo Strzegonowice , gmina Kąty Wrocławskie
powiat zgorzelecki	Sołectwo Bielawa Góra Strzelno , gmina Pierisk

AGROTURYSTYKA ROKU

powiat bolesławiecki	Teresa i Władysław Sabadasz Nodęgi , Wynajem pokoi, Kruszyn
powiat jaworski	Kaskada , Mysłibórz
powiat karkonoski i Jelenia Góra	Nowa Kamienica 11 , Nowa Kamienica
powiat kłodzki	Kowalowe Wzgórze , Kamieniec
powiat lubański	Agroturystyka Pokój i Spokój , Zacisze
powiat lwówecki	Turkusowa Wyspa , Radomice
powiat strzebiński	Sady Błotnica , Kondratowice
powiat średzki	Młyn Zawadka , Zawadka
powiat trzebnicki	Agroturystyka Domek Młynarza , Osola
powiat zlotoryjski	Villa Greta , Dobków

NADLEŚNICZY ROKU

1 miejsce	Jacek Wiśniewski , nadleśniczy Nadleśnictwa Chocianów
2 miejsce	Janusz Kobielski , nadleśniczy Nadleśnictwa Ruszów
3 miejsce	Jan Bacia , nadleśniczy Nadleśnictwa Legnica

AUTOPROMOCJA

strefaAGRO



Czytaj

strefaagro.pl

Świąd skóry albo nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

O nowotworach mówi dr Izolda Mrochen-Domin, laureatka I miejsca w kategorii Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES. Lekarka pracuje w Katowickim Centrum Onkologii.

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Z jakimi nowotworami najczęściej zmagają się kobiety, a z jakimi mężczyźni? Izolda Mrochen-Domin, specjalistka chorób wewnętrznych i onkologii klinicznej: U kobiet dominują rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego oraz nowotwory narządów rodnych – jajnika, trzonu macicy i szyjki macicy. Jeśli chodzi o mężczyzn, rak płuca, rak jelita grubego, rak żołądka, rak prostaty, pęcherza moczowego.

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?

W przypadku nowotworów uznawanych za najbardziej agresywne kluczowe znaczenie ma przede wszystkim stopień zaawansowania choroby. Jeśli pacjent trafia do nas w czwartym stadium, czyli najwyższym, gdy obecne są już zmiany przerzutowe, praktycznie każdy nowotwór może być bardzo trudny do leczenia, ponieważ wówczas terapia najczęściej ma charakter paliatywny. Istotny jest także stopień złośliwości histologicznej, czyli tzw. stopień określający jak agresywny jest nowotwór. Na podstawie tych informacji, które pozyskujemy z badania histopatologicznego możemy przewidzieć, jakie mogą być efekty naszego leczenia. Z mojej perspektywy klinicznej jednym z największych wyzwań pozostaje rak trzustki. To nowotwór podstępny, często słabo reagujący na leczenie. Oczywiście, obecnie dysponujemy coraz szerszym wachlarzem metod terapeutycznych, w tym nowoczesnymi terapiami celowanymi, immunologicznymi, jednak mimo postępów rak trzustki nadal pozostaje dla mnie szczególnie wymagającym przeciwnikiem. Może rozwijać się bezobjawowo, podobnie jak nowotwory żołądka. Objawy bywają bardzo dyskretne, a nagle okazuje się, że pacjent ma już przerzuty do wątroby.

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia



Dr Izolda Mrochen-Domin – Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES

już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?

Niedawno trafiła do mnie młoda czterdziestoletnia pacjentka z rakiem żołądka. Nie miała typowych objawów dla tego typu raka ani wstępu do mięsa czy spadku masy ciała. Prowadziła bardzo higieniczny tryb życia: dbała o sen, aktywność fizyczną i dietę. Była osobą wyjątkowo świadomą zdrowotnie. Jedynym objawem, który ją zaniepokoił, była uporczywa czkawka, na tyle nasilona, że wybudzała ją w nocy. Początkowo podejrzewano niestrawność, nietolerancje pokarmowe czy nawet celiakię, dlatego zaczęła eliminować z diety różne produkty. Czkawka jednak nie ustępowała, więc zgłosiła się do gastrologa. W wywiadzie wspominała jeszcze o zlewnych potach, co początkowo sugerowało raczej tło hormonalne tych dolegliwości lub okres menopauzalny. Ostatecznie lekarz zlecił gastroskopię i badanie wykazało rozległą zmianę nowotworową żołądka z przerzutami do wątroby. Okazało się, że jest to rak żołądka o typie histopatologicznym śluzowym, który bywa szczególnie podstępny i trudny do uchwycenia w badaniach obrazowych i endoskopowych.

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozsiana i obejmuje inne narządy?

Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do ta-

kiego programu zakwalifikowana. Otrzyma terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?

Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Mylące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowo-

tworu. Ważny jest też fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę – 1 centymetr średnicy, objętość – 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmieniając proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?

Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dziś praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce”. Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolności systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórcie nowotworowej. W Polsce, podobnie jak w Europie,

dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?

Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wyznacznikiem jest ukończenie 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby moni-

torować skuteczność leku, efekt leczenia. Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?

Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.

Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia. Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodziny i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsiały rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neuropatia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwiają to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WIEK METABOLICZNY

Co to jest wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny to przydatny wskaźnik tempa starzenia się organizmu. O tym, że jest ono przyspieszone, świadczą mniejsze wartości podstawowej przemiany materii niż liczby typowe dla osób w danym wieku chronologicznym. Warto więc sprawdzić ten parametr i jeśli wiek metaboliczny jest większy od biologicznego, wprowadzić odpowiednie zmiany stylu życia. Wiek metaboliczny jest wskaźnikiem kondycji metabolicznej organizmu. Bazuje na porównaniu aktualnej podstawowej przemiany materii do tej, która jest typowa dla osoby w danym wieku chronologicznym w populacji ogólnej. Oblicza się go osobno dla kobiet i mężczyzn. Podstawowa przemiana materii, PPM (ang. basal metabolic

rate, BMR) to liczba kalorii spalanych na czczo, niezbędna do podtrzymania funkcji życiowych. Osoba, która zużywa mniej kalorii, niż powinna w danym wieku, jest w starszym wieku metabolicznym, niż wskazuje jej rocznik urodzenia. Jeśli natomiast spala więcej kalorii, jej wiek metaboliczny jest mniejszy niż ten chronologiczny. Dlaczego? Począwszy od 20. roku życia tempo metabolizmu stopniowo maleje, a spadek ten odzwierciedla w istotny sposób aktualny stan organizmu, w tym szybkość procesów starzenia się.

Jak obliczyć wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny ocenia się na podstawie wartości podstawowej przemiany, PPM. Wartość tę można uzyskać bezpośrednio, dokonując pomiaru składu ciała na urządzeniu zwanym

analizatorem wyposażonym w taką funkcję. Na podstawie parametrów takich jak płeć, wiek, wzrost, masa ciała, zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej urządzenie oblicza wynik i podaje go na wydruku lub wyświetlaczu, a dodatkowo przelicza uzyskane pomiary na rzeczywisty wiek metaboliczny. Aby obliczyć wiek metaboliczny, najlepiej skorzystać z kalkulatora dostępnego w sieci, np. tutaj (stronę można przetłumaczyć na polski jednym kliknięciem prawego przycisku myszy). Wiek metaboliczny można też jednak obliczyć w inny sposób, dysponując

wartością podstawowej przemiany materii oraz prawidłowej masy ciała przy danym wzroście i wieku. Wartość PPM można też obliczyć za pomocą wzorów, np. Harrisa i Benedicta, który uwzględnia wagę, wzrost i wiek:

Kobiety: $PPM = 655 + (9,56 \times \text{waga}) + (1,85 \times \text{wzrost}) - (4,68 \times \text{wiek})$.
Mężczyźni: $PPM = 66,5 + (13,75 \times \text{waga}) + (5 \times \text{wzrost}) - (6,78 \times \text{wiek})$.
Wartość PPM / BMR można obliczyć w internecie za pomocą kalkulatora PPM. Aby natomiast sprawdzić prawidłową wagę, warto skorzystać z tablic BMI lub kalkulatora idealnej masy



ciała. Teraz można dokonać już właściwego obliczenia: wiek metaboliczny = $(655 + (9,56 \times \text{waga prawidłowa}) + (1,85 \times \text{wzrost}) - PPM) / 4,69$. Otrzymana wartość pokaże, czy kondycja metaboliczna organizmu jest zgodna z wiekiem biologicznym.

Jaka jest wiarygodność wskaźnika wieku metabolicznego?

Wiek metaboliczny stosowany w ocenie stanu organizmu ma istotne wady, tak jak inne uniwersalne parametry, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), nie uwzględnia bowiem różnic w zawartości tkanki mięśniowej i tłuszczowej. Nie powinien być więc rozpatrywany samodzielnie jako jedyna miara stanu zdrowia i poziomu sprawności. Nie jest to przy tym wskaźnik naukowy, zapewnia jednak cenne wska-

zówki na temat kondycji organizmu i gdy jest zbyt wysoki, stanowi wskazanie do zwiększenia poziomu aktywności fizycznej. Nie ma też recenzowanych badań naukowych poświęconych zastosowaniu parametru i użyteczności oceny wieku metabolicznego. Z dostępnego przeglądu prac wynika jednak, że prawidłowe wartości PPM mają dużą różnorodność dla różnych osób. Różne wyniki otrzymujemy też przy zastosowaniu odmiennych wzorów i metod liczenia, przez co wartość uzyskana za pomocą kalkulatora często nie jest miarodajna.

Jak obniżyć wiek metaboliczny?

By „odmłodzić” metabolizm, trzeba po prostu spalać więcej kalorii, zmniejszyć w organizmie ilość tkanki tłuszczowej, a zwiększyć zawartość tej mięśniowej (w tym wody).

Te produkty ułatwiają spalić tłuszcz

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Fat burnery to produkty, które przyspieszają metabolizm, a przez to spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej. Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety.

Aby podkręcić metabolizm, wystarczy wzbogacić lekką dietę w żywność obfitującą w określone związki aktywne pochodzące z produktów roślinnych. Zarówno substancje aktywne metabolicznie, jak i zawierające produkty, są nazywane fat burnermi, czyli spalaczami tłuszczu. Oto niektóre z nich:

Jajka

Produkty zapewniające witaminę z grupy B (określane też jako B kompleks), takie jak jajka kurze, umożliwiają utrzymanie sprawnego metabolizmu, a zwłaszcza przemian białek.

Mleko i sery

Produkty mleczne to ważny składnik diety odchudzającej i pomagającej utrzymać wagę. Wyższe spożycie mleka i jego przetworów podczas restrykcji kalorii ma związek z większymi spadkami zawartości tkanki tłuszczowej w ciele. Korzystne dla sylwetki działanie mleka wynika m.in. z wysokiej zawartości białka, w tym budującego mięśnie aminokwasu rozgałęzionego leucyny, a także wapnia i tzw. sprzężonych kwasów tłuszczowych. Są one podobne do związku o nazwie CLA, stosowanego w suplementach



Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety. Pyszne i zdrowe produkty wspomagające odchudzanie znajdziesz w swojej kuchni lub sklepie spożywczym

diety wspomagających odchudzanie, dzięki czemu zwiększają spalanie tłuszczu i stymulują budowę muskulatury.

Hummus

Zwiększona ilość białka, m.in. z nasion roślin strączkowych, takich jak cieciora, skutecznie wspomaga chudnięcie. Podczas przemian tego składnika organizm zużywa najwięcej energii, a przy tym większa jej część zamienia się w ciepło (jest to tzw. termogeneza poposiłkowa). Odpowiednie ilości pochodzących

z białka aminokwasów pomagają też zapobiegać nadmiernej utracie mięśni podczas odchudzania. Dzięki temu chronią przed nadmiernym spadkiem tempa metabolizmu, który jest główną przyczyną efektu jo-jo. Białko zapewnia ponadto długotrwałą sytość, ułatwiając spożywanie mniejszej liczby kalorii.

Łosoś

Tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź, makrela czy sardynki, to najbogatsze źródło kwasów tłuszczowych z grupy omega-3.

Zwiększone spożycie tych związków ułatwia utratę tkanki tłuszczowej, na co wskazują wyniki badań australijskiego Uniwersytetu w Newcastle. Nasila też uczucie sytości, odczuwane na dwie godziny po jedzeniu. Ryby są ponadto źródłem pokazywanych ilości wartościowego białka, witamin z grupy B, a także podkręcającego metabolizm jodu.

Zielona herbata

Minimalnie przetworzona herbata zielona, jak również ta biała i żółta, stanowią najbogatsze

źródła przeciwutleniaczy z grupy polifenoli nazywanych katechinami. Mają one potwierdzone działanie pobudzające przemianę materii i uruchamiające w organizmie utratę tkanki tłuszczowej nawet bez zmiany diety. Katechinom towarzyszy przyspieszająca spalanie kalorii i tłuszczu teina, czyli herbaciana wersja kofeiny, która działa łagodnie, ale dłużej. Dzięki temu wypijanie co najmniej 3 szklanek naparu herbaty dziennie pomaga zwiększyć zużycie energii na wytwarzanie ciepła w organizmie o ok. 100 kalorii na dobę.

Papryka chili

Pałący związek z ostrych papryczek o nazwie kapsaicyna nie tylko hamuje uczucie głodu, ale też stymuluje produkcję ciepła przez brązową tkankę tłuszczową. Jest to tkanka o dużej aktywności metabolicznej, która może zużywać więcej energii niż mięśnie. Kapsaicyna hamuje też rozwój komórek tłuszczowych i ułatwia obumieranie tych istniejących, a ponadto przyspiesza spalanie tłuszczów.

Awokado

Awokado, a także oliwa z oliwek, oliwki, orzechy ziemne oraz masło orzechowe to produkty bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, określane również jako omega-9. Są one nie tylko zdrowe dla serca, ale też pomagają zwiększyć wrażliwość komórek na insulinę i działają przeciwzapalnie. Nasilają również spalanie tłuszczów w organizmie, wspomagając utratę wagi.

Papryka

Papryka to jedno z najlepszych źródeł witaminy C. To nie tylko przeciwutleniacz wspomagający ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, ale też składnik ważny dla skutecznego odchudzania i utrzymania szczupłej sylwetki. Osoby z odpowiednim poziomem witaminy C we krwi spalały o 30 proc. więcej tłuszczu podczas umiarkowanej aktywności fizycznej niż te, u których stężenie tej witaminy było za niskie.

WAŻNE

Czym jest metabolizm?

Metabolizm, nazywany też przemianą materii, to całość procesów zachodzących w ustroju. Pod tym pojęciem rozumie się też zapotrzebowanie energetyczne organizmu konieczne dla podtrzymania niezbędnych procesów życiowych oraz aktywności. Tempo przemiany materii wpływa na to, jak sprawnie przebiega spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej w organizmie. Przyspieszając metabolizm, można zatem chudnąć szybciej! Istnieją na to sprawdzone metody. Oprócz aktywności fizycznej, zarówno o charakterze kardio, jak i ćwiczeń siłowych, to także odpowiedni jadłospis.

Bo każda z nas to niepowtarzalna historia

Za nami pierwszy tydzień głosowania w plebiscycie Kobieta Twarz Roku. To akcja, która potwierdza, że każda z nas jest niepowtarzalną, wspaniałą historią. Plebiscyt powstał, by ją pokazać.

Co kobieta, to historia - pełna codziennych wyzwań, zwycięstw, ale też porażek i refleksji, różnych spojrzeń na wiele spraw i opinii na różne tematy. Plebiscyt Kobieta Twarz Roku powstał po to, by te historie pokazać i dać im przestrzeń, by mogły wybrzmieć. W żadnym wymiarze nie jest to konkurs urody ani ranking wyglądzonych twarzy! To tętniąca radością, życiem i emocjami opo-

wieść o kobiecych pasjach, wyborach i roli, jaką kobiety odgrywają w swoim życiu.

- Kobieta Twarz Roku to magiczna, niezwykła akcja, w ramach której szukamy - najpierw w skali województwa, a potem całej Polski - pięknych i radosnych, ale przede wszystkim silnych, odważnych i mądrych życiowo kobiet w trzech kategoriach pokoleniowych: Córki, Matki i Kobiety Dojrzałe - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, która odpowiada za cały plebiscyt.

Na uczestniczki tej edycji czekają wspaniałe nagrody, a wśród nich zachwycający samochód - Citroen C3 Aircross Plus! Są też vouchery na wczasy

o wartości 5000 zł oraz limitowane zaproszenia na FORUM KOBIECOŚCI. Zawsze jesteśmy o to pytani przez chętne panie i zawsze odpowiadamy zgodnie z zasadami - nie, na to forum nie da się kupić biletu. To pełne atrakcji całodniowe wydarzenie zarezerwowane jest wyłącznie dla uczestniczek akcji Kobieta Twarz Roku.

Organizujemy ją już po raz kolejny, dlatego wiemy, że zapada w pamięć na bardzo długo, stając się wspomnieniem pełnym wzruszających, dobrych i budujących emocji, o czym wzruszająco opowiadają liderki poprzednich edycji, a o czym przeczytacie na naszej stronie internetowej. Poprzed-

nie lata pokazały też, jak ogromnym zainteresowaniem cieszą się takie inicjatywy. Tysiące zgłoszeń i setki inspirujących historii udowodniły, że kobiety to prawdziwa duma naszego województwa.

Do udziału zgłaszają się panie w różnym wieku, o różnych doświadczeniach: od młodych kobiet rozpoczynających własną drogę, przez mamy, po kobiety dojrzałe, które mają za sobą bogate doświadczenia życiowe. Jedne decydują się na udział spontanicznie, inne za namową rodziny i przyjaciół. Dla niektórych to sposób, by opowiedzieć swoją historię, dla innych - by spojrzeć na siebie z nowej perspektywy lub po-

dzielić się pasjami i codzienną energią.

Kobieta Twarz Roku pozwala dostrzec, jak różnorodne mogą być kobiece doświadczenia. To także okazja do refleksji nad tym, czym jest kobiecość w codziennym życiu - w pracy, rodzinie, drobnych pasjach i wyborach. Każda z uczestniczek wnosi coś wyjątkowego: swoje podejście do życia, sposób działania, wrażliwość i determinację. - W tym właśnie tkwi siła plebiscytu - w docenieniu różnorodności i indywidualności - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek. Poniżej prezentujemy sylwetki pierwszych uczestniczek z naszego województwa, które już zdecy-

dowały się dołączyć do akcji i opowiedzieć o tym, co dla nich ważne. Ich historie różnią się od siebie, ale łączy je jedno: autentyczność, radość życia i chęć bycia sobą! Każda sylwetka pozwala spojrzeć na świat oczami jednej z nas i zrozumieć, że bycie kobietą ma wiele wymiarów. Zapraszamy do poznania tych historii. W sylwetkach uczestniczek znajdziecie inspirację, różnorodność doświadczeń i oblicze współczesnej kobiecości. Kolejne panie pojawiają się za tydzień, bo Kobieta Twarz Roku to także przestrzeń spotkania w babskim gronie - nie tylko podczas Forum Kobiectwości, ale również na łamach gazety i w internecie.

Więcej o akcji na www.gazetawroclawska.pl/kobiety

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



● ANIA ŻUK

W codziennym życiu najbardziej pomagają Jej czuć się sobą chwile ciszy i spokoju. - Jestem osobą raczej introwertyczną, dlatego bardzo cenię momenty, kiedy mogę na chwilę zwolnić, pobyć sama ze swoimi myślami albo spędzić spokojny czas w domu. Dużo radości daje mi też obecność mojego kota - od zawsze bardzo go kocham i takie zwykłe chwile razem, kiedy mogę go pogłaskać czy po prostu mieć go obok siebie, dają mi poczucie ciepła i komfortu - przekazuje pani Ania. Jednym z wyzwań w Jej życiu jest pokonywanie własnej nieśmiałości i introwertycznej natury.

- Bardzo cenię ciszę i spokój, dlatego momenty, kiedy mogę

zwolnić tempo i pobyć w swoim rytmie, dają mi poczucie komfortu. Ogromną radość daje mi także spędzanie czasu z moim kotem. Jego obecność sprawia, że czuję się spokojniej i po prostu dobrze. Te zwykłe chwile razem, kiedy mogę go pogłaskać albo kiedy jest obok mnie, potrafią naprawdę poprawić mi nastrój. Dużo pozytywnych emocji daje mi również moja pasja do wykonywania brwi. Bardzo lubię ćwiczyć, uczyć się nowych rzeczy i rozwijać swoje umiejętności. Kiedy widzę, że robię postępy i staję się coraz lepsza w tym, co robię, czuję satysfakcję i motywację do dalszego działania - wyznaje. Bardzo ważne jest dla Niej także wsparcie i motywacja, które otrzymuje od swojej drugiej połówki.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



● RENATA ŚLEMP

- Przede wszystkim jestem mamą i żoną, ale nie zapominam, że jestem kobietą. Kocham spędzać czas z moją rodziną, ale lubię też być sama ze sobą. Ten moment rano, kiedy córka pójdzie do szkoły, syn do żłobka, a mąż jest w pracy. Jestem sama w domu, robię sobie kawę, zakładam słuchawki i słucham audiobooka. Nie muszę przejmować się nikim, jestem tylko ja. To ten moment tylko dla mnie i przychodzi mi moment, proza życia codziennego...sprzątanie, gotowanie... dlatego mocno szanuje ten czas tylko dla mnie - wyjaśnia pani Renata. Pod koniec 2024 roku została po raz drugi mamą. Chwilę wcześniej do-

wiedziała się o strasznej diagnozie. 3 tygodnie po porodzie przeszła operację. Potem miała rehabilitację i radioterapię. Rok 2025 był dla Niej bardzo trudny, jednak nauczył Ją, że nie warto przejmować się drobiazgami.

- Jestem bardzo społeczna. Lubię pomagać, lubię być potrzebna. Jestem członkiem KGW Legpolanki w Legnickim Polu. Czynnice uczestniczę w radzie rodziców w szkole córki. Jestem prezesem ROD Stokrotka w Legnickim Polu. Moją pasją są wypieki. Robię pyszne domowe ciasta i torty. Jestem osobą, która bardzo aktywnie uczestniczy w życiu społecznym. I nie wyobrażam sobie z czegoś zrezygnować - wyjaśnia Renata Ślemp. Dużo radości i codziennego uśmiechu na twarzy, dają Jej dzieci.

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE



● RENATA MAŻUL

- W codziennym życiu najbardziej sobą i w pełni kobieco czuję się wtedy, gdy mogę tworzyć i dzielić się pięknem z innymi. Moją pasją jest moda, a od ponad dwudziestu pięciu lat zajmuję się projektowaniem i tworzeniem rzeczy z lnu - naturalnej tkaniny, która w wyjątkowy sposób podkreśla autentyczność, lekkość i siłę kobiety. Szczególną radość dają mi rozmowy z klientkami, kiedy mogę doradzić im styl i pomóc znaleźć coś, w czym poczują się piękne, swobodne i pewne siebie - opowiada pani Renata. Kobiecość odnajduje w swoim życiu rodzinnym. Jest mamą trzech córek i babcią dwóch wnuczek. Obserwowanie, jak dorastają kolejne pokolenia kobiet, jest dla Niej ogrom-

nym źródłem radości i inspiracji. To właśnie w tych codziennych chwilach - rozmowach, bliskości i wspólnym czasie, czuję, jak ważna jest siła kobiecej więzi.

Największą radość daje Jej czas spędzony z najbliższymi i ich szczęście: córkami, wnuczkami, osobami, które kocha. Cieszy Ją również tworzenie, projektowanie i wykonywanie rzeczy z lnu, które przynoszą radość klientkom, oraz proste przyjemności codziennego życia: podróż, odkrywanie nowych miejsc i kultur, poznawanie ciekawych ludzi, słuchanie dobrej muzyki, gotowanie i dbanie o ogród, obserwując, jak rośliny kwitną i ciesząc oko: - Z wiekiem coraz bardziej cenię spokój, ciszę i chwilę na refleksję, które pozwalają docenić to, co już osiągnęłam, i nabrać sił na kolejne dni.

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.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

WYNAJMĘ garsonierę, 693-133-396.

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI, stare obrazy, meble, starocie

- kupię, 660-532-696.

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

UPADŁOŚĆ KONSUMENCKA •

ODDŁUŻENIE • ANTYWINDYKACJA

Pomagamy w wyjściu z długów:
przygotowanie wniosków, negocjacje
z wierzycielami, ochrona przed
egzekucją.

Szybka analiza sytuacji i jasne warunki
współpracy.

Tel. 533-672-000.

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności
Ujazd tel. 668 085 925

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

ELEKTRYCZNE inst. Pomiary.

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

ELEKTRYCZNE Pogotowie

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

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE solidnie 602-632-474.

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

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

INSTALACYJNE

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

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

OGRODNICZE

OGRODY, drzewa, 576-843-659.

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE zamków, montaż, serwis

drzwi antywłam. 501-104-158.

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

0011489581

DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO
AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO WE WROCŁAWIU

Wyciąg z ogłoszenia nr 28/2026/N
o I przetargu ustnym nieograniczonym na najem na czas nieoznaczony
lokalu użytkowego nr 1A położonego przy ul. Orzechowej 46
we Wrocławiu, z zasobu Agencji Mienia Wojskowego

Lokal użytkowy o powierzchni 122,23 m².

Wysokość wywoławczego miesięcznego czynszu netto*: 4 800,00 zł.

Wysokość wadium i termin wpłaty: 14 400,00 zł do 2.04.2026 r.

Termin i miejsce przetargu: **8.04.2026 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 **18.03.2026 r. do 8.04.2026 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

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

REKLAMA

0011496170

Starosta Lwówecki

informuje,

że w dniu 16 marca 2026 r. na tablicy ogłoszeń Starostwa
Powiatowego w Lwówku Śląskim został wywieszony na
okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do
zbycia, stanowiącej własność Skarbu Państwa, położonej
w obrębie Gierczyn, gmina Mirsk, oznaczonej w ewidencji
gruntów jako działka nr 232

REKLAMA

0011495577

OBWIESZCZENIE
STAROSTY POWIATU WROCŁAWSKIEGO

Na podstawie art. 11 d ust. 5 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r.
o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg
publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca
1960 r. Kodeksu postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r.,
poz. 1691) zawiadamiam, o wszczęciu postępowania administracyjnego na
wniosek zarządcy drogi – Wójta Gminy Kobierzyce, reprezentowanego
przez pełnomocnika Pana Szymona Potoczno, złożony w dniu 1 sierpnia
2025 r., uzupełniony ostatecznie w dniu 6 marca 2026 r., **w sprawie wydania
zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn. „Rozbudowa dróg
gminnych (ul. Chrzanowska i ul. Żernicka) wraz z budową kanalizacji
deszczowej, oświetlenia drogowego oraz przebudową kolidujących
sieci w miejscowości Domasław, Gmina Kobierzyce”**. Wniosek o wydanie
decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmuje następujące
nieruchomości lub ich części (wg katastru nieruchomości), położone
w powiecie wrocławskim:

- 1) przeznaczone na pas drogowy (tzw. zajęcia stałe) - części działek nr:
52/15, 52/16, 64/3, 64/10, 64/11, 65/2, 65/3, 66/1, 204/7, 209/2 obręb 0007
– Domasław, gmina Kobierzyce;
- 2) dodatkowe tereny niezbędne dla obiektów i robót budowlanych (tzw.
zajęcia czasowe) - część działki nr: 204/7 obręb 0007 – Domasław, gmina
Kobierzyce.

Zgodnie z art. 11d ust. 9 i 10 ustawy o szczególnych zasadach
przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, z dniem
niniejszego zawiadomienia nieruchomości stanowiące własność Skarbu
Państwa lub jednostek samorządu terytorialnego, objęte wnioskiem o wydanie
decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, nie mogą być
przedmiotem obrotu w rozumieniu przepisów o gospodarce nieruchomościami.
Czynność prawna dokonana z naruszeniem powyższego zakazu jest
nieważna.

W związku z powyższym informuję o uprawnieniach wszystkich stron
tego postępowania do czynnego udziału w każdym jego stadium, co wynika
z przepisów art. 10 § 1 k.p.a. Z aktami sprawy można zapoznać się w Wydziale
Gospodarki Nieruchomościami Starostwa Powiatowego we Wrocławiu, ul.
Kościuszki 131, 50-440 Wrocław (pok. 249, w godz.: 745-1545), w terminie 14
dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia, po uprzednim umówieniu
wizyty telefonicznie pod nr (71) 72 21 748.

Pozostałe strony zostaną zawiadomione w drodze obwieszczenia, które
podlega publikacji w Starostwie Powiatowym we Wrocławiu, Urzędzie Gminy
Kobierzyce, a także na stronie Biuletynu Informacji Publicznej powyższych
urzędów i w prasie lokalnej.

Zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego wskazuję
dzień 18 marca 2026 r. – jako datę ukazania się obwieszczenia na tablicy
ogłoszeń w Starostwie Powiatowym we Wrocławiu oraz w Urzędzie Gminy
Kobierzyce i w Biuletynie Informacji Publicznej powyższych urzędów, a także
prasie lokalnej, jako ten, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie. Upływ
14 dni, w ciągu których niniejsze obwieszczenie zostało podane do publicznej
wiadomości w sposób określony powyżej powoduje, że czynność doręczenia
uważa się za dokonaną ze skutkiem prawnym.

REKLAMA

0011493109

NIERUCHOMOŚĆ DO DZIERŻAWY



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

podaje do publicznej wiadomości informację o zamiarze dzierżawy zabudowanej nieruchomości z obiektem zabytkowym, położonej w obrębie **Kwietniki**, gmina **Paszowice**, powiat **Jaworski**, woj. **dolnośląskie**

Lp.	Nr działki	Pow. w ha	Położenie		Wywoławczy czynsz w dt pszenicy
			gmina	obręb	
1.	56/4, 58, 61/10, 63, 65/1, 79, 255, 260, 268/1	58,3569	Paszowice	Kwietniki	355,00

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera wykaz nr **WRO.WKUJZ.GZ.4243.801.2025.AM1.32** wywieszony w miejscach zwyczajowo przyjętych w dniach **18.03.2026 r. – 2.04.2026 r.** oraz na stronie internetowej www.gov.pl/web/kowr

WIĘCEJ INFORMACJI:KRAJOWY OŚRODEK WSPARCIA ROLNICTWA OT WROCŁAW, ul. Mińska 60, 54-610 Wrocław, tel. 690 592 724, e-mail: anna.matuszewska@kowr.gov.pl lub na stronie: www.gov.pl/web/kowr.

www.gov.pl/web/kowr

REKLAMA

0011493645

ZAWIADOMIENIE

BURMISTRZ ŚRODY ŚLĄSKIEJ

zawiadamia, że w okresie od 18.03.2026 roku do 8.04.2026 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej, pl. Wolności 5, na tablicy ogłoszeń przy pokoju A-7 zostanie wywieszony wykaz nieruchomości gruntowych niezabudowanych przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej:
- **działki niezabudowane nr 47/1 AM-27 o pow. 0,4068 ha oraz nr 55 AM-27 o pow. 0,2973 ha położone w obrębie miasto Środa Śląska**

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

REKLAMA

0011495433

BURMISTRZ MIASTA I GMINY MIRSK

OGŁASZA

1. Drugi ustny nieograniczony przetarg na zbycie nieruchomości lokalowej, stanowiącej lokal niemieszkalny nr 1 w budynku przy ul. Zdrojowej 10 w Mirsku wraz z udziałem 2870/10000 w częściach wspólnych budynków i urządzeń, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli lokali oraz w prawie własności gruntu w granicach działki oznaczonej w ewidencji gruntów nr 160/15, obręb Mirsk 2, o powierzchni 0,0213 ha.

Dla przedmiotowej nieruchomości gruntowej zabudowanej Sąd Rejonowy w Lwówku Śląskim - IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr JG1S/00020361/0.

Przeznaczenie w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego dla Miasta Mirsk w granicach administracyjnych, zatwierdzonym uchwałą nr XL/285/06 Rady Miejskiej Gminy Mirsk z dnia 24 lutego 2006 r. z późn. zm., opublikowanego w Dzienniku Urzędowym Województwa Dolnośląskiego Nr 82, poz. 1318 z dnia 18.04.2006 r.: MU.a tereny zabudowy mieszkaniowej mieszanej z usługami towarzyszącymi - istniejące w strefie „A” ścisłej ochrony konserwatorskiej.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 80 000,00 zł.

Wadium w pieniądzu, w wysokości 20% ceny wywoławczej tj. kwotę 16 000,00 zł należy wnieść do dnia 4.05.2026 r. do godz. 15.00 na rachunek bankowy Gminy Mirsk nr 58 1020 2124 0000 8102 0011 1468 PKO BP SA o/Jelenia Góra w tytule podając „wadium Zdrojowa 10/1”.

Przetarg odbędzie się w dniu 8.05.2026 r. w Urzędzie Miasta i Gminy Mirsk - pl. Wolności nr 39 w sali nr 12 (sala posiedzeń) o godz. 12.00.

2. Drugi ustny nieograniczony przetarg na zbycie nieruchomości gruntowej, w granicach działki oznaczonej w ewidencji gruntów nr 418/6, obręb Mirsk 2, gmina Mirsk, o powierzchni 0,0558 ha, zabudowanej budynkiem mieszkalnym wraz zabudową gospodarczą przy al. Wojska Polskiego 15.

Dla przedmiotowej nieruchomości gruntowej zabudowanej Sąd Rejonowy w Lwówku Śląskim - IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr JG1S/00035443/7.

Przeznaczenie w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego dla Miasta Mirsk w granicach administracyjnych (uchwała nr XL/285/06 Rady Miejskiej Gminy Mirsk z dnia 24 lutego 2006 r. z późn. zm., opublikowana w Dzienniku Urzędowym Województwa Dolnośląskiego Nr 82, poz. 1318 z dnia 18.04.2006 r.): M.b tereny zabudowy mieszkaniowej mieszanej (jednorodzinnej i wielorodzinnej) - istniejące w strefie „B” ochrony podstawowych wartości kulturowych. Dodatkowe informacje: strefa „B” ochrony podstawowych wartości kulturowych.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 70 000,00 zł.

Wadium w pieniądzu, w wysokości 20% ceny wywoławczej tj. kwotę 14 000,00 zł należy wnieść do dnia 4.05.2026 r. do godz. 15.00 na rachunek bankowy Gminy Mirsk nr 58 1020 2124 0000 8102 0011 1468 PKO BP SA o/Jelenia Góra w tytule podając „wadium al. Wojska Polskiego 15”.

Przetarg odbędzie się w dniu 8.05.2026 r. w Urzędzie Miasta i Gminy Mirsk - pl. Wolności nr 39 w sali nr 12 (sala posiedzeń) o godz. 13.30.

3. Drugi ustny nieograniczony przetarg na zbycie nieruchomości gruntowej, niezabudowanej w granicach działki oznaczonej w ewidencji gruntów nr 23, położonej w obrębie Mirsk 1, gmina Mirsk, o powierzchni 0,1155 ha.

Dla przedmiotowej nieruchomości gruntowej, niezabudowanej Sąd Rejonowy w Lwówku Śląskim - IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr JG1S/00035639/8.

Przeznaczenie w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego dla Miasta Mirsk w granicach administracyjnych, zatwierdzonym uchwałą nr XL/285/06 Rady Miejskiej Gminy Mirsk z dnia 24 lutego 2006 r. z późn. zm., opublikowanego w Dzienniku Urzędowym Województwa Dolnośląskiego Nr 82, poz. 1318 z dnia 18.04.2006 r.: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej - projektowane (symbol: MN2).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 95 000,00 zł (podana cena wywoławcza jest ceną netto). Do sprzedaży przedmiotowej nieruchomości mają zastosowanie przepisy ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jedn. Dz. U. z 2025 r., poz. 775 z późn. zm.) - do ceny osiągniętej w przetargu zostanie doliczony obowiązujący podatek VAT.

Wadium w pieniądzu, w wysokości 20% ceny wywoławczej tj. kwotę 19 000,00 zł należy wnieść do dnia 11.05.2026 r. do godz. 15.00 na rachunek bankowy Gminy Mirsk nr 58 1020 2124 0000 8102 0011 1468 PKO BP SA o/Jelenia Góra w tytule podając „wadium 23 Mirsk 1”.

Przetarg odbędzie się w dniu 15.05.2026 r. w Urzędzie Miasta i Gminy Mirsk - pl. Wolności nr 39 w sali nr 12 (sala posiedzeń) o godz. 12.00.

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

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

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi



REKLAMA

0011494247

WÓJT GMINY RUDNA

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

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony na zbycie

nieruchomości gruntowej o nr ewidencyjnym 125/1 o pow. 0,20 ha położonej w Naroczycach zabudowanej budynkiem spichlerza o zwartej bryle, z trzema kondygnacjami naziemnymi, częściowo podpiwniczony o powierzchnia zabudowy 419 m².

CENA WYWOŁAWCZA NIERUCHOMOŚCI (CENA NETTO) - 165 000,00 zł,

w tym:

cena budynku: 113 500,00 zł

cena gruntu: 51 500,00 zł

WADIUM 30 000,00 zł

udział gruntu w ogólnej cenie nieruchomości wynosi 31,21%

Przeznaczenie nieruchomości:

- w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego – brak planu,
- w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego – tereny z przewagą zabudowy jednorodzinnej lub zagrodowej oraz obiektów usług i produkcji niekolidujących z funkcją mieszkaniową,
- wg rejestru gruntów – grunty rolne zabudowane.

Sposób zagospodarowania – zgodnie z przeznaczeniem w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego.

Termin zagospodarowania nieruchomości – z dniem przeniesienia prawa własności.

Nieruchomość będąca przedmiotem licytacji częściowo jest przedmiotem dzierżawy.

Decyzją nr A/981 z dnia 11 grudnia 2006 roku spichlerz wpisany jest do rejestru zabytków jako budynek wchodzący w skład zespołu pałacowo-folwarczno-parkowego.

W świetle obowiązujących przepisów art 68, ust. 3 ustawy o gospodarce nieruchomościami, cenę nieruchomości lub jej części wpisanych do rejestru zabytków obniża się na wniosek nabywcy o 50%.

W związku z wpisem budynku do rejestru zabytków cena nieruchomości osiągnięta w przetargu zostanie rozliczona w stosunku 31,21% dla ceny gruntu oraz 68,79% ceny budynku, która na wniosek nabywcy może podlegać obniżeniu o 50%.

Warunki przystąpienia do przetargu:

1. Przetarg odbędzie się o godz. 9.00, w dniu 23 kwietnia 2026 r. w sali konferencyjnej Urzędu Gminy w Rudnej przy Placu Zwycięstwa 15.
2. Wadium należy wpłacić w pieniądzu do dnia 20 kwietnia 2026 r. na konto Urzędu Gminy w Rudnej BS Rudna Nr 51 8669 0001 0151 6397 2000 0031 (wpłata oznacza wpływ środków na konto gminy). Przed otwarciem przetargu należy okazać komisji przetargowej dowód wpłaty wadium.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu zamieszczona jest na stronie internetowej Urzędu Gminy Rudna www.biprudna.pl w zakładce informacje.

Od kolegów ze studiów słyszałam, że jestem za inteligentna, żeby być aktorką



Paulina Gałązka w Pudelku Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Emilia Komarnicka zaapelowała do widzów

Aktorka pożegnała się z „Tańcem z gwiazdami” już w trzecim odcinku. Werdykt wywołał falę oburzenia w sieci. Komarnicka zabrała głos po porażce i napisała na Instagramie: „Nie obrażajcie się na »Taniec z gwiazdami«. Ten program rządzi się swoimi prawami. Ja jestem mu totalnie wdzięczna za ten proces”.

Krzysztof Ibisz pomylił Kayah z Korą

Prezenter zaliczył małą wpadkę na żywo w najnowszym odcinku „Taniec z gwiazdami”. Gdy witał widzów po przerwie, zamiast „Kayah Night” powiedział „Kora Night”. Stojąca obok niego współprowadząca program Paulina Sykut-Jeżyna spojrziała nań z niedowierzaniem, po czym schowała twarz w dłoniach.

Iza Miko zagrożona w Los Angeles

Aktorka przyleciała z USA do Polski na występy w „Taniec z gwiazdami”. I w ostatnim wywiadzie dla Pudelka narzeka na życie w amerykańskiej metropolii. – Iść sobie na spacer w Warszawie? Nie ma problemu. Ja się nie czuję tutaj zagrożona. W Los Angeles się absolutnie czuję zagrożona. Ja się czuję zagrożona czasami w samochodzie. (...) Raz pamiętam, jak rozmawiałam z mamą przez telefon i ona zobaczyła moją twarz, jak ja krzyknęłam, bo facet wybiegł normalnie z nożem przed samochód. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Szeregowiec Ryan Paramount, 20:00

Francja, rok 1944, krótko po inwazji w Normandii. Film opowiada o oddziale żołnierzy Armii Stanów Zjednoczonych, realizujących trudne zadanie za liniami wroga. Ryzykują życie, by uratować jednego człowieka: spadochroniarza Jamesa Ryana.

Dziewczyna, która zniknęła Ale Kino+ HD, 20:10

Aaro poznaje miłość swojego życia. Jednak młoda kobieta, dla której traci głowę, okazuje się kimś innym, niż sądził. Frenetyczny romans urywa się, gdy dziewczyna nagle znika. Aaro zaczyna jej szukać.

Miasto złodziei TVN 7, 21:00

Ben jest szefem bandy napadającej na banki. W czasie kolejnego napadu banda bierze na zakładniczkę Claire (Rebecca Hall). Wypuszczają ją, ale Doug prowokuje spotkanie. Wkrótce rozkwita między nimi romans. Przed Dougiem trudna decyzja.

Wszyscy jesteście Chrystusami Kino Polska, 23:00

Alkoholik Adam Miauczynski zniszczył przez picie nie tylko siebie, ale i rodzinę. Po latach przeprowadza rachunek sumienia i staje twarzą w twarz z synem, by prosić o wybaczenie. Czy można się wyrwać z obsesji picia i odzyskać utraconą kontrolę nad życiem?

KRZYŻÓWKA NR 42

Poziomo:

- powieść Czesława Miłosza,
- główny składnik czekolady,
- reklamuje przedstawienie teatralne,
- sprzedaje bilety kolejowe,
- nakrycie głowy komandosa,
- ... zwany pożądaniem”, sztuka Tennessee Williamsa,
- pączki kwiatowe używane jako przyprawa,
- dwugarbny kuzyn dromadera,
- gladiator rzymski walczący z zakrytymi oczami,
- najcięższy ptak latający,
- numerowy na dworcu kolejowym,
- pielęgnacyjne cięcie lasu,
- zwykły lub kwadratowy,
- przełożony szkoły wyższej,
- ostra przyprawa do golonki,
- Bista lub Sienkiewicz,
- „Ostatni ... filmowy”, dramat amerykański,
- Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
- wyprawa wojskowa lub naukowa.

Pionowo:

- pojazd zimowy wyposażony w dwie narty,
- owad nazywany szczypawką,
- Dolittle lub Judym,
- larwa owadów; gąsienica,
- biblijny budowniczy arki,
- mężczyzna o ciemnych włosach,
- japoński konkurent Kawasaki,
- drzewko wyrosłe z nasienia,

1	■	2	■	3		4		5		6		7	■	8	■	9
10					■		■		■			■	11			
	■			12					13			■		■		
14					■		■	■			■	15				
	■		■		■	16	17			18		■		■		■
19	20		21		22			■	■	23		24		25		26
■		■				■	27				■		■		■	
28								■	■	29						
■		■		■								■		■		■
30		31		32								33	34		35	36
	■		■		■							■		■		■
37												38				
	■		■		■							■		■		■
39												■	40			
■		■		41									■		■	

AUTOPROMOCJA 0011227954

WROCŁAWSKA
w prenumeracie
z Tele Magazynem

71 727 62 37

ROZWIĄZANIE NR 41

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś warto zaufać swoim marzeniom. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok w ich stronę może przynieść zaskakująco dobre rezultaty. **Ryby (21.02 - 20.03)** Kreatywność pomoże Ci rozwiązać trudny problem. Horoskop na dziś radzi działać nieszyklonowo. Znajdziesz dzięki temu najlepsze wyjście. **Baran (21.03 - 19.04)** Wytrwałość przyniesie efekty, choć nie od razu. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie zniechęcać się - jesteś na dobrej drodze.

Byk (20.04 - 20.05)

Pojawi się okazja do nauki czegoś nowego. Otwórz się na doświadczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że poszerzą one Twoje horyzonty. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Intuicja będzie Twoim przewodnikiem. Horoskop na dziś to wskazówka, by ufać przeczucom, szczególnie w sprawach osobistych. **Rak (22.06 - 22.07)** Szukaj dziś równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na środę wróży, że małe przyjemności poprawią Ci humor.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny wróży, że uporządkowanie spraw da Ci spokój i większą kontrolę nad sytuacją. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by pokazać swoje możliwości. **Waga (23.09 - 22.10)** Emocje mogą być intensywne, ale pozwól Ci lepiej zrozumieć siebie. Horoskop dzienny na środę radzi zadbać o chwilę odpoczynku.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z kimś bliskim wyjaśni nieporozumienia i da ulgę. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Spokój i rozważa przyniosą najlepsze efekty. Horoskop dzienny na środę radzi skupić się na drobnych rzeczach, które poprawią Twój nastrój. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Dziś poczujesz przyływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykorzystać to i ruszyć z planami.

My, Polacy, lubimy swoje własne sukcesy deprecjonować

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozmawiamy z Grzegorzem Kapicą, mistrzem Polski z Lechem Poznań (1984) i Ruchem Chorzów (1989). Ocenili dla nas występ polskich drużyn w Lidze Konferencji.

Były król strzelców naszej najwyższej ligi aktualnie pracuje w Grunwaldzie Ruda Śląska, gdzie prowadzi A-klasowy zespół seniorów.

Zaskoczyła Pana porażka Lecha z Szachtarem 1:3?

Brazylijczycy zrobili różnicę, wygrała jakoś Szachtara. Na pewno liczyliśmy na lepszy wynik, Lech przed rewanżem w Krakowie znajduje się w bardzo trudnym położeniu, ale w piłce - do kiedy jest szansa - nie wolno się poddawać. Raków też przegrał we Florencji, co prawda 1:2, ale włoski zespół umie grać na wyjazdach, ma klasowych piłkarzy. Wierzę, że zespół z Częstochowy jest w stanie pokusić się o odrobienie strat, tak jak to uczyniła Jagiellonia z Fiorentiną na wyjeździe, ale w ogólnym rozrachunku strzeli o jednego gola więcej. Jak widać, Liga Konferencji, którą niektórzy u nas nazywali Pucharem Biedronki, to nie takie słabe rozgrywki. W poprzednim sezonie Legia i Jagiellonia dotarły w nich do ćwierćfinałów, ale u nas oczywiście to umniejszono. My, Polacy, lubimy deprecjonować własne sukcesy, a przecież na każde zwycięstwo trzeba solidnie zapracować. W innych krajach też potrafią grać w piłkę i wychodzą na boisko, aby wygrać i zarabiać.

Lech nie ma za słabej obrony?



W czwartek w Krakowie rewanżowy mecz 1/8 Ligi Konferencji Szachtar - Lech Poznań (godz. 21)

Mogę to oceniać z perspektywy kibica, nie je dobieram piłkarzy do składu. Nie da się jednak ukryć, że Lech traci za dużo goli i ma problemy także w ekstraklasie, a już odpadł z Pucharu Polski. Rywal w 1/8 finału, Szachtar, ze znakomitymi Brazylijczykami, to drużyna ograna w Europie, poważny kandydat do triumfu w Lidze Konferencji. Na rewanż „Kolejorz” powinien wyjść, żeby pokazać się z jak najlepszej strony i próbować - można wiele zyskać.

Oceniając po pucharowych występach, można uznać, że ekstraklasa się rozwija?

Wiem, że oczekiwania były u nas po eliminacjach europejskich pucharów ogromne, ale w piłce nożnej na poziomie międzynarodowym nic łatwo nie przychodzi. Ekstraklasa najpierw rozwinęła się pięknie w telewizji, potem pojawiły się piękne stadiony, jest wielkie zainteresowanie kibiców. Po ubiegłym sezonie, gdy Legia i Jagiellonia dotarły

do ćwierćfinałów Ligi Konferencji, wydawało nam się, że przyjdą jeszcze większe sukcesy. Spokojnie, pamiętajmy też, że potrafimy wypromować zdolną młodzież, choćby Oskara Pietruszewskiego, który dziś bryluje w FC Porto, czy Bartosza Mazurka, bohatera „Jagi” we Florencji. Nadal nasi przedstawiciele są w grze w Europie, a liga nadal będzie się rozwijać, ale musimy być cierpliwi. Trzeba wyciągać wnioski z błędów, poprawiać i po prostu wychodzić na boisko, aby grać jak najlepiej, z wiarą w sukces. Konsekwencja też przynosi rezultaty, co widać na przykładzie Bodo Glimt, norweskiej rewelacji Ligi Mistrzów 2025/26. Jeszcze nie tak dawno ten zespół przegrywał z polskimi w Lidze Konferencji. To daje wiele do myślenia.

Pan poznał smak pucharów, gdy jeszcze nie były rozbudowane, bez faz grupowych, ligo-owych. Nie żałuje Pan, że nie obowiązywały obecne zasady?

Nie mogę narzekać, że urodziłem się wtedy, w takiej rodzinie, w takim kraju. Nie żałuję tego, co przeżyłem, nie mogę narzekać na swoją przygodę z piłką w roli zawodnika. Zdobywałem trofea, grałem w europejskich pucharach przeciw takim potentatom, jak Feyenoord czy Athletic Bilbao, ocierałem się o pierwszą reprezentację Polski, choć nie dane było mi w niej zadebiutować. Tak się potoczyły moje losy i staram się też nikomu nie zazdrościć. Jak któremuś polskiemu zawodnikowi wychodzi za granicą, cieszę się z tego. Nam trochę brakuje takiego pozytywnego myślenia, wspierania swoich. Nie można tylko się krytykować, kłócić, narzekać.

To, że ekstraklasa jest tak wyrównana, to dobrze?

Brakuje w niej dwóch, trzech dominujących klubów, a to na pewno na dobre wyszłoby polskiej piłce. Może to jest taki czas przejściowy w drodze, którą wybraliśmy, i widać postęp, który w dalszej perspektywie powinien być wyraźniejszy. Futbol może być piękny, co pokazuje historia Bodo Glimt, pogromcy Manchesteru City, Atletico Madryt, Interu Mediolan, Sportingu Lizbona. Skoro Norwegowie mają swoją drużynę w Lidze Mistrzów i są tam blisko ćwierćfinału, to my możemy też, ale nasze czołowe zespoły muszą mieć w składach jeszcze więcej jakości.

Panu daje przyjemność praca trenerska w klasie A?

Gdybym tego nie lubił, to bym się tym nie zajmował. Trzeba się mierzyć z różnymi problemami, ale widząc zadowolenie podopiecznych, uważam, że warto. W klasie A piłka nożna też ma swój urok, tu też pojawiają się talenty. ©©

„Duma Katalonii” sprawdzi angielskie „Sroki”. Szymon Marciniak wraca do gry

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Przed nami kolejne mecze rewanżowe 1/8 finału piłkarskiej Ligi Mistrzów. FC Barcelonę Roberta Lewandowskiego i Wojciecha Szczęsnego czeka poważne wyzwanie na Camp Nou.

Ubiegłotygodniowy mecz na stadionie St. James Park w Newcastle był bardzo trudny dla piłkarzy FC Barcelona, która wyrównała na 1:1 z rzutu karnego w samej końcówce.

Barcelona gra bardzo ofensywnie. Jej piłkarze trafiali do siatki w każdym z ostatnich 16 domowych meczów Ligi Mistrzów, strzelając średnio ponad trzy gole w spotkaniu, a łącznie w 28 z ostatnich 29 występów w tych rozgrywkach. Problemem może być natomiast, że nie zachowała czystego konta w ostatnich 12 spotkaniach.

Historia przemawia za Barceloną, która odniosła cztery zwycięstwa w sześciu potyczkach ze „Srokami” i była górą w pięciu

ostatnich rywalizacjach 1/8 finału przeciwko angielskim drużynom.

Newcastle w weekend pokonało na wyjeździe Chelsea 1:0, a zespół trenera Eddiego Howe'a przyjedzie do stolicy Katalonii po serii sześciu meczów bez porażki w Champions League.

Zaden z sześciu angielskich klubów nie odniósł zwycięstwa w pierwszych meczach 1/8 finału LM. Sędzią głównym rewanżowego spotkania FC Liverpool - Galatasaray na Anfield Road będzie Szymon Marciniak. ©©

Liga Mistrzów, środa, 18 marca:

● FC Barcelona - Newcastle United (godz. 18.45). Pierwszy mecz 1:1;

● Bayern Monachium - Atalanta Bergamo (godz. 21.00). Pierwszy mecz 6:1;

● FC Liverpool - Galatasaray Sтамбул (godz. 21.00). Pierwszy mecz 0:1;

● Tottenham Hotspur - Atletico Madryt (godz. 21.00). Pierwszy mecz 2:5.



W pierwszym meczu z Newcastle Robert Lewandowski spędził na boisku 70 minut, lecz niewiele to dało...

Cojocar, Forenc, Mądrzyk... Seria dziwnych goli w Polsce

Jacek Czaplowski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nie było ostatnio dnia bez kuriozalnej bramki na szczeblu centralnym w Polsce. Niewytłumaczalne wpadki zaliczali zwłaszcza bramkarze, i to bynajmniej nie tylko młodzi.

Czarną serię zapoczątkował Konrad Forenc w sobotnie popołudnie. Golkiper z przeszłością w ekstraklasie broni obecnie barw drugoligowego Podbeskidzia Bielsko-Biała. W pierw-

szej połowie wyjazdowego meczu z Hutnikiem Kraków dopuścił się podwójnego, absurdalnego błędu skutkującego bramką, która zaważyła o porażce.

Stracili kuriozalną bramkę

Jak to wyglądało? Otóż 33-letni Forenc próbował wznówić grę, ale zamiast podać do najbliższego kolegi, rzucił piłkę tak, że przejął ją Kacper Prusiński, który bez przyjęcia oddał skuteczny strzał. Bramkarz „Górali” mógł się

jeszcze zrehabilitować, jednak nie dał rady zatrzymać kozłującej kilkukrotnie futbolówki.

- Straciliśmy kuriozalną bramkę - podsumował trener Marcin Włodarski, któremu ciężko było zaakceptować wynik, zważywszy, że jego podopieczni stworzyli sobie kilka dogodnych sytuacji. Forenc się nie tłumaczył.

Valentin Cojocar, 30-latek z ekstraklasowej Pogoni Szczecin, w równie dziwny sposób wpuścił bramkę. Przez niego drużyna musiała gonić wynik z Koroną Kielce, który ostatecz-

nie odwróciła w ostatniej akcji za sprawą drugiego gola Jose Pozo.

Co zrobił Cojocar? Po zblokowanym dośrodkowaniu w iście siatkarskim stylu podbił piłkę, która wylądowała w siatce. Miał czas, nie był pod presją rywali, a jednak dopuścił się takiego wstydlwego samobója. - Piłka prześlizgnęła mi się po rękawicy - tłumaczył potem w przerwie przed kamerą Canal+ Sport. Rumun, co wypada odnotować, na rozgrzewce zgłosił problem z nadgarstkiem, ale po interwencji sztabu

medycznego zdecydował się grać i bynajmniej podczas meczu nie uskarżał się na dyskomfort.

Zdumiewające rzeczy działy się również w bezpośrednim zapleczu ekstraklasy. GKS Tychy po zwolnieniu Łukasza Piszczka dalej zawodzi. Mało tego, gole strzela sobie sam. Ze Śląskiem Wrocław spektakularnego samobója zaliczył Kasjan Lipkowski, którego zwrotnego podania nie zatrzymał oślepiiony słońcem i zaskoczony kozłem na kiepskiej murawie bramkarz Jakub Mądrzyk.

Po meczu trener stracił pracę

Kuriozalne bramki padły jeszcze w drugoligowym meczu Olimpii Grudziądz z Zagłębiem Sosnowiec, zakończonym hokejowym wynikiem 7:1, po którym trener gości Wojciech Łobodziński stracił pracę. Co na to wszystko PZPN? Drugiego dna się nie doszukuje, ale dla pewności w niektórych przypadkach zasięgnął wiedzy u bukmacherów, czy aby nie odnotowali podejrzanym zakładów. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Łukasz Becella przedłużył kontrakt z Chrobrym. Umowa do 2028 roku

G. Szyszka, J. Guder
sport@gazeta.wroc.pl

- Kluczowe jest zaufanie, które dostałem w Głogowie - powiedział Łukasz Becella po przedłużeniu umowy z Chrobrym.

- Poznaliśmy się z trenerem na tyle dobrze, że nie mieliśmy żadnych wątpliwości co do dalszej współpracy - powiedział we wtorek na konferencji prasowej prezes Chrobrego Dariusz Kubiak.

- To, że dziś zespół zajmuje wysokie miejsce i włączył się do walki o jak najlepszą pozycję w Betcliu 1. lidze, to tylko element naszej pracy. Skupiamy się na dwóch aspektach - najważniejszy jest każdy kolejny mecz, po którym wyciągamy wnioski, a drugim elementem jest rozwój indywidualny zawodników - dodał prezes.

Łukasz Becella przyznał, że jest bardzo zadowolony z przedłużenia kontraktu, które - jego zdaniem - było kolejnym naturalnym krokiem współpracy z klubem.

- Kluczowe jest zaufanie, które otrzymałem w Głogowie od samego początku. Wykonaliśmy dotąd ogromną pracę, nie tylko sportową, ale też organizacyjną - powiedział trener. - Czuję również dużą odpowiedzialność, choćby za to, że trzeba podejmować kolejne decyzje, na przykład dbać o utrzymanie

wysokiego poziomu sztabu szkoleniowego.

Becella w Głogowie pracuje od listopada 2024.

BETCLIU 1. LIGA

1. Wisła Kraków	25	52	57-24
2. Śląsk Wrocław	25	43	49-39
3. Pogoń Grodzisk Maz.	25	42	44-35
4. Chrobry Głogów	25	41	36-24
5. Wiczyza Kraków	24	40	51-35
6. Polonia Warszawa	25	40	41-36
7. Ruch Chorzów	25	40	38-34
8. Miedź Legnica	25	38	43-43
9. ŁKS Łódź	25	37	36-36
10. Stal Rzeszów	25	36	37-39
11. Polonia Bytom	24	35	38-31
12. Puszcza Niepolomice	25	34	34-31
13. Odra Opole	25	30	25-32
14. Pogoń Siedlce	25	30	26-28
15. Stal Mielec	25	20	32-50
16. Znicz Pruszków	25	20	26-49
17. Górnik Łęczna	25	17	27-46
18. GKS Tychy	25	14	30-58

Następna kolejka. Piątek: Znicz Pruszków - Stal Rzeszów (godz. 18, tvpsport.pl), Górnik Łęczna - Pogoń Grodzisk Mazowiecki (20:30, tvpsport.pl). **Sobota:** Odra Opole - Wisła Kraków (14:30, tvpsport.pl), ŁKS - Ruch Chorzów (14:30, tvpsport.pl), Puszcza Niepolomice - Śląsk Wrocław (19:30, TVP3, tvpsport.pl), Polonia Bytom - GKS Tychy (19:30, TVP3, tvpsport.pl), Polonia Warszawa - Miedź Legnica (19:30, TVP3, tvpsport.pl). **Niedziela:** Stal Mielec - Wiczyza Kraków (14:30, TVP Polonia, tvpsport.pl), Pogoń Siedlce - Chrobry Głogów (17, tvpsport.pl).

Najlepsi strzelcy: 21 goli - Ángel Rodado (Wisła Kraków); 14 goli - Łukasz Zjawirski (Polonia Warszawa); 11 goli - Rafał Adamski (Pogoń Grodzisk Mazowiecki), Przemysław Banaszak (Śląsk Wrocław), Daniel Standik (Miedź Legnica); 10 goli - Jakub Arak (Polonia Bytom). ©



Łukasz Becella, prezes Dariusz Kubiak oraz dyrektor klubu Dariusz Czaja spotkali się wczoraj z dziennikarzami

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 16.03

Multi Multi - godz. 22

1, 3, 4, 5, 8, 10, 27, 28, 36, 42, 44, [45], 58, 61, 63, 65, 68, 69, 78, 80;

Mini Lotto

1, 2, 15, 20, 22;

Kaskada - godz. 22

1, 2, 7, 8, 10, 11, 12, 15, 17, 19, 23, 24;

Ekstra Pensja

15, 17, 21, 22, 24 + 2;

Ekstra Premia

11, 14, 17, 21, 22 + 4

WTOREK, 17.03

Multi Multi - godz. 14.00

[3], 4, 11, 19, 23, 24, 26, 37, 38, 39, 40, 47, 49, 53, 57, 58, 65, 68, 72, 80;

Kaskada - godz. 14.00

2, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 24

KRÓTKO

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA
Liliana Lewińska zdominowała mistrzostwa Polski w Krakowie

W Krakowie odbyły się Indywidualne i Drużynowe Mistrzostwa Polski w gimnastyce artystycznej. Znakomite zawody ma za sobą Liliana Lewińska, która zdobyła łącznie aż 6 złotych medali i 1 srebrny. Reprezentantka klubu UKS Kopernik Wrocław wygrała wszystkie konkurencje indywidualne w seniorkach oraz młodzieżowcach oprócz seniorskiego finału układu z obręczą. Te padły łupem Emilii Heichel (SGA Kraków). UKS Kopernik Wrocław w składzie Liliana Lewińska - Laura Tłaczała wygrał też rywalizację drużynową. (PJ, AIP)

PIŁKA NOŻNA

Iran chce przenieść swe mecze na mundial do Meksyku
Prezes Irańskiej Federacji Piłkarskiej Mehdi Taj „negocjuje” z FIFA przeniesienie meczów fazy grupowej tegorocznych mistrzostw świata z USA do Meksyku z powodu wojny na Bliskim Wschodzie - ogłosiła irańska ambasada w Meksyku.

„Biorąc pod uwagę oświadczenie prezydenta Trumpa, że nie może zagwarantować bezpieczeństwa irańskiej reprezentacji, z pewnością nie pojedziemy do USA” - powiedział Taj. „Prowadzimy negocjacje z FIFA w sprawie organizacji meczów mistrzostw świata 2026 w Meksyku” - dodał. Ambasador Iranu w Meksyku Abolfazl Pasandideh,

w oświadczeniu opublikowanym na stronie internetowej ambasady, potępił w poniedziałek „brak współpracy ze strony rządu USA w zakresie wydawania wiz i zapewniania wsparcia logistycznego” irańskiej delegacji przed mundialem. Dodał, że on również „zasugerował FIFA przeniesienie meczów Iranu ze Stanów Zjednoczonych do Meksyku”. W fazie grupowej MŚ Iran ma zmierzyć się z Nową Zelandią i Belgią w Los Angeles, a następnie z Egiptem w Seattle. Jego baza turniejowa ma znajdować się w Tucson w Arizonie. (PAP)

Zagłębie obrabowało kurs na europejskie puchary



Zagłębie przegrało z Lechem Poznań, ale cały czas otwiera tabelę PKO Ekstraklasy

Piotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

KGHM Zagłębie Lubin ma realną szansę, by po dokładnej 10-letniej przerwie znów powalczyć na arenie europejskiej. Terminarz wydaje się być sprzymierzeńcem Miedzioch.

W miniony weekend przerwana została imponująca passa KGHM Zagłębia Lubin, które do tej pory miało tylko jedną porażkę w 2026 roku, jeden remis i cztery zwycięstwa. Zabawę popsuł Lech Poznań, aktualny mistrz Polski, wygrywając na KGHM Zagłębie Arena 1:0. „Kolejorz” wyrównał stan rywalizacji z Miedziochami, ponieważ w poprzedniej rundzie w Poznaniu goście wygrali 2:1.

- W pierwszej połowie zagraлиśmy słabo. Do przerwy mieliśmy 4 kontakty z piłką w polu karnym rywala, a po niej już 31. Różnica polega na tym, że Lech zdobył gola. Mimo wszystko chcę pochwalić swój zespół. Lech wygrał mecz po ostatnim wyjeździe, wystawili najmocniejszy skład i wygrał. Zagrałiśmy z najlepszą wersją mistrza Polski - analizował trener Ojrzyński.

Wtórował mu bramkarz Jasmin Burić, były piłkarz i podwójny mistrz Polski z Lechem Poznań (lata 2010 i 2015).

- W pierwszej połowie Lech był od nas lepszy, a w drugiej to

się odwróciło. Pewnie byłoby sprawiedliwe, gdyby zakończyło się remisem - twierdzi Bośniak.

Przy równym bilansie meczów bezpośrednich decyduje bilans bramek. Zagłębie ma +11, dlatego to ono cały czas otwiera tabelę. To o tyle istotne, że Miedziochom mają za sobą serię - teoretycznie - trudniejszych meczów. Poza Lechem mierzyli się z rewalacyjną w poprzedniej rundzie Wisłą Płock, najlepszą ofensywą ligi, jaką dysponuje Lechia Gdańsk i jako jedyni nie stracili w Gdańsku gola, z walczącym na trzech frontach Rakowem Częstochowa, nieobliczalną Koroną Kielce czy rosnącym w siłę GKS-em Katowice. W międzyczasie była jeszcze wygrana z Piastem Gliwice. Bilans: 4 zwycięstwa, 1 remis i dwie porażki pozwoliły Zagłębiu wysunąć się na pozycję lidera i ją utrzymać.

- Mamy jeszcze dziewięć kolejek do końca. Będzie walka do końca, nie jesteśmy faworytem, ale zobaczymy, gdzie zakończymy ten sezon - powiedział Burić, który w innym wywiadzie wprost przyznał, że teraz celem Zagłębia musi być walka o europejskie puchary.

Ostatni raz lubinianie w Europie pokazali się w 2016 roku. We Ligi Europy pokonali wówczas w dwumeczach bułgarską Slavię Sofię i serbski Partizan Belgrad, ale potem niespodziewanie odpadli z duńskim Sønderjyske.

Czy po dokładnie 10 latach Miedziochom wrócić do europejskich pucharów? Kluczem mogą być najbliższe spotkania z Motorem Lublin, Arką Gdynia, Radomiakiem, Legią Warszawa i Termalica. Jeśli po nich Zagłębie wciąż będzie na podium, puchary będą na wyciągnięcie ręki. ©

25. KOLEJKA PKO EKSTRAKLASY

Wyniki: Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Motor Lublin 1:2 (Kubica 17 - Zubak 30-k., Wolski 36); Radomiak Radom - Legia Warszawa 1:1 (Maurides 2 - Pankov 7); Jagiellonia Białystok - Piast Gliwice 1:2 (Imaz 82 - Vallejo 21, 67); GKS Katowice - Lechia Gdańsk 2:0 (Włodwiak 39, Szkurin 60); Cracovia - Wisła Płock 1:2 (Hasić 59 - Śutalo 51-sam., Junić 69); Arka Gdynia - Widzew Łódź 0:0; KGHM Zagłębie Lubin - Lech Poznań 0:1 (Ishak 7); Górnik Zabrze - Raków Częstochowa 3:1 (Sadilek 23, 88, Ambros 43 - Ameyaw 79); Pogoń Szczecin - Korona Kielce 2:1 (Pozo 68, 90 - Cojocar 24-sam.).

1. KGHM Zagłębie Lubin	25	41	40-29
2. Lech Poznań	25	41	42-36
3. Jagiellonia Białystok	24	38	40-31
4. Górnik Zabrze	25	38	36-32
5. Raków Częstochowa	25	37	34-32
6. GKS Katowice	24	36	34-32
7. Wisła Płock	25	36	26-24
8. Pogoń Szczecin	25	34	35-38
9. Motor Lublin	25	34	34-38
10. Radomiak Radom	25	33	41-37
11. Cracovia	25	33	30-28
12. Korona Kielce	25	33	30-29
13. Piast Gliwice	25	32	29-32
14. Lechia Gdańsk	25	31	49-47
15. Arka Gdynia	25	30	25-41
16. Legia Warszawa	25	29	29-30
17. Widzew Łódź	25	28	31-34
18. Termalica Nieciecza	25	22	29-44