

Staw, gastronomia i rynecek mają się znaleźć na nowym osiedlu na Pilczycach **str. 3**



FOT. GC DEVELOPMENT

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Może być oznaką poważnych problemów, takich jak bezdech senny. **Str. 8**

STRONA
ZDROWIA

Środa
11.03.2026
Nr 58

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

Gazeta WROCLAWSKA

Puchar Świata.
Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi **str. 15**



Andrzej Rusko:
Negocjacje z Kurtzem o przedłużeniu umowy trwały 15-20 sekund **str. 16**

Meczem widmo
zajmą się w PZPN dwie różne komisje. Narracja Wisły słabnie **str. 16**



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

SAMORZĄD RAPORT O STRAŻY MIEJSKIEJ W NAJWIĘKSZYCH AGLOMERACJACH W KRAJU

Nasi strażnicy bez rewelacji

Straż miejska zapowiada ofensywę na ulicach – będą masowo zakładane blokady na koła samochodów zaparkowanych ze złamaniem przepisów

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Straż Miejska Wrocławia znalazła się na 12. miejscu w ogólnopolskim rankingu straży miejskich w miastach wojewódzkich. Poprosiliśmy o komentarz i usłyszeliśmy, że dokument jest pożyteczny.

Zestawienie przygotowane przez Miejską Agencję Parkingową we współpracy z naukowcami z Uniwersytetu Warszawskiego oparto na analizie tysięcy stron dokumentów i danych z 2024 roku. Autorzy sprawdzali i porównywali m.in. liczbę mandatów, holowań, współpracę ze zgłaszającymi mieszkańcami czy koszty funkcjonowania służb.

Wrocław zdobył 431 punktów na 1200 możliwych, zajmując 12. pozycję w rankingu. Co ciekawe, pierwszego miejsca w rankingu nie przyznano żadnemu miastu. Zdaniem autorów żadna z analizowanych formacji nie egzekwuje przepisów parkingowych na tyle skutecznie, by zasłużyć na pełne zwycięstwo.

Jednym z najmocniejszych punktów wrocławskiej straży są wynagrodzenia funkcjonariuszy. Mediana pensji wynosi tu ok. 8163 zł brutto, co daje Wrocławowi drugie miejsce w kraju. Ustępuje jedynie Krakowowi, gdzie pensja jest na poziomie 9792 zł.

Wrocławska straż miejska wyróżnia się również w statystykach dotyczących usuwania pojazdów. 433 odholowania rocznie na 100 tys. mieszkańców to jeden z najwyższych wyników w zestawieniu. Wyprzedza nas jedynie Warszawa, holując dwa razy więcej pojazdów na 100 tys. mieszkańców.



Wrocław otrzymał w rankingu wysokie noty za holowanie pojazdów

Strażnicy dość często reagują też na porzucone auta. W 2024 roku usunięto 54 tzw. wraki na 100 tys. mieszkańców. Tutaj górą jest znowu Warszawa (88 wraków). Więcej usuwanych wraków jest także w Krakowie (67) i Szczecinie (66).

We Wrocławiu - podobnie jak w wielu innych miastach - działalność straży miejskiej jest silnie skoncentrowana na wykroczeniach drogowych. Z raportu wynika, że 90 proc. wszystkich mandatów dotyczy parkowania. Statystycznie jeden strażnik wystawia około 4,9 mandatu miesięcznie, czyli średnio jeden mandat co cztery dni służby.

Autorzy raportu wskazują też, że we Wrocławiu sporadycznie stosowane są blokady kół. Średnio 0,2 blokady na strażnika miesięcznie, co w rankingu przełożyło się na bardzo niską punktację w tej kategorii. Mniej blokad zakładanych jest tylko w Białymstoku, Rzeszowie, Gorzowie i Zielonej Górze.

W zestawieniu pojawiła się również krytyczna ocena relacji między mandatami a opłatami w strefie płatnego parkowania. Według raportu opłaty dodatkowe w strefie (kary za przekroczenie czasu parkowania) są ponad trzykrotnie wyższe niż wartość mandatów wystawianych przez strażników (mandaty za nieprawidłowe parkowanie, np. za znakiem zakazu parkowania). Autorzy określają taką statystykę jako „niesprawiedliwy” system kar.

Z rankingu wynika także, że skuteczność egzekwowania przepisów parkingowych w polskich miastach pozostaje ogólnie niska. W większości z nich prawdopodobieństwo otrzymania mandatu za nielegalne parkowanie nie przekracza 1 proc. dziennie.

Czytaj dalej - str. 4



FOT. ARCHIWUM ODKRYWCA

ZAMEK GRODZIEC
Niezwykłe odkrycia **str. 2**

WARSZAWA

Nie ma porozumienia między prezydentem i rządem w sprawie programu zbrojeń

Prezydent Karol Nawrocki rozmawiał wczoraj z premierem Donaldem Tuskiem o swojej propozycji sfinansowania programu uzbrojenia polskiego wojska w ramach działań Narodowego Banku Polskiego, a w tym samym czasie jego urzędnicy dostarczyli do Sejmu projekt ustawy o Polskim Funduszu Inwestycji Obronnych (Polski SAFE O proc.). Czy będzie weto dla ustawy uchwalonej przez parlament? Po spotkaniu Donald Tusk stwierdził: - Pan prezydent powiedział, że ma jeszcze dużo czasu, 10 dni, i że się zastanawia.

Wcześniej premier zapowiadał, że nawet bez zgody prezydenta rząd zamierza skorzystać z programu opracowanego przez Unię Europejską (SAFE).

Czytaj str. 6

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



9 772353 615033

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Spośród pilotów Dywizjonu 303 Janowi Zumbachowi najtrudniej było rozstać się z wojenną adrenaliną. Po wojnie działał więc jako najemnik i przemysłnik

Zamów prenumeratę

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



W tym roku znaleziono m.in. część zbroi rycerskiej, prawdopodobnie służącą do ochrony stóp

Studnia bez dna. Nowe, niezwykle odkrycia na Zamku Grodziec

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Wraz z nadejściem wiosny wznowiono badania najbardziej tajemniczej studni na Dolnym Śląsku. Znajduje się na dziedzińcu Zamku Grodziec i od lat rozpala wyobraźnię historyków.

Choć badania rozpoczęły się w 2023 roku, wciąż nie udało się dotrzeć do dna studni. Z jej wnętrza wydobywane są kolejne niezwykle artefakty.

Na dziedzińcu

To jeden z najbardziej malowniczych obiektów warownych Dolnego Śląska, stoi na bazaltowym wzniesieniu pomiędzy Złotoryją a Bolesławcem, w gminie Zagrodno. Na jego dziedzińcu, znajduje się studnia, która od kilku lat jest przedmiotem intensywnych badań archeologicznych. Już pierwsze badania w tym roku przyniosły sensacyjne znaleziska. Jednym z nich jest element rycerskiej zbroi.

- To wygląda na pozostałość sabatona, czyli części zbroi służącej do ochrony stóp. Jest to element XVI-wiecznej zbroi płytowej, zwanej także zbroją maksymiliańską. Jedną z ostatnich form klasycznych zbroi rycerskich - wyjaśnia Łukasz Orlicki, historyk i dyrektor wydawniczy magazynu „Odkrywca”, który kieruje projektem.

W tej samej warstwie znaleziono fragment kamiennego maskarona, prawdopodobnie zdobiącego kiedyś zewnętrzną

część budynku zamkowego. Zdobio go nierozszyfrowany jeszcze napis. Kolejnym znaleziskiem jest drewniana ręka. Wzdłuż wstępnych przypuszczalnie może ona być fragmentem figury z zamkowej kaplicy. Wśród odkryć znalazł się także przedwojenny polski wojskowy guzik, z orłem w koronie.

Koniec drabiny

Co ciekawe, podczas wydobywania kolejnych znalezisk okazało się, że skończyła się po wyginana, postrzępiona, przedwojenna, stalowa drabina. Zaczynała się od samej góry studni.

- Gdy rozpoczynaliśmy prace, wchodziła na głębokości 7,5 m w zbite zawalisko. Towarzyszyła nam przez wszystkie chwile wewnątrz. Nagle się skończyła na 14 m. Czy została zdemontowana, aby nikt nie schodził niżej? Czy może jesteśmy niedaleko dna? - zastanawia się Łukasz Orlicki.

Nowe odkrycia to kolejny rozdział w historii badań prowadzonych w Grodziecu. W poprzednich sezonach z wnętrza studni wydobyto dziesiątki cennych przedmiotów pochodzących z różnych epok. Od późnego średniowiecza po czasy II wojny światowej. Wśród najciekawszych znalezisk znalazły się m.in. pozłacane zwińczenie studni w kształcie halabardy, podstawa pod księgę z późnego średniowiecza, bogato zdobiony kartusz herbowy z trzema nazwiskami czy ręcznie kuty stojak ozdobiony głowami smoków.

Jak rozpoznać, kto budzi nas rano, czyli o ptasich koncertach

RED
Wrocław

Wraz z wydłużającym się dniem i wzrostem temperatury w świecie ptaków zaczyna się wyraźna zmiana. Wyjaśnia ją prof. Cezary Mitrus z Instytutu Biologii Uniwersytetu Przyrodniczego.

Dłuższe naświetlenie pobudza u samców jądra do produkcji hormonów odpowiedzialnych za zachowania godowe. Jednym z ich najważniejszych przejawów jest śpiew.

Informacja zakodowana w śpiewie

To przede wszystkim domena samców. Pieśń spełnia kilka funkcji jednocześnie - informuje inne samce o zajęciu terytorium i stanowi formę reklamy skierowanej do samic. W śpiewie zakodowana jest informacja o kondycji, zdrowiu, wieku oraz statusie socjalnym ptaka. Każdy gatunek dysponuje charakterystycznym repertuarem, co pozwala uniknąć krzyżowania się międzygatunkowego. Samice reagują wyłącznie na głos samca własnego gatunku.

Choć ptasie głosy wielu osobom wydają się podobne, ich rozpoznawanie nie jest trudne. Wymaga jedynie

uwagi i praktyki. Pomocne bywają także aplikacje do identyfikacji śpiewu, jednak, jak podkreśla ekspert, równie ważne jest po prostu uważne słuchanie.

Jakie ptaki słyszymy w miastach?

- W przestrzeni miejskiej najłatwiej usłyszeć teraz sikory - bogatki i modraszki. Ich energiczne, powtarzalne motywy należą do najbardziej rozpoznawalnych sygnałów przedwiośnia. Coraz głośniej odzywają się także wróble i mazurki, których zbiorowe ćwierkanie wypełnia podwórka i skwery. Na ulicach rozbrzmiewa też charakterystyczne, monotonne „hu-hu” sierpówek - szarych, niepozornych gołębi, które na dobre zadomowiły się w miastach. Wśród krzewów i drzew słychać dźwięczne trele dzwoniców, niewielkich, zielonkawych ptaków wielkości wróbla - mówi prof. Mitrus, dodając, że większość gatunków śpiewa najintensywniej rano, przed południem. Są jednak wyjątki. Jeszcze przed świtem

Pieśń spełnia kilka funkcji - informuje inne samce o zajęciu terytorium i stanowi formę reklamy skierowanej do samic



Prof. Cezary Mitrus z Instytutu Biologii Uniwersytetu Przyrodniczego

oraz po zachodzie słońca odzywają się fletowym śpiewem kosy i piskliwym głosem rudziki. To one często rozpoczynają i zamykają codzienny koncert.

Powroty z zimowisk

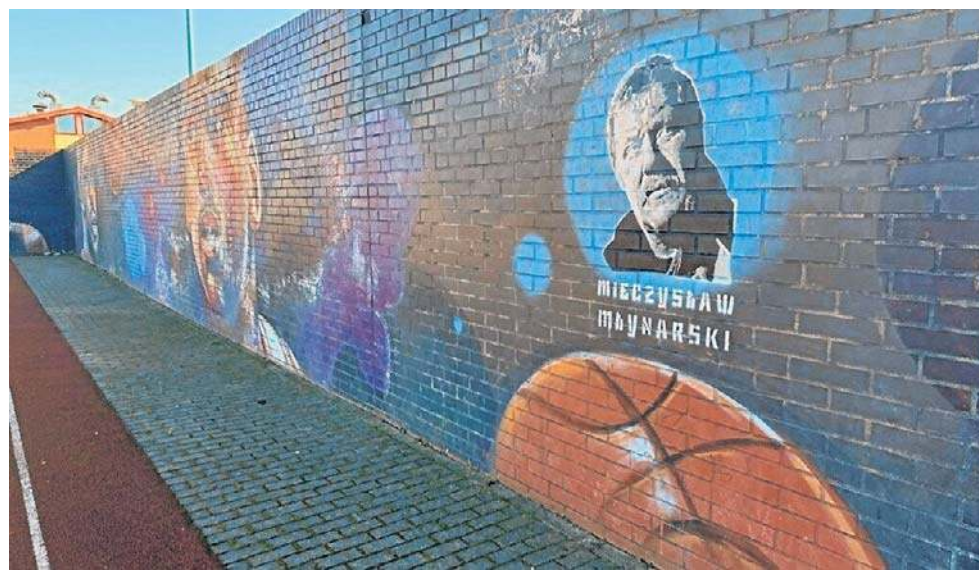
Wraz z postępującą wiosną przybywa też ptaków wracających z zimowisk. Nad polami słychać już skowronki, których śpiew towarzyszy lotowi wysoko nad ziemią. Na wsiach i w miastach, na wysokich drzewach, pohukują grzywacze - największe europejskie gołębie.

- Na łęgowska wracają także szpaki. Chętnie zajmują dziuple w drzewach oraz skrzynki łęgowe. Ich śpiew wyróżnia się niezwykle różnorodnością. W repertuarze pojawiają się nie tylko własne motywy, lecz także naśladowane głosy innych ptaków - dodaje naukowiec.

Parkowe wróble i gwizdy

W parkach ze starymi, dziuplastymi drzewami można usłyszeć pogwizdujące kowaliki. Na łęgi wybierają najczęściej dziuple wykute wcześniej przez dzięcioły. W takich miejscach wczesną wiosną rozbrzmiewają również charakterystyczne wróble - szybkie, rytmiczne uderzenia w pień. To sygnał dzięcioła dużego, najliczniejszego z krajowych gatunków dzięciołów, który w ten sposób zaznacza swoje terytorium.

Wiosna to czas rozrodu, a zarazem okres największej aktywności wokalne ptaków. Podczas spacerów warto nie tylko obserwować, lecz także nasłuchiwać. Poranne i wieczorne koncerty rozgrywają się nad naszymi głowami każdego dnia. To dobry moment, by nauczyć się rozpoznawać głosy i bliżej poznać gatunki ptaków, które współtworzą codzienny krajobraz miasta i wsi.



MURALE

Już niebawem w Wałbrzychu powstanie mural poświęcony Mieczysławowi Młynarskiemu. Ten wybitny przed laty koszykarz, legenda Górnika Wałbrzych, jeden z najlepszych zawodników w historii, zmarł 20 czerwca 2025 roku.

Młynarski ma już niewielki mural w Świdnicy (na zdjęciu). Podobizna popularnego „Młynarza” znalazła się we wrześniu ubiegłego roku obok wizerunków takich sław jak: Kobe Bryant, Michael Jordan, Marcin Gortat i Allen Iverson. Paweł Gołębiowski

nasz REGION

KRÓTKO

WROCLAW

Zamykają kregielnię w TGG

Po 20 latach zakończy działalność kregielnia Miraż w Centrum Handlowym TGG przy ul. Słubickiej we Wrocławiu. Do 15 marca można jeszcze zagrać, potem system nie pozwala zarezerwować termin. Jak przekazuje „Gazecie Wrocławskiej” zarządca centrum handlowego, powodem zamknięcia kregielni jest wygaśnięcie 10-letniej umowy najmu.

- Główną przyczyną jest wysoki czynsz. Oczywiście jest mi przykro, ale niestety nic z tym nie zrobimy, trzeba

będzie żyć dalej. Dziś trudno jest już utrzymać biznes, który konkuruje z większymi przedsiębiorcami - mówi właściciel kregielni, Leszek Zjawiony.

Zarząd centrum handlowego zdradza, że prawdopodobnie w lokalu po kregielni będzie prowadzona podobna działalność. - Chcielibyśmy by w dalszym ciągu była to powierzchnia sportowo-rozrywkowa. Z pewnością lokal przejdzie remont - mówi Michał Jagiełło, zarządca TGG. Aneta Kolesińska

WROCLAW

Spadła linia wysokiego napięcia



We wtorek przed południem doszło do poważnych utrudnień w ruchu na ulicy Legnickiej. Wszystko przez zerwaną linię energetyczną wysokiego napięcia przy ulicy Małopanewskiej. Przewód spadł m.in. na sieć trakcyjną tramwajów, co doprowadziło do całkowitego wstrzymania ruchu. Remigiusz Biały

WROCLAW

Splonął dach na Pawłowicach

W poniedziałek po południu doszło do dużego pożaru jednorodzinnej domu na wrocławskich Pawłowicach. Splonął dach budynku, na którym były zainstalowane panele fotowoltaiczne. Z ogniem walczyło osiem zastępów straży pożarnej.

Kłęby dymu było widać z daleka. Ogniem objęty był

dach i część górnej kondygnacji domu jednorodzinnej. Po przyjeździe pierwszych zastępów straży, pożar był już mocno rozwinięty.

W momencie wybuchu pożaru, w domu znajdowała się jedna osoba, która zdążyła opuścić budynek o własnych siłach. Nikt nie został poszkodowany.

Jarosław Jakubczak

AUTOSTRADA

Trzy ciężarówki zderzyły się wczoraj na A4 przed zjazdem na Kąty Wrocławskie, co spowodowało zator liczący kilka kilometrów. Wcześniej pomiędzy węzłami Pietrzykowice i Wrocław Południe zderzyły się dwie osobówki.

OBORNIKI ŚLĄSKIE

Szczątki dwóch starszych mężczyzn znaleźli badacze z Pracowni Badań Historycznych i Archeologicznych „Pomost” w miejscowości Wilczyn. To Niemcy zamordowani przez żołnierzy radzieckich w 1945 roku.



LEGNICA

Ponad tysiąc osób wzięło udział w uroczystości zakończenia I Synodu Diecezji Legnickiej. - Celem było ożywienie Kościoła - mówi na spotkaniu z dziennikarzami biskup legnicki Stefan Cichy.

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Będzie osiedle na dawnych terenach kolei na Pilczycach

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Niedaleko stadionu Tarczyński Arena deweloper wybuduje duże, kompletne osiedle mieszkaniowe. Inwestycja przy ul. Lotniczej 100 otrzymała pozwolenie na budowę.

Chodzi o jej pierwszy etap, obejmujący prawie 300 mieszkań. W późniejszych mają powstać kolejne mieszkania, a obok nich m.in. tereny rekreacyjne, staw, lokale gastronomiczne i miejski rynek.

Co planuje deweloper?

Pod koniec lutego spółka Lotnicza 100, należąca do GC Development, uzyskała pozwolenie na budowę pierwszego etapu osiedla, które może całkowicie zmienić fragment Gądowa Małego i Pilczyc. Chodzi o poprzemysłowy teren po kolei, wielkości 13 ha.

W ramach uzyskanego pozwolenia powstaną dwa budynki mieszkalne wielorodzinne z lokalami usługowymi, garażami oraz pełnym zagospodarowaniem terenu i infrastrukturą techniczną. Pierwszy z budynków będzie miał 12 kondygnacji nadziemnych, a drugi 13. Łącznie zaplanowano w nich 291 mieszkań.

W pierwszym budynku znajdzie się 135 lokali mieszkalnych. Najmniejsze mieszkania będzie miało powierzchnię 30,33 mkw., a największe 104,88 mkw. Dominować mają mieszkania dwu-, trzy- i czteropokojowe o powierzchni od ok. 40 do ponad 70 mkw. Drugi budynek pomieści 156 mieszkań podobnej wielkości.

Lokale będą wyposażone w balkony, a od ósmego piętra wżwyż pojawiają się również loggie. Architektura budynków ma być nowoczesna, z dużymi przeszkleniami. Z wyższych kondygnacji będzie można zobaczyć m.in. tereny zielone w dolinie Ślęzy oraz stadion Tarczyński Arena.



Pierwsza wizualizacja części osiedla. Nowej jeszcze nie ma, bo wciąż trwają prace projektowe dotyczące m.in. elewacji

Do dyspozycji mieszkańców będą także komórki lokatorskie, boksy rowerowe oraz wózkownia. Wybudowanych zostanie około 400 podziemnych i naziemnych miejsc postojowych. W pierwszym z budynków zaplanowano 10 lokali usługowych i gastronomicznych, natomiast w drugim 7 lokali usługowych, gastronomicznych i handlowych. Budynki staną w pobliżu przystanków tramwajowych i autobusowych przy ul. Lotniczej.

- Rozpoczęcie budowy planowane jest niezwłocznie po uprawomocnieniu się decyzji o pozwoleniu na budowę. Harmonogram realizacji zostanie ogłoszony po wyłonieniu generalnego wykonawcy prac budowlanych - mówi nam Kamil Pakosz, prezes zarządu GC Development.

Stoiska kupieckie

Równolegle trwa procedura uzyskania pozwolenia na budowę dla kolejnego etapu inwestycji. Deweloper spodziewa się, że otrzyma je w najbliższych tygodniach. Ten etap obejmie trzy wielorodzinne budynki mieszkalne z usługami, które będą bezpo-

średnio sąsiadować z planowanym parkiem nad rzeką Ślężą.

- Te budynki będą wyposażone w udogodnienia podobne do pierwszych dwóch budynków, przy czym w ich ramach powstanie dodatkowo ogólnodostępna przestrzeń handlowo-gastronomiczna w nowoczesnej formie stoisk kupieckich - zapowiada Kamil Pakosz.

Stoiska kupieckie mają przypominać wewnętrzny, miejski rynek. Według wcześniejszych założeń, na terenie osiedla mają funkcjonować punkty usługowe i handlowe, w tym restauracje, kawiarnie, sklepy spożywcze czy inne, codzienne usługi.

Lex deweloper

Lotnicza 100 powstaje w formule tzw. lex deweloper. Oznacza to, że wraz z zabu-

Lokale będą wyposażone w balkony i loggie. Architektura budynków ma być nowoczesna, z dużymi przeszkleniami

dową mieszkaniową realizowane będą także inwestycje towarzyszące, przeznaczone dla wszystkich mieszkańców. Jakże?

- Wydane pozwolenie uruchamia formalnie proces realizacji oczekiwanych społecznie inwestycji w obrębie Gądowa Małego i Pilczyc, przede wszystkim w zakresie rozbudowy Zespołu Szkolno-Przedzszkolnego przy ul. Koszykarskiej, urządzenia parku nad rzeką Ślężą oraz rozbudowy układu komunikacyjnego w ciągu ulicy Lotniczej. Na niedostępnym dotąd dla mieszkańców Wrocławia terenie powstaną nowe ścieżki spacerowe i rowerowe, tereny zielone zostaną połączone w ponad-osiedlową sieć, a betonowa pustynia zostanie w końcu przekształcona w zrównoważoną oazę miejską spójnie i harmonijnie włączoną w istniejące sąsiedztwo - mówi nam prezes GC Development.

Wszystkie te inwestycje mają zostać zrealizowane przed oddaniem budynków mieszkalnych. Ich koszt - w całości finansowany przez dewelopera - szacowany jest obecnie na ponad 20 mln zł.

Wrocław nisko w rankingu straży miejskich

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Nasza Straż Miejska na 12. miejscu w ogólnopolskim rankingu straży miejskich w miastach wojewódzkich.

Dokończenie ze str. 1

W porównaniu z miastami o podobnej wielkości, Wrocław wypadł wyraźnie słabiej. Poznań, który w rankingu zajął drugie miejsce, wyróżnia się przede wszystkim liczbą mandatów. Tam jeden strażnik wystawia średnio ponad 14 mandatów miesięcznie, czyli niemal trzykrotnie więcej niż we Wrocławiu.

Kraków znalazł się na trzeciej pozycji m.in. dzięki dużemu budżetowi i licznej kadrze strażników, choć jednocześnie częściej niż Wrocław stosuje pouczenia zamiast mandatów. Samochody w Krakowie są holowane cztery razy rzadziej niż w naszym mieście.

Gdańsk zajął czwarte miejsce i został wysoko oceniony za reakcję na zgłoszenia mieszkańców. 46 proc. spraw zgłaszanych przez systemy miejskie kończy się tam interwen-



FOT. ARCHIWUM PP

Straż zapowiada, że w tym roku będzie częściej zakładać blokady na koła źle zaparkowanych aut

cją straży. Dla porównania we Wrocławiu wskaźnik ten wyniósł zaledwie 1 proc., co autorzy raportu uznali za jeden z głównych problemów funkcjonowania jednostki.

Do wyników rankingu odniósł się Piotr Szereda, zastępca komendanta Straży Miejskiej Wrocławia. - Dobrze, że tego typu rankingi powstają. Pozwalają zobaczyć, na czym koncentrują się inne jednostki i z czego można czerpać doświadczenia.

Co robią źle, co robią dobrze - mówi w rozmowie z „Gazetą Wrocławską”.

Jak podkreśla, przez wiele lat wrocławska straż zmagala się z brakami kadrowymi.

- W zeszłym roku udało się je uzupełnić dzięki staraniom prezydenta Wrocławia i radnych. W tym roku planujemy także wdrożenie patroli zakładających blokady kół, więc na ulicach pojawi się ich więcej - zapowiada Szereda.

Dodaje też, że działalność wrocławskiej straży miejskiej nie ogranicza się wyłącznie do kontroli parkowania.

- Nasze zadania są dużo szersze. To m.in. pomoc osobom w kryzysie bezdomności i inne działania związane z bezpieczeństwem mieszkańców - podkreśla.

W rozmowie z „Gazetą Wrocławską” autor rankingu Szymon Nieradka z Miejskiej Agencji Parkingowej zwraca uwagę, że słabe wyniki nie są wyłącznie problemem pojedynczych miast.

- Jeżeli na 407 straży miejskich w Polsce żadna nie działa naprawdę skutecznie, to znaczy, że coś jest nie tak z systemem. Otoczenie prawne bardzo utrudnia pracę strażników - mówi.

Według niego jednym z problemów jest wysokość mandatów za parkowanie.

- Taryfikator nie był aktualizowany od ponad 20 lat. Mandat 100 zł powstał w czasach, gdy płaca minimalna wynosiła około 800 zł. Dziś opłata dodatkowa w strefie parkowania jest wielokrotnie wyższa - wskazuje.

Nieradka wskazuje też na szerszy problem: w wię-

szości polskich miast nielegalne parkowanie pozostaje stosunkowo niskim ryzykiem dla kierowców. Według wyliczeń autorów średni koszt takiego wykroczenia - uwzględniający prawdopodobieństwo mandatu - wynosi w Polsce zaledwie około 1,5 zł dziennie.

- Dla porównania, legalne parkowanie kosztuje w Polsce średnio 40 zł na dzień. Chciałbym, aby władze centralne zwróciły na to uwagę i opracowały taryfikator, który będzie większym straszakiem dla nielegalnie parkujących kierowców - mówi.

Szymon Nieradka ocenia wynik stolicy Dolnego Śląska jako rozczarowujący, szczególnie jak na duże i ambitne miasto.

- Pięć mandatów na strażnika miesięcznie to nie jest porównywalna statystyka. Tym bardziej że Straż Miejska Wrocławia

W Poznaniu jeden strażnik wystawia średnio ponad 14 mandatów miesięcznie, czyli niemal trzykrotnie więcej niż we Wrocławiu

wia w ogromnej części zajmuje się właśnie parkowaniem. I to nie jest dobrze. W swoich ustawowych obowiązkach ma 10 punktów - mówi.

Co jest do poprawy we Wrocławiu? Rekomendacje autorów rankingu obejmują konieczność zwiększenia częstotliwości patroli służb egzekwujących przepisy, szczególnie w godzinach południowych.

Ranking, który powstał na podstawie analizy ponad 10 tys. stron dokumentów otrzymanych za pomocą dostępu do informacji publicznej, ma być częścią przygotowywanego artykułu naukowego o kosztach nieprawidłowego parkowania w Polsce. Dane opublikowane w marcu 2026 r. pochodzą z 2024 roku. Dlaczego sprzed dwóch lat?

- Publikacja większości tych materiałów odbywa się gdzieś w marcu, kwietniu. To jest pierwsza rzecz. Druga to wydobycie wszystkich tych informacji. Zająłoby to nam mniej więcej 6 miesięcy, a potem jeszcze trzeba było to opracować - wyjaśnia Szymon Nieradka.

0011492632

REKLAMA

0011486419

Z głębokim smutkiem i sercem przepełnionym żalem zawiadamiamy, że 4 marca 2026 roku odeszła nasza Najdroższa

Antonina Pawłowa



wieloletnia projektantka Zakładu Studyjno-Projektowego „Politechnik” we Wrocławiu, która swoją pracą i talentem współtworzyła architektoniczny rozwój miasta.

Uroczystości pogrzebowe odbędą się 13 marca (piątek) o godzinie 14:00 w kościele p.w. św. Michała Archanioła przy ul. Stanisławowskiej 87 we Wrocławiu.

O czym zawiadamia
pograżona w żałobie Rodzina:

Mąż, Córka, Syn, Wnuczki i Wnuk

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. Tanie, 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 całodobowo. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● **„ARCHON”** – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis.

Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67,

ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43

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).

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapers.pl

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 11.03

● GRABISZYN

Maria Przybylak, g. 13
Mieczysław Madziewicz, 15

● OSOBOWICE

Lech Sierzeńcewicz, g. 10
Zofia Pietrzak-Barcz, 10.40
Zbigniew Wiesław Sorek, 11.20
Stanisław Kuliniak, 12
Lucyna Marta Szczerbicka, 12.40

Kazimierz Piasecki, 13.20
Anna Skarzyńska, 14

● PAWŁOWICE

Maria Pytel, g. 14

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

AUTOPROMOCJA

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich.
Zapal im świeczkę.

Sprawdź na
nekrologi.net
i gazetawroclawska.pl/nekrologi

Dlaczego protestują pod szpitalem w Lubaniu? Chodzi o położniczkę - doktor Gizelę Jagielską

Alina Gierak
Lubań

„Precz z aborcją” i „stop mordowaniu dzieci” z takimi hasłami pojawią się od kilku tygodni przedstawiciele ruchów antyaborcyjnych pod Łużyckim Centrum Medycznym w Lubaniu.

Protestują przeciwko zatrudnieniu w placówce dr Gizeli Jagielskiej, która dotychczas przeprowadzała legalne aborcje w szpitalu w Oleśnicy. Po ostatniej pikiecie, w czasie której doszło do przepychanek między grupami pro-life a obrońcami dr Jagielskiej, szpital wydał oświadczenie. „Szpital nie może być miejscem presji ani polem sporów. Jest miejscem leczenia i ratowania życia” - napisała prezes ŁCM.

Pikiety i przepychanki

Pod hasłami „nie damy zrobić z Lubania nowego abortorium” przyjechali pod szpital ludzie związani z ruchem pro-life. Była to jedna z planowanych przez nich pikiet i pu-



Na akcje przeciwników aborcji zareagowały środowiska broniące praw kobiet

blicznego różniacza. Podobne akcje organizują m.in. pod szpitalami w Krakowie, Gdyni czy Lublinie. Jednak to protesty pod szpitalem w Lubaniu stały się wyjątkowo głośne z uwagi na dr Gizelę Jagielską.

Chodzi o wydarzenia, które miały miejsce w szpitalu w Oleśnicy, gdy lekarka przeprowadziła aborcję na późnym etapie ciąży - zgodnie z obowiązującym prawem. W sprawie poja-

wia się również wątek Grzegorza Brauna, lidera Konfederacji Korony Polskiej. Wobec polityka toczy się postępowanie dotyczące bezprawnego pozabawienia wolności lekarki.

W trzecim proteście, który odbył się 27 lutego pod szpitalem w Lubaniu, naprzeciw działaczy pro-life stanęli przedstawiciele lokalnych struktur Partii Razem.

- Zorganizowałem to zgromadzenie pod szpitalem,

w Lubaniu żeby zademonstrować brak poparcia społecznego dla tzw. obrońców życia, którzy zakłócają zdrowienie i leczenie w szpitalu - mówił Marek Kacprzak, radny Leśnej w pobliżu Lubania.

- Nie pozwolimy na rzeźnię w żadnym szpitalu, przez z aborcją, stop mordowaniu dzieci - głośno krzyczeli antyaborcyjności, którzy pod szpital przyszlizy krzyżami, flagami oraz drastycznymi zdjęciami płodów.

Sprawę relacjonowały Polski Rado Wrocław oraz portal e-lubań. Doszło do przepychanek, walki na to, kto głośniej wykrzyczy swoje hasła. Jak opisuje portal e-lubań, emocje stawały się coraz bardziej gorące.

Apel o spokój

Po tym wydarzeniu, ŁCM wydało oświadczenie. Prezes lubańskiego szpitala Anna Płotnicka-Mieloch, podkreśla w nim, że „szpital nie może być miejscem presji ani polem sporów. Jest miejscem leczenia i ratowania życia”. Prote-

Sąd podkreślił, że wolność zgromadzeń kończy się tam, gdzie zaczyna się prawo innych osób do ochrony zdrowia i spokoju

sty zakłócają spokój pacjentom oraz mieszkańcom domów, sąsiadujących ze szpitalem.

W rozmowie z redakcją Jelenia Góra Nasze Miasto, prezes przyznała, że spodziewała się protestów i nie żałuje swej decyzji.

- Zatrudniając dr Gizelę Jagielską, kierowałam się jej kompetencjami. To znakomita specjalistka, która przede wszystkim widzi przed sobą kobietę, a nie procedurę medyczną. Jest dobrym położniczką, a nam takich potrzeba - mówi prezes ŁCM.

Gizela Jagielska w szpitalu w Lubaniu pełni dyżury dwa razy w tygodniu. Po jej zatrudnieniu wzrosło zainteresowanie pacjentek pobytami i porodem w ŁCM w Lubaniu.

Samorząd może działać

Prezes ŁCM liczy na działania władz samorządowych po wyroku który zapadł 2 marca 2026 roku. Sąd Okręgowy w Gdańsku uznał, że samorządy mają prawo rozwiązywać zgromadzenia antyaborcyjne pod szpitalami, jeśli te naruszają dobrostan pacjentów i personelu. Sąd w swoim orzeczeniu podkreślił, że wolność zgromadzeń kończy się tam, gdzie zaczyna się prawo innych osób do ochrony zdrowia i spokoju w placówce medycznej.

Lubański samorząd do tej pory tłumaczył, że nic nie może zrobić w sprawie protestów pod lecznicą, bo jest wolność zgromadzeń. Teraz ma argumenty prawne do działania.

Na liście Publicznych Różniaczy o zatrzymanie aborcji organizowanych przez Fundację Życie i Rodzina, nie było w ostatni weekend szpitala w Lubaniu. Był jednak protest 7 marca w Rybniku, gdzie w Miejskiej Bibliotece miała wykład dr Gizela Jagielska.

Dwór Czarne doczeka się odnowy

Przemysław Kaczałko
Jelenia Góra

Po kilkunastu latach sądowych sporów, XVI-wieczny Dwór Czarne w Jeleniej Górze ma szansę na odrodzenie.

W 1991 roku Miasto Jelenia Góra przekazało Dwór Czarne na rzecz Fundacji Kultury Ekologicznej w formie nieodpłatnego użytkowania, a kilkanaście lat później jako darowiznę na rzecz FKE. Konflikt rozpo-

czął się na początku drugiej dekady XXI wieku, gdy zarząd Fundacji nawiązał współpracę z nowymi inwestorami. Zamiast dofinansowania i rozwoju działalności, miało dojść do działań uznanych za niekorzystne. Wyznaczonemu przez sąd zarządcy przymusowemu Fundacji udało się przywrócić własność na rzecz pierwotnego darczyńcy, czyli samorządu Jeleniej Góry.

Urząd Miasta planuje przeprowadzenie szczegółowej inwentaryzacji, sprawdzenie

stanu technicznego we współpracy ze służbami budowlanymi i konserwatorem zabytków, pilne roboty zabezpieczające i wymianę instalacji. Następnie zapowiadane jest pozyskanie środków zewnętrznych na renowację zabytku (fundusze na zabytki, restrukturyzację, odnowę).

Prezydent Jeleniej Góry zamierza w najbliższym czasie wejść do obiektu z konserwatorem zabytków, aby ocenić skalę zaniedbań i wyznaczyć drogę do renowacji Dworu Czarne.

REKLAMA

0011491891

Wójt Gminy Gromadka

ogłasza II przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Gromadka

na dzień 14.04.2026 r.

- na godz. 9:00 - działka nr 1371 obręb Gromadka pow. 0,0030 ha cena netto 4 000,00 zł, wadium - 400,00 zł
- na godz. 9:30 - działka nr 1372 obręb Gromadka pow. 0,0030 ha cena netto 4 000,00 zł, wadium - 400,00 zł
- na godz. 10:00 - działka nr 1373 obręb Gromadka pow. 0,0030 ha cena netto 4 000,00 zł, wadium - 400,00 zł
- na godz. 10:30 - działka nr 1374 obręb Gromadka pow. 0,0030 ha cena netto 4 000,00 zł, wadium - 400,00 zł

Wadium należy wpłacić na konto: Bank Spółdzielczy Chojnów 29 8644 0000 0019 8000 2000 0030 ze wskazaniem, której nieruchomości dotyczy, do dnia 10.04.2026 r. Obowiązuje postąpienie w minimalnej wysokości 1% ceny wywoławczej. Do wycycytowanej wartości netto zostanie doliczony podatek VAT. Oprócz wartości nieruchomości nabywca opłaca koszty wskazania granic, koszty notarialne i sądowe. W przypadku, gdy nabywca nieruchomości nie stawi się w ustalonym terminie bez usprawiedliwienia w Kancelarii Notarialnej, wówczas wpłacone wadium nie podlega zwrotowi. Zastrzega się prawo odstąpienia od przetargu. Więcej informacji na stronie www.bip.gromadka.pl i pod nr telefonu 75 30 67 115.

REKLAMA

0011488727

NIERUCHOMOŚĆ NA SPRZEDAŻ

Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

ogłasza II przetarg nieograniczony na sprzedaż nieruchomości
obręb Wroniniec, gmina Niechlów, powiat górowski, województwo dolnośląskie.
Nieruchomość gruntowa zabytkowa, zabudowana, działki nr 324/19, 324/8, 324/7, 324/5

Cena nieruchomości 850 000,00 zł
* istnieje możliwość obniżenia ceny z tytułu wpisu do rejestru zabytków

Przeznaczenie w MPZP: dla dz. 324/19 MU(9) – podstawowe, to zabudowa mieszkaniowo-usługowa, w ramach której ustala się funkcje mieszkalną, mieszkalno-usługową i usługową oraz KDPJ – tereny dróg publicznych ciągi pieszo-jezdne – ruchu uspokojonego, dostępne bez ograniczeń. Dla dz. 324/8, 324/7, 324/5 – MU(9).

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera Ogłoszenie nr **WRO.WKUZ.GZ.4240.228.2024.MS.94** wywieszona w miejscach zwyczajowo przyjętych w dniach od 11.03.2026 r. do 26.03.2026 r.

WIĘCEJ INFORMACJI: KOWR OT Wrocław, ul. Mińska 60, tel. 502-792-151, e-mail: maciej.szukalski@kowr.gov.pl lub na stronie internetowej <https://www.gov.pl/web/kowr>

www.gov.pl/web/kowr

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ podał na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika”.

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym

z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę” - napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wylądowały trzy samoloty z Mskatu w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

PSYCHO FANS

Ruszył proces apelacyjny



Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów - Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

MAZOWSZE

W wypadku zginęła 14-latka

W poniedziałek około godz. 19.30 w miejscowości Mąkolin (pow. płocki) samochód, którym podróżowało pięcioro nastolatków wypadł z drogi i dachował. Na miejscu zginęła 14-letnia dziewczyna.

W BMW znajdowało się w sumie pięcioro nastolatków, wszyscy ucierpieli w wypadku. Cztery osoby

trafiły do szpitala, dwie z nich w najcięższym stanie transportowało Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Jak poinformowała Komenda Miejska Policji w Płocku, kierujący samochodem marki BMW 18-latek najprawdopodobniej stracił nad nim panowanie, wypadł z drogi, a następnie dachował. Kierowca był trzeźwy.

ŻYWNÓŚĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach - oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej - PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

„
Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

„To jest SAFE zero złotych”. Premier naciska na prezydenta

Karolina Wrońska
Warszawa

Po spotkaniu Donalda Tuska z Karolem Nawrockim można się tylko domyślać, jakie będzie stanowisko prezydenta w sprawie SAFE.

- Liczymy na natychmiastową decyzję prezydenta ws. ustawy o SAFE. Polska bezwzględnie potrzebuje szybkich i dużych pieniędzy, by armia była wyposażona na czas zagrożeń - mówił premier Donald Tusk po spotkaniu z prezydentem. - Liczy się już nie tylko każdy dzień, ale każda godzina - dodał szef rządu.

Wcześniej dał do zrozumienia, że prezydent podjął już decyzję co do podpisania ustawy i jest ona negatywna. - Dotarły do nas informacje, że prezydent zdecydował się zawetować ustawę wdrażającą program SAFE - mówił premier jeszcze przed spotkaniem z prezydentem. Karol Nawrocki swoją decyzję miał przekazać na poniedziałkowym spotkaniu z generałami.

Spotkanie premiera z prezydentem, prezesem NBP Adamem Glapińskim, wicepremierem, szefem MON Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem i ministrem finansów i gospodarki Andrzejem Domańskim dotyczyło przede wszystkim decyzji prezydenta ws. ustawy wdrażającej unijny program SAFE, a także przedstawionego



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

- Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta - mówił po spotkaniu premier Donald Tusk

przez prezydenta projektu „Polski SAFE o proc.”.

Natomiast szef Kancelarii Prezydenta Zbigniew Bogucki po spotkaniu ogłosił, że Karol Nawrocki nie podjął jeszcze decyzji w sprawie unijnego SAFE i poinformował, że prezydencka propozycja ustawy „SAFE o proc.” trafiła już do Sejmu.

- Premier Donald Tusk domagał się szczegółów ws. „polskiego SAFE o proc.” i dziś je otrzymał - mówił Bogucki. Dodał, że Sejm może już pracować nad złożonym projektem prezydenckim.

- Propozycja prezesa NBP Adama Glapińskiego to w największym skrócie „SAFE zero złotych” - mówił ostro premier. - W prezydenckim projekcie ustawy nie ma pieniędzy, jest nowe ciało, rada, biurokracja i dziesiątki niepotrzebnych przepisów - ocenił Donald Tusk.

Szef rządu dodał, że Polska włożyła dużo pracy, by przekonać europejskich partnerów, że Europa musi samodzielnie sfinansować swoją obronę, w tym ochronę wschodniej flanki NATO. Poinformował, że zapytał prezydenta wprost, czy podpisałby ustawę wdrażającą unijny

program SAFE. - Prezydent powiedział, że ma jeszcze dużo czasu, 10 dni i że się zastanawia, że mu się to nie podoba i że ma propozycję, żeby jednak wysłuchać propozycji pana Adama Glapińskiego - powiedział Tusk.

Premier zapowiedział też, że w razie prezydenckiego weta do ustawy wdrażającej program SAFE, rząd będzie miał gotowy projekt, który wdroży ten program. - Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta, bo to ułatwi wydawanie pieniędzy na polski przemysł zbrojeniowy - wyjaśnił premier.

- Jeśli jednak pojawi się weto, to na pewno tego samego dnia będziemy mogli realizować plan B, czyli uchwałę Rady Ministrów - ale ze stratą dla na przykład Straży Granicznej. Na tym polega problem. (...) Jeżeli będzie weto, to na wojsko znajdziemy pieniądze, ale nie będzie pieniędzy przez weto na ochronę granicy wschodniej, wsparcie Straży Granicznej, Policji w jej zadaniach na rzecz bezpieczeństwa obywateli, na cyberbezpieczeństwo - podkreślił Tusk.

Jak dodał szef rządu, część projektów „będzie można uratować, ale szkoda nerwów”.

Prezydent ma czas do 20 marca. Może ustawę o SAFE podpisać, może ją zawetować lub odesłać do rozpatrzenia przez Trybunał Konstytucyjny. PAP

Król Szwecji Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia goszczą w Polsce. To trzecia wizyta w naszym kraju

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Syldię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę.

Parze królewskiej towarzyszy delegacja członków szwedzkiego rządu, w tym ministra

spraw zagranicznych Maria Malmer Stenergard, minister obrony Pal Jonson, minister obrony cywilnej Carl-Oskar Bohlin czy ministra kultury Parisa Liljestrand. Delegacji towarzyszą również przedstawiciele szwedzkiego biznesu, reprezentujący łącznie około 60 firm oraz instytucji takich jak szwedzkie politechniki czy instytuty badawcze.

Po spotkaniu pary prezydenckiej z parą królewską odbyły się rozmowy plenarne pod przewodnictwem prezy-

denta RP i króla Karola XVI Gustawa. Król Szwecji i prezydent Nawrocki spotkali się też z przedstawicielami mediów.

Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia złożyli również wieniec na Grobie Nieznanego Żołnierza. Po południu zaplanowana była wizyta w parlamencie i spotkanie z marszałkami Sejmu - Włodzimierzem Czarzastym i Senatu - Małgorzatą Kidawą-Błońska.

Drugi dzień wizyty koncentrować się ma wokół spraw

związanych z bezpieczeństwem i przemysłem obronnym. Trzeci dzień wizyty szwedzka para królewska spędzi w Trójmieście.

To trzecia wizyta Karola XVI Gustawa w Polsce - pierwsza miała miejsce we wrześniu 1993 r., druga w maju 2011 r. Przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania - od 1973 r. - król Karol XVI Gustaw - odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw - najważniejszych partnerów Szwecji. PAP

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać ma-

newry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało natychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operacje poszukiwawczo-ratunkowe drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne. PAP



Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

35 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel”.

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Boris Pistorius. „Der Spiegel” twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostaw.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lutowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć. Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spiegelu”. PAP

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzystna Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości” i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera



- Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy

świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel,

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w sprawie energii jądrowej w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak



Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii

jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządów państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na po-

czątku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, piaskownicy regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednoczenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:**Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?**

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze.

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda
- Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków



FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawia to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawda, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● **MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni**

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że ko-



FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiemy się z najczęstszymi mitami i wyjaśnimy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

biety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r.ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● **MIT 2: Chrapanie jest zdrowe**

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym,

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

chorobie wieńcowej, zawale serca i udarze mózgu. Ponadto „chrapacze” częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrapacze regulamie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

● **MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne**

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle śpią, mają trudności w skupieniu się, są zdezorientowane, sennie, częściej się irytują i są

mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● **MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie**

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcie, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● **MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido**

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z li-

bido i dobrym życiem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozwodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● **MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia**

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobraniu powietrza. Kardiolog zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza

drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● **MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć**

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● **MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne**

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● **MIT 9: Chrapią tylko dorośli**

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym nosem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

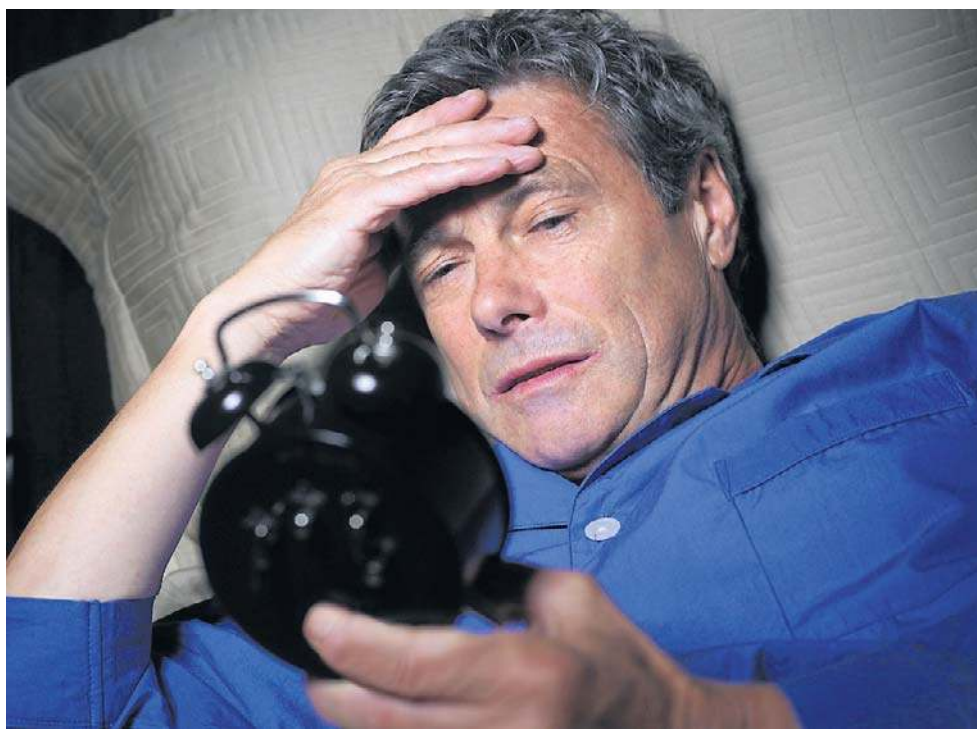
Trzecia nad ranem: ten zawiązany moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśl, wahania hormonalne czy bodziec we-



Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

wnętrzny, który w winnych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy - wliczając w to napary - albo spożyliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg - nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminação myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne za-

śnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystkie stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę

przed pójściem spać, przyciemnienie światła i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyko nadwagi i otyłości.

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?” - możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka - najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem - najczęściej odbytu, gardła, migdałków czy krani.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

- Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie” i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrowy, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić - ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż po-

strzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką - ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania - w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji - czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

- Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją”. Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie - tłumaczy specjalistka.



Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

„Oko Terminatora”. Kiedy wylew podspojówkowy wymaga wizyty u okulisty?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Emmanuel Macron, król Karol III czy Joe Biden - to tylko niektóre osoby publiczne, które w ostatnim czasie pokazały się z charakterystycznym, czerwonym okiem.

Choć tzw. „oko Terminatora” wygląda groźnie i budzi spekulacje, okuliści studzą emocje. Czym dokładnie jest wylew podspojówkowy?

Wylew podspojówkowy, czyli krwawk, to zazwyczaj niegroźna i dość powszechna dolegliwość. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia. Czasami pojawia się jedynie lekkie podrażnienie lub uczucie piasku pod powieką - tłumaczy dr Iwona Filipecka, okulista z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach. - Jest to płytka krwawienie, które powstaje w wyniku pęknięcia niewielkiego naczynia krwionośnego w unaczynionej tkance spojówki. Krew wydostająca się z naczynka zostaje uwieczniona pod cienką, przezroczystą błoną pokrywającą białą część oka, czyli twardówką. Ponieważ spojówka nie jest w stanie szybko wchłoniąć tej ilości krwi, plama staje się bardzo widoczna i nabiera jaskrawego koloru, niczym świecące „oko Terminatora” - dodaje.

Mimo dramatycznego wyglądu proces ten przypomina powstawanie zwykłego siniaka na skórze. Z czasem plama zmienia barwę na żółtawą lub fioletową, aż całkowicie zniknie w ciągu jednego do dwóch tygodni. Co istotne, wylew nie wpływa na ostrość widzenia ani na pole widzenia, co jest kluczowym sygnałem odróżniającym go od poważniejszych schorzeń wewnętrznych, np. stanu zapalnego. Przyczyn pęknięcia naczynka w oku jest wiele.

Krwawk najczęściej powstaje wskutek nagłego wzrostu ciśnienia w naczyniach krwionośnych, do którego może dojść podczas wysiłku fizycznego, gwałtownego kaszlu, kichania, intensywnego śmiechu czy wymiotów. Często krwawk pojawia się również w wyniku urazów mechanicznych, takich jak nieświadome pocieranie oka podczas snu lub ucisk gałki ocznej. U osób starszych przyczyną mogą być kruche naczynia krwionośne lub zaburzenia krzepności, które dodatkowo mogą nasilać leki rozrzedzające krew, na przykład po-



Wylew podspojówkowy zazwyczaj jest niegroźny. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia

pularna aspiryna - mówi dr Iwona Filipecka.

Przyczyny mogą być również poważniejsze. Problem często dotyczy osób z chorobami ogólnoustrojowymi, w tym cukrzycą. Przewlekłe podwyższony poziom glukozy we krwi prowadzi do uszkodzenia mikrokrążenia (mikroangiopatii), w efekcie czego naczynia krwionośne stają się kruche i tracą elastyczność, pękając nawet przy minimalnym wysiłku, np. przy schyleniu się czy potarciu oka.

Do powstawania tzw. „oka Terminatora” mogą przyczynić się także nagłe skoki ciśnienia krwi, które działają na delikatne naczynia włosowate jak fala uderzeniowa, powodując ich natychmiastowe przerwanie. Lekarze wskazują także na szereg innych czynników sprzyjających pęknięciu naczynek. Silny, krótkotrwały stres wywołuje nagły wyrzut adrenaliny i skok ciśnienia, co dla kruchych ścianek kapilar może okazać się barierą nie do przejścia. Podobny mechanizm niszczący wykazuje przewlekłe przemęczenie wzroku - długotrwałe skupienie na ekranach wymusza nienaturalne rozszerzenie naczyń, co w połączeniu z rzadszym mruganiem prowadzi do ich osłabienia i pęknięcia. Proces ten potęgują gwałtowne zmiany temperatury oraz ekspozycja na dym tytoniowy i zanieczyszczenia, które działają drażniąco na śluzówkę i osłabiają strukturę kolagenową naczyń włosowatych. Bywa, że przyczyną są też niedobory witaminy

Ci rutyny, których brak sprawia, że mikrokrążenie traci swoją naturalną elastyczność, stając się podatnym na uszkodzenia nawet przy błahych czynnościach, takich jak potarcie oka - mówi dr Iwona Filipecka.

Jak podkreśla ekspertka, wylew podspojówkowy zazwyczaj nie wymaga interwencji medycznej i wchłania się samoistnie w ciągu 10-14 dni. Istnieją jednak sytuacje, w których wizyta u spe-

WARTO WIEDZIEĆ

Te krwawienia w oku są niebezpieczne

Wylew podspojówkowy zwykle jest niegroźny, ale inne podobne przypadłości mogą być poważne. Okuliści przede wszystkim zwracają uwagę na:

- krwawienia wewnętrzne - krwawienie do ciała szklistego, ● krwawienie podsiatkówkowe.

Te głębsze krwawienia dają wyraźne objawy, które wykraczają poza samą czerwoną plamę na oku. Niepokój powinny wzbudzić szczególnie: pogorszenie widzenia, ból oka, nadwrażliwość na światło, pojawianie się „cieni” w polu widzenia oraz zaburzenia ostrości wzroku. W przypadku któregośkolwiek z tych objawów konieczna jest pilna konsultacja okulistyczna.

cialisty staje się konieczna. Do okulisty należy zgłosić się niezwłocznie, jeśli czerwone plamce w oku towarzyszy silny ból, pogorszenie ostrości widzenia lub nadwrażliwość na światło. Niepokojącym objawem jest także obrzęk spojówki oraz sytuacja, gdy wylew powstał wskutek urazu głowy lub bezpośredniego uderzenia w gałkę oczną - radzi dr Iwona Filipecka.

I dodaje: - Jeżeli krwawe wybroczyny pojawiają się nawrotowo, warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. U osób z cukrzycą nawracające plamy krwi w oku powinny być sygnałem do pilnej kontroli poziomu cukru oraz stanu dna oka. Natomiast osoby z nieustabilizowanym nadciśnieniem, oprócz badania okulistycznego, wymagają również konsultacji kardiologicznej, regularnego monitorowania ciśnienia oraz - co niezwykle istotne - odpowiedniej terapii obniżającej ciśnienie tętnicze. „Oko Terminatora” może być także jednym z sygnałów alarmowych dla osób z niezdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym. Warto więc sobie zmierzyć ciśnienie.

Ewentualny dyskomfort złagodzą sztuczne łzy dostępne bez recepty w aptece. Należy też unikać wysiłku, stresu i na kilka dni odstawić soczewki kontaktowe. W niektórych przypadkach okulista może zalecić krople z rutyną i witaminą C uszczelniające naczynia, a przy dużym obrzęku leki przeciwzapalne. W razie nawrotów konieczne są badania dodatkowe.

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliarda osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m, choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatkowym bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała.

Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modulować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorod-

ność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

- W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście - zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji - potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależność i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości - komentuje dr n. med. in. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie dietyki klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.



Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PASSATA POMIDOROWA

Kto powinien jeść passatę?

Dartek Szemraj, dietetyk kliniczny, trener personalny, a także autor książki *Metoda na cukier*, wskazał ostatnio produkt, po który jego zdaniem, każda kobieta powinna sięgać niemal codziennie. To passata.

Na co należy zwrócić uwagę, kupując produkt?

Po pierwsze, ma być w szkle. Po drugie skład ma być maksymalnie krótki. To mają być pomidory, ewentualnie sól.

Jakie właściwości zdrowotne ma passata pomidorowa?

Passata pomidorowa to produkt o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, głównie dzięki obecności likopenu – silnego antyoksydantu. Kobiety,

które regularnie sięgają po passatę pomidorową, mogą zauważyć efekty również w łustrze. Likopen zawarty w pomidorach działa jak tarcza dla skóry. Chroni ją przed stresem oksydacyjnym i promieniami UV, dzięki czemu procesy starzenia przebiegają wolniej, a skóra dłużej zachowuje jędrność i młody wygląd. To jednak nie wszystko. Likopen ma też działanie antynowotworowe. Pomaga neutralizować wolne rodniki i chroni komórki przed uszkodzeniami, które w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych.

I jeszcze jedno: działa przeciwzapalnie.

Passata pomidorowa, oprócz likopenu, zawiera dużo witaminy C, która wspiera odporność i pomaga w produkcji kolagenu. W produkcie występuje też witamina A, ważna dla zdrowia skóry i wzroku oraz wita-

miny z grupy B, które dbają o metabolizm i układ nerwowy. W passacie znajdziemy również cenne minerały. Potas pomaga regulować ciśnienie i gospodarkę wodną organizmu, magnez wspiera mięśnie i serce, a żelazo i cynk są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania odporności i produkcji czerwonych krwinek.

Jak pomidory wpływają na organizm człowieka?

● Wspierają odporność. Pomidory to znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które korzystnie wpływają na układ immunologiczny. Wzrywa te zawierają witaminy antyoksydacyjne (A, C, E), które chronią komórki i tkanki

przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, a także zmniejszają podatność organizmu na rozwój stanów zapalnych.

● Mają dobry wpływ na wzrok. Zawarty w pomidorach likopen wykazuje działanie przeciwutleniające, a dzięki temu hamuje proces starzenia się komórek. Wykazano, że związek ten wpływa również korzystnie na narząd wzroku, ponieważ działa ochronnie na płamkę żółtą oka i zmniejsza ryzyko jej zwyrodnienia.

● Wspierają profilaktykę antynowotworową. Pomidory to znakomite źródło związków antynowotworowych, z których największą aktywność wykazuje likopen. Udowod-



niono, że regularne spożywanie pomidorów zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu szyjki macicy oraz prostaty. Z badań naukowych wynika, że mężczyźni spożywający codziennie ok. 33 mg likopenu mają o 50 proc. niższe ryzyko rozwoju raka prostaty niż ci, którzy wraz z pożywieniem dostarczali tylko 13 mg tego składnika. To oznacza, że profilaktycznie warto codziennie jeść 400-450 g dojrzałych czerwonych pomidorów lub pić ok. 350 ml soku pomidorowego.

● Wspierają odchudzanie. Pomidory to niskokaloryczne produkty, które stanowią dobre źródło błonnika pokarmowego. Związek ten ma zdolność wiązania wody, dzięki czemu na dłużej daje uczucie sytości, a także zmniejsza chęć podjadania między posiłkami. Błonnik dodatkowo zapobiega zaparciom, reguluje rytm wypróżnień i przyspiesza usuwa-

nie toksyn z organizmu. Pomidory to również znakomite źródło potasu, który jest niezbędnym elementem diety antycelulitowej.

● Dbają o wygląd skóry. Wzrywa te w ponad 94 proc. składają się z wody, dzięki czemu korzystnie wpływają na nawodnienie organizmu. Dodatkowo zawartość antyoksydantów sprawia, że pomidory hamują proces starzenia się komórek, a dzięki temu pozwalają na dłużej cieszyć się piękną i gładką skórą. Natomiast dzięki witaminie E pomidory regenerują i nawilżają naskórek. Dodatkowo likopen w pewnym stopniu chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, jednak nie zastępuje ochronnego działania specjalistycznych filtrów do opalania. Wykazano również, że regularne spożywanie pomidorów może zapobiegać powstawaniu łupieżu.

Masło orzechowe. Superfood dla seniorów

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. To produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni - a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia”. Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250



Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii. Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym

kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów - tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano

też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych - zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów - umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85

proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawiają, że produkt różni się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth” czy „kremowego” z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej - to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale: ● podnosi kaloryczność, ● często jest rafinowany,

● niepotrzebnie „rozrzedza” skład.

Uważaj na wersje „proteinowe”

Zwykle mają dodatek: ● białka mlecznego, ● słodzików, ● aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze

W dobrym masle orzechowym są: ● tłuszcze nienasycone > nasycone, ● ok. 25 g białka / 100 g, ● zero cukru dodanego.

WAŻNE

Sarkopenia - co to jest?

Pojęcie sarkopenii pochodzi z języka greckiego, co w dosłownym znaczeniu oznacza „niedobór ciała”. Dotyczy ona głównie osób w wieku starszym i związana jest z mimowolną oraz postępującą utratą masy mięśniowej, co bezpośrednio wpływa na upośledzenie czynności ruchowych oraz ogólne osłabienie organizmu. Z wielu publikacji naukowych wynika, że utrata masy mięśniowej może rozpocząć się już ok. 30. roku życia, jednak jest to bardzo powolny proces, który nasila się dopiero w szóstej dekadzie życia. Spadek masy i siły mięśni wraz z wiekiem jest nieunikniony, nawet u osób prowadzących prozdrowotny styl życia.

Poznaj kolejne historie miłości naszych par z akcji RAZEM NAJLEPIEJ



Ich historie to opowieści o takich relacjach, które dopiero się rodzą - i o takich, które trwają już od wielu lat. Nie ma jednego wzorca ani scenariusza, bo te opowieści napisało samo życie.

- Kolejny już raz mamy przyjemność przedstawić na łamach naszej gazety historie miłości uczestników tegorocznej edycji akcji Razem Najlepiej - mówi Katarzyna Borek, która zajmuje się tym plebiscytem od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - Dziś

przedstawiamy ostatnie wybrane opowieści, ale wszystkie nadesłane do nas historie znajdziecie na naszej stronie internetowej. Czytałam je wszystkie. Znajdujemy w nich radość i codzienne ciepło, czasami też wspomnienia trudniejszych dni, bo wiadomo, jakie bywa życie, a ze sobą się jest i na dobre, i na złe.

To opowieści o wzajemnym wsparciu, poczuciu humoru, ale naszym zdaniem przede wszystkim o tym, jak ważne są w codziennym życiu drobne gesty, takie jak:

wspólny spacer, rozmowa przy kawie, krótki telefon w środku dnia, weekendowy wyjazd gdzieś w Polskę czy zwykły uśmiech.

To właśnie w takich codziennych chwilach rodzi się prawdziwe „razem najlepiej”, które dla wielu uczestników naszej akcji znaczy więcej niż wszystko inne.

Ich miłość nie zawsze zaczynała się od wielkich słów czy spektakularnych gestów, jak podkreślają w swoich opowieściach. Częściej pojawiała się od uśmiechu podczas

przypadkowego spotkania, wspólnej pracy, portalu randkowego, kawy, a czasem omyłki losu, która okazała się szczęśliwym trafem. To naprawdę fascynujące czytać, z jakich przypadków losu, szybkich decyzji czy szczęśliwych przypadków powstają wspólne noce i dni, plany, rozmowy i drobne rytuały, które stają się fundamentem relacji. A potem jest dom, dzieci, zwierzęta, wspólne poranki i wieczory przy serialu. - To wszystko razem tworzy opowieść, które są dla każdego

z uczestników wyjątkowe, bo są ich, a my z radością je publikujemy - mówi dziennikarka.

Głosowanie na najsympatyczniejszą parę tej edycji Razem Najlepiej trwa w najlepsze, rankingi się zmieniają, a przed nami - już za dwa tygodnie - finał w skali województwa. W tym roku, podobnie jak w poprzednich edycjach, na zwycięzców akcji czekają wspaniałe nagrody - między innymi wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale ogólnopolskim nagroda główna - SAMOCHÓD -

piękny Citroen C3 Aircross Plus! Zdjęcia zwycięzców trafią też na okładkę naszej gazety. To wszystko po to, by docenić pary, które zdobyły sympatię czytelników i pokazały, że ich codzienne „razem” ma znaczenie - i po to, by docenić miłość. By pokazać, że historia każdego zgłoszenia może być zauważona, godna wyróżnienia. Wszystko to buduje prawdziwe „razem”. To w takich momentach rodzi się bliskość, poczucie bezpieczeństwa i radość, które dla wielu są najważniejsze w ich życiu.

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



● **MARIA I MIROSLAW KOPEC**

Poznali się przez dzięki koleżce, spotkali się na dyskotekę, w czerwcu, a już w lipcu pan Mirosław poprosił panią Marię o rękę. I chociaż w rodzinie nie dawano Im dużych szans i wróżono, że związek szybko się rozpadnie, to Oni udowodnili, że łączy Ich prawdziwe uczucie, a 39 lat razem tylko udowadnia, że jest to prawdziwa miłość. Swoją relację opierają przede wszystkim na zaufaniu, przyjaźni i tym, że zawsze mogą na sobie polegać. - W każdej wolnej chwili lubimy być ze sobą, oglądamy te same filmy, lubimy się śmiać, odwiedzać dzieci - mówią.



● **MAŁGORZATA STANKIEWICZ I WOJCIECH PASZYN**

- To musiało być przeznaczenie, bo jak to inaczej nazwać - mówi pan Wojciech. Para poznała się na lotnisku, później okazało się, że w Turcji, do której lecieli, mają hotele naprzeciwko siebie, wtedy zaczęła się Ich wspólna historia. - Od tamtej chwili nasze wspólne szczęście trwa już 15 lat, na dobre i na złe, w deszczu i w słońcu - przekazują: - Każda chwila spędzona razem jest najpiękniejszą częścią naszego dnia. Jednak są jeszcze takie momenty i miejsca, które najbardziej lubimy w życiu. To samolot i wyjazd w nieznaną, tam, gdzie jeszcze nigdy wcześniej nie byliśmy.



● **ALICJA FIJAŁKOWSKA I DAREK KRAJEWSKI**

Alicja Fijałkowska i Darek Krajewski poznali się w pracy. Przez kilka lat pracowali razem i wtedy zawiązała się między nimi nić porozumienia. Kiedy pani Alicja zmieniła pracę, okazało się, że zaczęli za sobą tęsknić. Wtedy zrozumieli, że są dla siebie kimś znacznie więcej niż tylko dobrymi znajomymi z pracy. Zaczęły się więc spotkania w kawiarni, wyjścia do kina, wspólne spędzanie czasu, a potem związek i szczerze uczucie. Swoją relację oparli na mocnych fundamentach: wsparciu i zaufaniu. Jakie chwile są tymi najpiękniejszymi? - Kiedy budzimy się rano i druga połówka jest obok - odpowiadają.



● **KATARZYNA ZWIERZYCKA I PRZEMYSŁAW MAJEWSKI**

Poznali się w piękny czwarty wieczór na wrocławskim rynku w dyskotekę. - Uśmiechnęłam się do Przemka, a on odwzajemnił uśmiech i od razu podszedł do mnie. Przetęńczyliśmy cały wieczór już razem i tak „tańczymy” już prawie 10 lat - opisuje pani Katarzyna. Zakochani uwielbiają spędzać razem czas, lubią rozmawiać, żartować, gotować i podróżować. - Nasza relacja opiera się na zaufaniu i zaangażowaniu. Mamy bardzo dużo cech wspólnych, lubimy spędzać razem czas, żartować, tańczyć, a największym hobby są podróże - wyznają.

DROBNE

Gazeta
WROCLAWSKA

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:

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

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

KUPIĘ udział w mieszkaniu
500185254.

Handlowe

ANTYKI

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

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

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

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

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

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.

REKLAMA 0011475363

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL
**KASACJA
POJAZDÓW**
64-100 Lasocice k. Leszna
ul. Wschodnia 36A (przy S5)
500 545 500

REKLAMA

0011490941

**Spółdzielnia Mieszkaniowa Lokatorsko-Własnościowa
„POPOWICE”**
54-237 Wrocław, ul. Popowicka 28, tel. 71/355 63 73
e-mail: sekretariat@smpopowice.pl
www.smpopowice.pl

ogłasza przetarg nieograniczony ofert pisemnych na:

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

1. Termin realizacji zamówienia: do dnia **30.10.2026 r.**
2. Warunkiem udziału w przetargu jest:
 - a) spełnienie warunków określonych w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia oraz Regulaminie udzielania zamówień na roboty budowlane, dostawy i usługi wykonywane na rzecz SMLW „Popowice”;
 - b) wpłacenie na konto Spółdzielni wadium w wysokości 20.000,00 zł (słownie zł: dwadzieścia tysięcy) do dnia **24.03.2026 r.**;
3. Oferenci powinni złożyć w ofercie wszystkie oświadczenia i dokumenty wymienione w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia.
4. W celu otrzymania SIWZ należy na adres e-mail: dip@smpopowice.pl wysłać dane do wystawienia faktury na kwotę 50 zł brutto za dokumentację przetargową.
5. SIWZ można odebrać w sekretariacie Spółdzielni lub otrzymać drogą elektroniczną, po zaksięgowaniu wpłaty 50 zł na koncie Spółdzielni.
6. Oferty należy składać w terminie do **26.03.2026 r.** do godziny 9⁰⁰ w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Popowickiej 28 we Wrocławiu.
7. Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Spółdzielni przy ul. Popowickiej 28 we Wrocławiu, w sali konferencyjnej dnia **26.03.2026 r.** o godz. 10⁰⁰.
8. Pracownikami uprawnionymi do kontaktu z oferentami w godzinach od 8⁰⁰ do 13⁰⁰ jest Mirosław Ołdakowski tel. 71 355 63 73 (wew. 229).
9. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do ograniczenia zakresu przetargu, swobodnego wyboru Oferenta, unieważnienia przetargu w całości lub części bez podania przyczyn.

REKLAMA

0011478503

Prezes Sądu Okręgowego w Legnicy ogłasza konkurs na:

**0,5 etatu na stanowisko specjalistki/specjalisty
w zakresie pedagogiki w I Opiniodawczym Zespole
Sądowych Specjalistów w Sądzie Okręgowym w Legnicy.**

Szczegóły konkursu na stronie
www.legnica.so.gov.pl.

REKLAMA

0011491507



Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U.2024.1145 ze zm.)

BURMISTRZ ŚCINAWY

podaje do publicznej wiadomości informację o wywieszeniu wykazów nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem/dzierżawę:

- wykazem nr G/39/26 wywieszonym w terminie od dnia 26.02.2026 r. do dnia 20.03.2026 r. ogłoszono wykaz nieruchomości oznaczonej numerem ewidencyjnym 144/24 (część) obr. 1, miasta Ścinawa, przeznaczonej pod ogródek przydomowy.
- wykazem nr G/40/26 wywieszonym w terminie od dnia 26.02.2026 r. do dnia 20.03.2026 r. ogłoszono wykaz nieruchomości oznaczonej numerem ewidencyjnym 301/1 obr. Parszowice, gmina Ścinawa, przeznaczonej na cele rekreacyjne.
- wykazem nr G/42/26 wywieszonym w terminie od dnia 4.03.2026 r. do dnia 26.03.2026 r. ogłoszono wykaz nieruchomości oznaczonej numerem ewidencyjnym 134 (część) obr. Tymowa, gmina Ścinawa, przeznaczonej pod cele statutowe stowarzyszenia.
- wykazem nr G/43/26 wywieszonym w terminie od dnia 4.03.2026 r. do dnia 26.03.2026 r. ogłoszono wykaz nieruchomości oznaczonej numerem ewidencyjnym 129/2 (część) obr. 2, miasta Ścinawa, przeznaczonej pod ogródek przydomowy.
- wykazem nr G/44/26 wywieszonym w terminie od dnia 4.03.2026 r. do dnia 26.03.2026 r. ogłoszono wykaz nieruchomości oznaczonej numerem ewidencyjnym 246/6 (część) obr. 2, miasta Ścinawa, przeznaczonej pod ogródek przydomowy.
- wykazem nr G/46/26 wywieszonym w terminie od dnia 6.03.2026 r. do dnia 28.03.2026 r. ogłoszono wykaz nieruchomości oznaczonej numerem ewidencyjnym 485 (część) obr. 2, miasta Ścinawa, przeznaczonej pod realizację zadania publicznego.

Wykazy zostały zamieszczone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Ścinawa przy ul. Rynek 17 i na stronie internetowej bip.scinawa.pl

REKLAMA

0011492046

**INFORMACJA O ZAMIESZCZENIU
wykazu nieruchomości Gminy Dziadowa Kłoda
przeznaczonych do dzierżawy**

Wójt Gminy Dziadowa Kłoda podaje do publicznej wiadomości, iż na tablicy ogłoszeń znajdującej się w Urzędzie Gminy w Dziadowej Kłodzie oraz na stronie internetowej Urzędu www.dziadowakloda.pl wywieszony został wykaz nieruchomości stanowiących mienie komunalne Gminy Dziadowa Kłoda, przeznaczonych do użyczenia oraz dzierżawy.

REKLAMA

0011490666

AUTOREKLAMA

WÓJT GMINY KUNICE

podaje do publicznej wiadomości informację o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Kunicach w dniach od 11.03.2026 roku do 1.04.2026 roku wykazu nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy w trybie bezprzetargowym – **działka numer 189/9 obręb Piotrówek, gmina Kunice**, o powierzchni 0,0040 ha – Zarządzenie nr 25/26 Wójta Gminy Kunice z dnia 18 lutego 2026 roku.

Wykaz dostępny jest na stronie internetowej urzędu:
www.bip.kunice.pl

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata

Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Patrycja Markowska ma utalentowanego syna
Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jedynego potomka. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie. Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko”.

Anna Wendzikowska uwalnia wyparte emocje
Celebrytka w Dniu Kobiet opublikowała w internecie osobisty post, do którego dołączyła nagranie, na którym płacze. „Ból boli, ale nie zabija. Płacz to odwaga. Uwalnia z ciała długie zalegające tam, wyparte emocje. I od razu robi się lżej” – podpisała filmik.

Kinga Rusin jest otoczona opieką
Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyziemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Niepokonani

TV Puls, 20:00

W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump

Paramount, 20:00

Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeniach drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

Gran Torino

TVN 7, 21:00

Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odiera atak młodziwego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street

Polsat, 22:45

Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilerę rozprowadzającego groźny narkotyk.

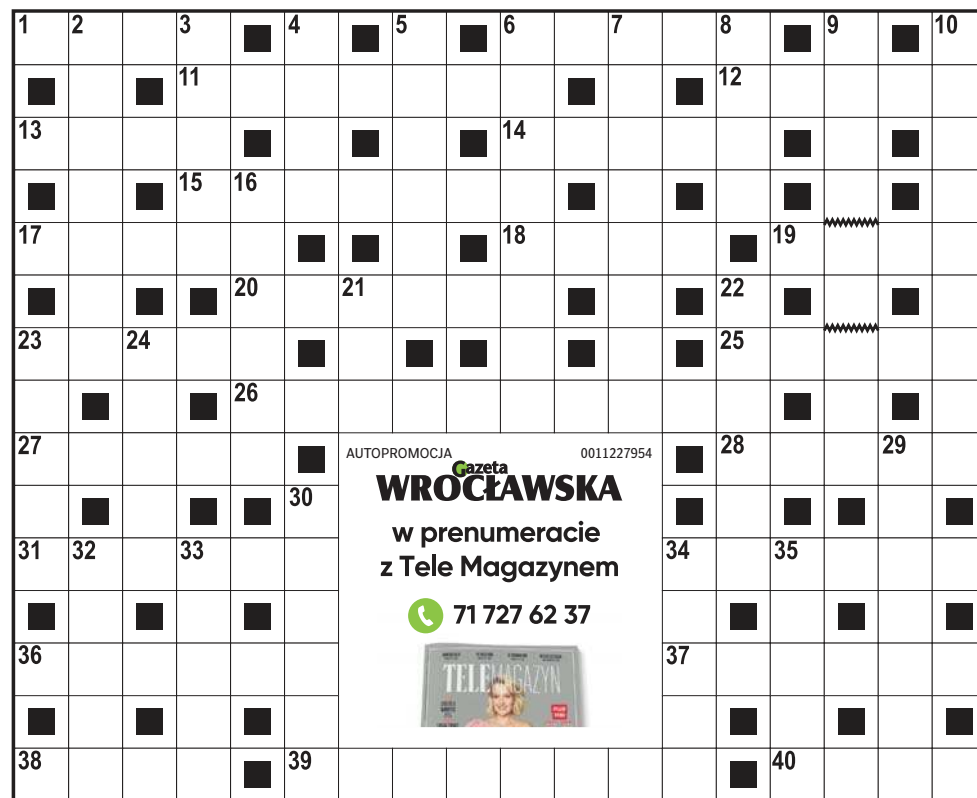
KRZYŻÓWKA NR 38

Poziomo:

- 1) polarny lub studzienny,
- 6) drapieżny kuzyn sokoła,
- 11) płynie pod mostkiem,
- 12) dawniej pogardliwie o godle hitlerowskiej Rzeszy,
- 13) krążek kielbasy myśliwskiej,
- 14) ogrodzenie toru wyścigowego,
- 15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
- 17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
- 18) niezwykle, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
- 19) myśl wyznaczająca cel,
- 20) węgierska potrawa mięsna,
- 23) klasyczny styl pływakki,
- 25) pręty w palenisku,
- 26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
- 27) zespołowa gra owalną piłką,
- 28) pas ziemi spod pluga,
- 31) mieszkaniec Kartuz lub Wejherowa,
- 34) jednokołowy wózek na budowie,
- 36) wyodrębniony dział administracji państwowej,
- 37) drzewko na choinkę,
- 38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
- 39) okrągła bułka pszenna,
- 40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.

Pionowo:

- 2) grajak od siedmiu boleści,
- 3) „... gniewu”, powieść Johana Steinbacka,
- 4) drzewo w herbie Libanu,
- 5) ubezpiecza kolumnę wojska,
- 6) większe i twardsze od cukinii,
- 7) ... Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem”,
- 8) sarta drewna lub złomu,
- 9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
- 10) towarzyska Dionizosa, menada,
- 16) słynny instrument z Archikatedra Oliwska,
- 21) ziemia dla matrosa,
- 22) cienka i krótka linia
- 23) zupa z jajkiem i kielbasą,
- 24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
- 29) hazardowa gra w karty,
- 30) przesadny przepych, komfort,
- 32) opera Rachmaninowa,
- 33) pokład soli kamiennej,
- 34) filmowa lub samoprzylepna,
- 35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności”.



AUTOPROMOCJA

Gazeta
WROCŁAWSKA
w prenumeracie
z Tele Magazynem

71 727 62 37



ROZWIĄZANIE NR 37

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj poczujesz przyrost energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dzisiaj wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty.

Baran (21.03 - 19.04)

Ktoś może dzisiaj zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmowę z kimś zaufanym.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dzisiaj zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...

Rak (22.06 - 22.07)

Drobne obowiązki mogą się dzisiaj mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerść i spokój pomogą rozwiązać stary problem.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dzisiaj to wskazówka, by zaufać przeczuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dzisiaj zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

Liga Europy. Brak „Super Oskara” i „polskie pojedynki”

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W czwartek 12 marca zostaną rozegrane mecze 1/8 finału piłkarskiej Ligi Europy. Na placu boju zostało szesnaście klubów, w których szansę na grę ma sześciu Polaków.

W tym gronie są m.in. nasi liderzy defensywy - Jan Bednarek i Jakub Kiwior w barwach FC Porto, broniący bramki Bolonii - Łukasz Skorupski, czy Karol Świdorski, walczący o miejsce w składzie Panathinaikosu. Nie będzie za to Oskara Pietuszczyńskiego, i to mimo kapitalnej gry w ostatnich meczach.

Przed nami pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, rozgrywek „bardziej polskich” od Ligi Mistrzów. Otóż na najważniejszym szczeblu rywalizacji klubowej na Starym Kontynencie pozostało trzech Polaków, a w Lidze Europy na placu boju jest ich dwa razy więcej.

W grze został Łukasz Skorupski. 34-latek, broniący bramki Bolonii w ostatnich tygodniach, wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont. W ostatnich pięciu meczach zachował cztery. W tegorocznej Lidze Europy pierwszy bramkarz reprezentacji Polski zagrał osiem razy i czterokrotnie zachowywał czyste konto.

Bologna zagra w tej fazie LE zinnym przedstawicielem Serie A, z Romą. Zawodnikiem klubu z Rzymu jest Jan Ziółkowski. Młody obrońca nie tak dawno był bardzo chwalony przez trenera Giallorosich, ale nie jest podstawowym graczem w tym klubie. W ostatnim czasie wchodzi na boisko w końcowych minutach. Od początku lutego były piłkarz Legii Warszawa zagrał tylko 13 minut we włoskiej Serie A. Jednak to właśnie Ziółkowski



Łukasz Skorupski, 34-latek broniący bramki Bolonii, w ostatniach tygodniach wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont

dał szczęśliwy remis w ostatniej kolejce fazy ligowej, gdyż to on zdobył bramkę na 1:1 w meczu z Panathinaikosem.

We wspomnianym Panathinaikosie gra Karol Świdorski. Napastnik reprezentacji Polski jest zazwyczaj rezerwowym i nie gra zbyt okazałej liczby minut w greckim zespole. Liderem ataku Koniczynek jest reprezentant Grecji, Andrews Tetteh. Świdorski jednak jest najlepszym strzelcem klubu, jeśli zliczyć wszystkie rozgrywki. Polak zdobył w sumie dziewięć bramek w 37 meczach. Panathinaikos w 1/8 finału Ligi Europy zmierzy się z Realem Betis.

W tych rozgrywkach jest też angielska Aston Villa z Mattym Cashem na pokładzie. Klub z Birmingham jest rewelacją tego sezonu w Premier League. Zajmuje tam bowiem trzecie miejsce i bije się o awans do Ligi Mistrzów. Re-

prezentant Polski jest liderem drużyny na prawej obronie i gra, jeśli jest zdrowy. Ostatnio jednak kłopoty zdrowotne przeszkadzają mu w dobrej grze. W ostatnim meczu, przegranym z Chelsea (1:4), Matty Cash przedwcześnie zakończył swoją grę z powodu urazu łydki. Zszedł już w przerwie. Wykonano badania i jak przekazano, Cash ma być gotowy do gry z Lille w czwartek, a najpóźniej w weekend.

W Lidze Europy z wielką uwagą spoglądamy na FC Porto. Portugalskie Smoki mają w obronie dwóch polskich husarzy. Jan Bednarek i Jakub Kiwior, jeśli są zdrowi, to grają zawsze. W ostatnich tygodniach najpierw urazu łydki doznał Kiwior, ale wrócił do gry po kilku dniach, a Bednarek doznał urazu żeber w meczu ze Sportingiem Lizbona. Wydawało się, że przerwa 29-latkę będzie dłuższa, gdyż podejrzewano

u niego nawet złamanie żeber. Bednarek jednak zagrał już w kolejnym meczu z Benficą (2:2). Obaj zagraли przyzwoicie, a ich noty były niższe niż zazwyczaj, głównie z powodu dwóch bramek rywala. Bednarek otrzymał ostatnio po raz piąty nagrodę dla najlepszego obrońcy całej ligi portugalskiej.

Wydaje się, że obaj nasi stoperzy będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgartem.

Nie zagra natomiast Oskar Pietuszczyński. 17-latek, który przeprowadził kapitalną akcję z Benficą i strzelił swoją drugą bramkę w lidze portugalskiej, nie został zgłoszony do meczów fazy pucharowej Ligi Europy.

Pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy zostaną rozegrane w czwartek 12 marca, a rewanże 19 marca.

Ścieżka srebrna:

- Ferencvaros - Braga
- Panathinaikos - Real Betis
- Genk - Freiburg
- Celta Vigo - Olympique Lyon

Ścieżka pomarańczowa:

- VfB Stuttgart - FC Porto
- Nottingham Forest - Midtjylland
- Bologna - AS Roma
- Lille - Aston Villa

Mecze 1/8 finału Ligi Europy (12 marca):

- Bologna - AS Roma (godz. 18.45)
- Lille - Aston Villa (godz. 18.45)
- Panathinaikos - Real Betis (godz. 18.45)
- VfB Stuttgart - FC Porto (godz. 18.45)
- Celta Vigo - Olympique Lyon (godz. 21.00)
- Ferencvaros - Braga (godz. 21.00)
- Genk - Freiburg (godz. 21.00)
- Nottingham Forest - Midtjylland (godz. 21.00). ©©

Na Oslo bez zmian. Norweska „święta góra” już czeka na elitę skoczków

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi w ramach Pucharu Świata sezonu 2025/2026. Tym razem ferwamy w Oslo, gdzie już czeka „święta góra” Norwegii.

Do końca sezonu pozostało jeszcze sześć indywidualnych konkursów - po dwa w Oslo, Vikersund i Planicy oraz jeden drużynowy (oczywiście na najbardziej znanej na świecie skoczni marmuciej „Letalnica”).

Każdy z tych obiektów będzie nowym doświadczeniem dla Kacpra Tomasiaka - trzykrotnego medalisty olimpijskiego.

Zmagania duetów na „Salpausselkä” w Lahti zakończyły pięciodniowy maraton ze skokami młodego Polaka. Najpierw Lillehammer i mistrzostwa świata juniorów, a od piątku do niedzieli rywalizacja w Pucharze Świata.

Ostatecznie wicemistrzostwo świata juniorów, 24. i 10. miejsce

indywidualnie, a w duetach - wspólnie z Kamilem Stochem - 7. pozycja.

Legendarna, ponad 100-letnia skocznia „Holmenkollbakken” (HS134) stanowi ważną część norweskiej i międzynarodowej historii narciarstwa. Uważana za symbol skoków narciarskich, a zwycięstwo na niej jest porównywane do wygrania tenisowego Wimbledonu...

W Oslo wystąpi ta sama szóstka zawodników co w Lahti. Trener Maciej Maciusiak zdecydował, że w Oslo zobaczymy - Macieja Kota, Dawida Kubackiego, Kamila Stocha, Kacpra Tomasiaka, Pawła Wąska i Piotra Żyłę.

- Przede mną już tylko nowe skocznie - wyjaśnia Kacper Tomasiak. - Zobaczymy, jak będzie mi na nich szło. Poza samymi skokami dochodzi kwestia poruszania się po całym obiekcie. Same skoki rok po roku mogą kompletnie różnić się czuciem na tym samym obiekcie...

Nasza reprezentacja wybiera się do Norwegii w czwartkowe popołudnie. ©©



Przez ostatnie lata Kamil Stoch decydował o pozycji naszych skoków. Przyszłość należy do Kacpra Tomasiaka

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 „BNP Paribas Open” (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 \$.

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała - w godzinę i 25 minut - Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Szle-

mem”, zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karoliną Muchovą.

Przed meczem, Sakkari - która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa - znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latką z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe

spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0.

Trochę podenerwowaną Marię Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka - podobnie jak w pierwszym secie - na dobry

okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, ostatecznie dała się przełamać. 24-latką z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

- To nie był łatwy mecz - przyznała Polka. - Wiedziałam, jakie błędy popełniłam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje

na to wynik. W statystykach zagrań wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów” oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2021 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Igi Świątek z Czeszką Karoliną Muchovą zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów - tyle płacą organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 \$.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes - Mirra Aleksandrowna Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakovą 6:4, 6:7 (5), 3:6. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 9.03

Multi Multi – godz. 22:00

2, 3, 4, 9, 11, [13], 14, 17, 22,
25, 26, 30, 34, 36, 37, 38, 52,
63, 74, 75

Mini Lotto

8, 17, 18, 26, 35

Kaskada – godz. 22:00

2, 4, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 21, 22,
23, 24

Ekstra Pensja

11, 18, 23, 27, 35 + 2

Ekstra Premia

4, 14, 15, 30, 34 + 1

WTOREK, 10.03

Multi Multi – godz. 14:00

3, 5, 9, 10, 14, 19, 20, 31, [34],
35, 40, 48, 49, 55, 57, 66, 68,
71, 72, 73

Kaskada – godz. 14:00

2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 23, 24

Andrzej Rusko: Negocjacje z Kurtzem na temat przedłużenia umowy trwały 15-20 sekund

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

ŻUŻEL. Prezes Sparty Wrocław Andrzej Rusko w rozmowie z nami opowiedział m.in. o szczegółach rozmów z Bradym Kurtzem dotyczących przedłużenia umowy.

Przyznam, że zaskoczył nas pan na Dolnośląskim Balu Sportu. Podczas odbierania nagrody dla Sportowca Roku w imieniu Brady'ego Kurtza przekazał pan, że przedłużył on umowę z Betard Spartą Wrocław do końca sezonu 2028. Jak przebiegały negocjacje w sprawie nowego kontraktu?

Powiem szczerze, że była to najkrótsza rozmowa na temat kontraktu, jaką odbyłem w swojej trzydziestoparoletniej karierze prezesa WTS Sparty Wrocław. Powiedzieliśmy mu, że chcemy przedłużyć z nim umowę. On też tego chciał. Zapytaliśmy go o warunki. Zaproponował pewną kwotę. Odpowiedzieliśmy, że nie stać nas na tyle, ale możemy zaofiarować mu trochę mniejsze pie-



Prezes odebrał nagrodę w imieniu Brady'ego Kurtza

niądze. Natychmiast się zgodził. Negocjacje trwały dosłownie 15-20 sekund i wszystko było załatwione.

Brady Kurtz przychodził do Betard Sparty jako najsukuczniejszy zawodnik Metalkas 2. Ekstraligi. Zapewne miał pan wobec niego spore oczekiwania, ale czy on wręcz ich nie przekroczył?

Nie ponosiliśmy dużego ryzyka, kontraktując Brady'ego, ponieważ byliśmy przekonani, że poradzi sobie w PGE Ekstralidze. Oczywiście nie oczekiwaliśmy, że od razu stanie się jednym z liderów zespołu. Zakładaliśmy, że raczej będzie zawodnikiem doparowym. Natomiast to, co zrobił w Grand Prix – pełen szacun. W lidze miał lepsze i gorsze mecze, ale czwarte miejsce na liście naj-

skuteczniejszych żużlowców PGE Ekstraligi to oczywiście wciąż znakomita pozycja i nie mogliśmy na to liczyć.

W jednym z wywiadów, mówiąc o poszukiwaniu godnego następcy Taia Woffindena, powiedział pan, że klasa sportowa to tylko jeden z aspektów, który Sparta bierze pod uwagę, gdy podejmuje decyzję o transferze. Jakie inne czynniki zdecydowały więc o sprowadzeniu Brady'ego Kurtza?

Australijczycy z reguły są zawodnikami, którzy są otwarci, znajdują czas na spotkania z fanami i porywają ich serca. Kontraktujemy gwiazdy, aby kibice mieli satysfakcję z dopingowania ich i żeby ich kochali.

Kilka godzin przed Dolnośląskim Balem Sportu PGE Ekstraliga ogłosiła szczegółowy terminarz dwóch pierwszych rund sezonu 2026. Betard Sparta rozpocznie rozgrywki 10 kwietnia domowym meczem ze Stelmet Falubazem Zielona Góra. Stawiam duże pieniądze, że to spotkanie będzie oglądał komplet widzów. Jakie znacze-

nie ma dla pana fakt, że od czasu zniesienia covidowych obostrzeń Betard Sparta ma stuprocentową frekwencję na Stadionie Olimpijskim?

W takim razie na pewno pan nie przegra, bo biletów właściwie już nie ma. Nasi kibice wykupili komplet dostępnych kartetów, a pozostała pula wejściówek rozejdzie się na pewno błyskawicznie. Myślę, że dla nas najważniejsze jest potwierdzenie, że to, co robimy, ma sens. Pełny stadion kibiców to podziękowanie za pracę, którą wykonują wszyscy pracownicy klubu. Na co dzień w Sparcie pracuje dwadzieścia kilka osób, a przy organizacji zawodów, włącznie z ochroną, ponad 400 osób, które dbają o bezpieczeństwo, komfort, wyżywienie i inne kwestie organizacyjne. Zależy nam, aby kibice, którzy przychodzą na Stadion Olimpijski, naprawdę czuli się gośćmi. Staramy się, żeby mieli jak najlepsze warunki do oglądania meczów i chcemy zapewnić im dobre widowisko.

Podczas naszej gali nagrodę dla Drużyny Roku odebrały

piłkarki ręczne KGHM Zagłębia Lubin. Na scenie powiedział pan, że obecny na sali trener Piotr Protasiewicz za rok chciałby zająć ich miejsce z zespołem Betard Sparty. Aby tak się stało, cel na sezon 2026 jest chyba jasny – mistrzostwo Polski.

Co roku walczymy o najwyższy cel, ale nie zawsze nam się to udaje. Sport jest nieprzewidywalny. Można mieć najlepszą drużynę, wygrać większość meczów, a na końcu może zabraknąć szczęścia. Trzeba je mieć, gdy dochodzi do kluczowych rozstrzygnięć. Przeżyliśmy takie momenty w 2023 i 2024 roku, kiedy w play-offach nie mieliśmy pełnego składu. W sezonie 2023 brakowało nam trzech kontuzjowanych żużlowców, rok później dwóch. Najważniejsze jest to, abyśmy do końca rozgrywek dojechali w pełnym zestawieniu, a o resztę jestem spokojny. Mamy nowego trenera, Piotra Protasiewicza, który według mnie ma odpowiednią charyzmę i potrafi wykrzesać z zawodników wszystko, na co ich stać. ©P

Dwie różne komisje zajmą się meczem widmo. Narracja Wisły słabnie

Piotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

Nie jedna, a dwie komisje PZPN zajmą się sprawą meczu Śląska Wrocław z Wisłą Kraków. Oba kluby czekają na orzecznictwo, ale wygląda na to, że 3 punkty dla Śląska są niemal pewne.

Mijają dni, a kurz wciąż nie chce opaść. Śląsk Wrocław i Wisła Kraków cały czas czekają na rozstrzygnięcia Polskiego Związku Piłki Nożnej w sprawie tzw. meczu widmo, czyli spotkania 24. kolejki Betclia 1 ligi, na który goście z Krakowa postanowili nie przyjeżdżać. Zrobili to, wiedząc iż PZPN nie odwołał ani nie przełożył meczu, a Śląsk normalnie go zorganizuje, co zresztą się stało.

Medialna szarża, jaką rozpoczął prezes krakowian Jarosław Królewski zarówno przed, jak i po tym spotkaniu, w ostatnich 24 godzinach dość mocno osła-

bla. Sprawą zajmują się nie tylko lokalne, ale też ogólnopolskie media, a głos zabiera coraz szersze grono ekspertów od przepisów, którzy mówią jasno: walkower na korzyść Śląska, to najprostsze i najbardziej oczywiste, co jest do rozstrzygnięcia w tych okolicznościach. Stwierdził to nawet były prezes PZPN Zbigniew Boniek, goszcząc na kanale „Prawda Futbolu” u redaktora Romana Kołtonia.

Co ciekawe, kwestią walkoweru nie zajmie się Komisja Dyscyplinarna PZPN, o której do tej pory rozmawiano, a Komisja ds. Rozgrywek PZPN. To ona jest organem orzekającym o wynikach meczów m.in. w takich przypadkach, jak ten z Wrocławia.

– Komisja Dyscyplinarna zajmie się przede wszystkim tematem niewpuszczenia przez Śląsk zorganizowanej grupy kibiców Wisły. Natomiast kwestią kar dla Wisły za niestawienie się na meczu zajmie się Komisja ds. Roz-

grywek PZPN. I ona orzeknie jak rozwiązać kwestię wyniku tego meczu – powiedziała „Gazecie Krakowskiej” Adam Gilarski, rzecznik dyscyplinarny PZPN.

Gilarski wyjaśnił także, na czym oprze się Komisja ds. Rozgrywek PZPN.

– Komisja będzie pracować na dokumentacji dostarczonej przez sędziego, wyznaczonego do tego spotkania – wyjaśnił i zarazem potwierdził, że w oczach PZPN-u ten mecz po prostu się odbył.

Coraz głośniejsz podważana jest także ew. wysokość kary finansowej dla Śląska, za brak gotowości do przyjęcia zorganizowanej grupy kibiców gości. Będąc blisko krakowskich klubów red. Mateusz Miga z TVP Sport napisał – powołując się na rozmowy z ekspertami – że Komisja Dyscyplinarna nie może wręczyć WKS-owi kary, która w znacznym stopniu przewyższy te, z jakimi mieliśmy do czynienia do tej pory. Przypomnijmy, że dotychczas



Śląsk mecz zorganizował. Sędziowie czekali do końca

PZPN sankcjonował kluby za nieprzyjmowanie fanów Wisły karą rzędu 20-30 tys. zł. Raz, za recydywę, Miedź Legnica dostała 70 tys. zł kary, ale odwołała się do Najwyższej Komisji Odwoławczej PZPN, a ta zmniejszyła karę do 30 tys. zł. Redaktor Miga zwraca uwagę na fakt, że prezes

Cezary Kulesza swoimi wypowiedziami wywiera presję na członkach obu komisji, choć w założeniu są one niezależne.

Komisja Dyscyplinarna składa się w pełni z prawników, którzy muszą trzymać się litery prawa, a nie tego, co chcieliby poszczególni prezesi. Drastycznie zaostrenie kary w trakcie sezonu, podczas którego inni – za to samo – karani byli znacznie pobłażliwiej – patrz Stal Mielec czy ŁKS Łódź – zapoczątkuje łatwy do wygrania proces odwoławczy i narazi KD na śmieszność.

Z drugiej strony: czy po takiej aferze PZPN odważy się ukarać Śląsk zaledwie 30 tys. zł kary? Odpowiedzi na te pytania poznamy w czwartek i w piątek. ©P

24. KOLEJKA BETCLIA 1 LIGI

Wynik: Puszcza Niepołomice - Pogoń Siedlce 3:0 (Iwao 35, Jakubik 79-sam., Korczakowski 89); Stal Mielec - GKS Tychy 4:0 (Kruszelnicki 15, Cybulski 25, Nuñez 28, Gerbowski 67); **Chrobry Głogów** - Pogoń Grodzisk Mazowiecki 3:0

(Laskowski 27,54, Noiszewski 35-sam.); Górnik Łęczna - Wiczyzta Kraków 0:3 (Villar 34, Feiertag 76, 90); **Miedź Legnica** - Stal Rzeszów 2:1 (Mansfeld 57, Jovičić 88 - Kraskowski 64); Znicz Pruszków - Odra Opole 2:3 (Białowas 4-sam., Majewski 44 - Kobusiński 50, Feliks 72, 90); Polonia Bytom - Ruch Chorzów 0:1 (Szczepan 69); Polonia Warszawa - ŁKS Łódź 0:1 (Arasa 45).

Mecz Śląsk Wrocław - Wisła Kraków - nie doszedł do skutku. Drużyna gości nie przyjechała.

1. Wisła Kraków	23	49	54-19
2. Chrobry Głogów	24	41	35-22
3. Wiczyzta Kraków	24	40	51-35
4. Polonia Warszawa	24	40	39-33
5. Pogoń Grodzisk Maz.	24	39	41-33
6. Miedź Legnica	24	38	41-40
7. Śląsk Wrocław	23	37	42-37
8. Ruch Chorzów	24	37	36-33
9. ŁKS Łódź	24	36	35-35
10. Stal Rzeszów	24	35	36-38
11. Polonia Bytom	24	35	38-31
12. Puszcza Niepołomice	24	31	32-30
13. Odra Opole	24	29	24-31
14. Pogoń Siedlce	24	27	25-28
15. Stal Mielec	24	20	31-48
16. Znicz Pruszków	24	20	26-48
17. Górnik Łęczna	24	16	26-45
18. GKS Tychy	24	14	28-54