

Wrocławianka, 17-letnia Nina Podymska, mistrzynią Europy kadetek w judo **str. 16**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego. **Str. 9**

STRONA
ZDROWIA

Środa
1.07.2026
Nr 150

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

Gazeta WROCLAWSKA

Policjanci użyli siły zupełnie bez powodu podczas nocnego patrolu. Odpowiedzą przed sądem **str. 4**



FOT. PWR

Wrocławscy studenci odpalili swoją rakietę podczas zawodów na pustyni w Kalifornii **str. 6**

Kukurydziany labirynt nieopodal Ślęży otwiera się na wakacje. Są też liczne zagadki **str. 6**



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI



FOT. ADAM JANKOWSKI

ROZMOWA

Maja Chwalińska o Wimbledonie **str. 15**

ŚRODOWISKO TYSIĄCE ŚNIĘTYCH RYB W BOBRZE PO SPUSZCZENIU WODY W ZALEWIE

Katastrofa w Pilchowicach

Przed planowanym remontem zapory spuszczonego wodę. Napisaliśmy już o wrakach aut i ruinach domów na dnie. Jednak zaskoczyła ilość martwych ryb

Karolina Kwiatek
Wrocław

O przerażającym obrazie mówią wędkarze z Koła PZW Grodzkie Jelenia Góra, którzy skrzyknęli się wraz z okolicznymi wędkarzami do spontanicznej akcji ratowania ryb z Bobru.

Jak przekazuje Jarosław Krempa z Koła PZW Grodzkie Jelenia Góra, próbowali ocalić to, co jeszcze się ostało. Wędkarze mieli specjalne podbieraki, którymi wyciągali ostatnie żywe osobniki. Później ryby trafiały do zbiornika z czystą wodą lub do specjalnego transportera.

- Przeżyły tylko małe ryby, którym udało się przedostać przez kraty sztolni obiegowej: leszcze, płotki, jazie, okonie, węgorze. Przyjechaliśmy zdeterminowani, by zrobić cokolwiek dla zmniejszenia strat, choć wszyscy wiemy, że to o wiele za późno. Zarząd Okręgu zapewnił transport odłowionych ryb. Ani Tauron, ani wykonawca remontu nie utrudniali akcji - donoszą wędkarze z Koła PZW Grodzkie Jelenia Góra.

Akcja trwała do wtorku (30 czerwca) do godz. 11. O tej porze stwierdzono, że w pozostałościach po zalewie nie ma już żywych ryb.

Informacje o katastrofie, bo tak określają ten widok okoliczni mieszkańcy, rozniosły się szerokim echem w sieci. Wiele się mówi o zapachu, który unosi się wokół zbiornika. Pojawiają się komentarze o „cementarzystku”, ale nie samochodów czy łódek, które spodziewaliśmy się zobaczyć, tylko ryb.

„Termin całkowitego spuszczenia wody ze zbiornika nie jest szczęśliwy dla ryb - napisano w jednym z komentarzy. - Powinni to zrobić na przełomie



FOT. PRZEMYSŁAW KACZALKO

Taka masa martwych ryb robi wrażenie

października i listopada. „Błoto” jakoś mocno rybom nie przeszkadza, o ile woda jest zimna i jest w stanie utrzymać trochę tlenu. Latem ten numer nie miał szans na powodzenie”.

Do sprawy odnosi się odpowiedzialna za remont zapory firma TAURON Ekoenergia, spółka należąca do grupy Tauron. W jej oświadczeniu możemy przeczytać, że nie było możliwości, by odłowić wszystkie ryby. Poniżej zamieszczamy fragment tej wypowiedzi.

„Podejmujemy działania, aby minimalizować straty w ekosystemie, jednocześnie wielokrotnie informowaliśmy publicznie i otwarcie, że

przy takiej skali operacji i uwarunkowaniach zbiornika nie ma możliwości, aby odłowić wszystkie ryby. Na skalę zjawiska dodatkowo wpłynęły ponadnormatywne upały i ilość namulów na dnie zbiornika. Należy podkreślić, że niezależnie od terminu obniżenia poziomu wody w Jeziorze Pilchowickim, stopień zamulenia rzeki w końcowej fazie opróżniania zbiornika pozostałby na porównywalnym poziomie. Przypominamy, że wszystko, co dzieje się na zbiorniku, a w konsekwencji na rzece jest realizowane zgodnie z pozwoleniem wodno-prawnym i pod nadzorem” wyjaśniła firma - Tauron Polska Energia.

Jak zauważa Jarosław Krempa z Koła PZW Grodzkie Jelenia Góra, to, co wydarzyło się na tym odcinku rzeki, będzie miało swoje pokłosie w jej dalszym biegu.

- Jezioro Pilchowickie przestało istnieć. W praktyce przestał istnieć również odcinek Bobru poniżej zapory - jako żywy ekosystem - mówi Jarosław Krempa. - Doszło do sytuacji, której spodziewaliśmy się wiele miesięcy temu, przed którą próbowaliśmy ostrzec. Gdy popełniano kolejne błędy, proponowaliśmy pomoc przy odłowach. Wszystkie inicjatywy wędkarzy były ignorowane - dodaje.

WROCLAW

Na tej stacji tankują mineralną bez gazu

To prawdopodobnie jedyne takie miejsce w Polsce. Z daleka trochę przypomina stację benzynową. Są dystrybutory i stanowiska dla samochodów, ale tutaj z „pistoletów” leje się krystalicznie czysta woda mineralna o świetnych parametrach. Położona nieopodal Ślęży stacja jest czynna całą dobę. Zainteresowani powinni przywieźć ze sobą własne pojemniki na wodę. Zapłacimy gotówką albo za pomocą karty płatniczej. Litr krystalicznej wody kosztuje 33 grosze.

- Sudecki Zdrój to najtańsza i najlepsza woda mineralna w Polsce - zachwalają twórcy punktu nalewania. Jako jedyna w kraju posiada atest PZH dopuszczający picie bezpośrednio z ujęcia, bez konieczności jakiegokolwiek uzdatniania. Woda czerpana jest prosto z naturalnego wypływu - 100 m pod ziemią.
Czytaj str. 5

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Hans Kloss istniał co najmniej w trzech wcieleniach. Najwięcej wspólnego miał z nim Mikołaj Beljung, bohater śląskiego podziemia

Najmniejsze dolnośląskie uzdrowisko to oaza spokoju

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

Długopole-Zdrój jest prawdziwą perełką ziemi kłodzkiej. Położone w malowniczej dolinie, z dala od ruchliwych dróg oferuje lecznicze wody i deficytowy współczesnie walor - święty spokój.

Wyobraźcie sobie otoczoną zalesionymi wzgórzami małą miejscowość położoną w dolinie zwykle leniwie płynącej Nysy Kłodzkiej. Gdzieś daleko ruchliwe drogi krajowe i hałas. Tu ciszę przerywa jedynie czasem odgłos jadącego pociągu. I nikt się nie spieszy, bo wśród spacerujących najczęściej tu kuracjuszy.

Nie musicie sobie jednak niczego wyobrażać. Wystarczy, że odwiedzicie Długopole-Zdrój na ziemi kłodzkiej. To prawdziwa enklawa spokoju i życia w powolnym rytmie w bliskości z naturą.

Walory te w połączeniu z leczniczymi wodami doceniono w XIX wieku. Niewielka miejscowość szybko zmieniła się w kurort kojarzony dziś z sanatoryjnymi zabiegami i odpoczynkiem wśród zieleni.

Dziś na dwóch mieszkańców w Długopolu-Zdroju przypada jeden kuracjusz, tuż po wojnie liczba odwiedzających dorównywała mieszkańcom, a w XIX w., w szczytowym okresie przyjeźdźnych było niemal trzykrotnie więcej niż miejscowych. Jak w szczyt sezonu w nadmorskim kurorcie.

Długopole-Zdrój przypadnie do gustu wielbicielom historii, bo są tu obiekty powstałe lub mające rodowód w XVIII i XIX wieku, jak Dom Zdrojowy z Pijalnią Wód Mineralnych, klimatyczny dawny Teatr Zdrojowy (obecnie Restauracja Teatralna), czy Kawiarnia Horus (to unikat! Mieści się w dawnym kościele ewangelickim). Warto zobaczyć tu też zabytkowy budynek poczty (tu wypatruj ciekawej tabliczki - dawnego certyfikatu pożarnictwa) i dawną siedzibę dyrekcji uzdrowiska - to dziś przytulny pensjonat „Pod Gadającym Kotem”. Tu rządzą koty i powolny rytm dnia.

Położone w Gminie Bystrzyca Kłodzka Długopole-Zdrój mijają podróżujący do przygranicznego Międzylesia i Czech. Dzięki własnemu środkowi transportu oraz kolei można tu przyjechać na kurację do sanatorium lub jednodniową wycieczkę.

Z Legnicy i Jeleniej Góry dojazd zabiera ok. 2,5 h, z Wrocławia to nieco ponad 2 godziny drogi, z Wałbrzycha najkrócej, bo około 1,5 h.

Dojeżdża tu kilka pociągów z Rawicza oraz Wrocławia Głównego jako że Długopole-Zdrój leży na trasie kolejowej do Międzylesia/Lichlova. Zatem z Wrocławia można tu przyjechać pociągiem bez przesiadki w mniej niż 2 h. Bardzo problematyczny jest tu dojazd kolejowy z Legnicy, Jeleniej Góry i Wałbrzycha - z przesiadką na stacji Kłodzko Miasto.



Kawiarnia Horus mieści się w dawnym XIX-wiecznym kościele ewangelickim

STUKNĘŁA SETKA

Koleje Dolnośląskie odebrały we wtorek 60. pociąg od firmy PESA. To zarazem setny pociąg we flocie spółki, której właścicielem jest urząd marszałkowski województwa dolnośląskiego.

Nowoczesny, klimatyzowany Elf 2 posiada 250 foteli do siedzenia. Pod każdym znajduje się gniazdko elektryczne. Są też miejsca na przewóz rowerów i dla osób niepełnosprawnych.

W zależności od typu składy firmy PESA mogą osiągnąć nawet 106 metrów długości. Remigiusz Biały



FOT. REMIGIUSZ BIAŁY

ROZMOWA DNIA

Centralna e-rejestracja? Kolejki do lekarza nie będą krótsze

oprac. Jolanta Gromadzka-Anzelewicz
jolanta.gromadzka@polskapress.pl

Od 1 lipca zamiast wielu niezależnych list oczekujących, prowadzonych przez poszczególne placówki, funkcjonować ma jedna wspólna kolejka. To jedna z najważniejszych organizacyjnych zmian w ochronie zdrowia. Ekspert podkreśla, że jeśli e-rejestracja obejmie kolejne świadczenia, może skrócić kolejki do specjalistów. Nie wszyscy są tego zdania. Rozmowa z dr. Andrzejem Zapaśnikiem, prezesem Przychodni BaltiMed.

Zgodnie z rozporządzeniem pacjent będzie mógł się rejestrować do kardiologa ze swojego internetowego konta pacjenta. O ile ma internet...

Spora część pacjentów w naszej przychodni korzysta z internetowego konta pacjenta, bo my promujemy ten sposób komunikowania się, wypisywania leków itd. Pacjent będzie mógł skorzystać z tego internetowego konta pacjenta i będzie mu łatwiej się zapisać do kardiologa, czy zobaczyć, gdzie są wolne terminy. Będzie mu też łatwiej zobaczyć, że gdzieś zwolnił się termin i w to miejsce błyskawicznie się zapisać.

Czy rejestrować się trzeba na wizyty pierwsze, czy w ogóle na wszystkie?

Musimy do centralnej rejestracji sprawozdawać wszystkie

terminy porad kardiologicznych, włącznie z terminami porad kontrolnych. Jeżeli chodzi o umawianie się na wizyty, to korzystając z IKP lub mojeIKP, pacjenci mogą się rejestrować wyłącznie na porady pierwszorazowe, a na porady kontrolne w dalszym ciągu muszą się zarejestrować poprzez placówkę.

A przychodnia będzie miała z tego jakieś korzyści?

Jakie ma mieć korzyści moja przychodnia, to ja, prawdę mówiąc, nie wiem. Bo nie zwiększy to możliwości „prze-robowych” moich lekarzy, nie będą więcej przyjmować. Natomiast mamy z tym bardzo duży problem jako przychodnia, ponieważ cały koszt wdrożenia tej centralnej rejestracji w mojej przychodni został przez pomysłodawcę przerwany na nas. Przygotowanie systemu i jego wdrożenie oraz szkolenia, które musieli odbyć - to są łącznie trzy tygodnie pracy moich dwóch pracowników. To są tygodnie, za które nikt mi nie zapłaci, a ja muszę pracownikom zapłacić za ten czas pracy.

Panie doktorze, czy w ogóle ta centralizacja ma sens?

Ja nie umiem powiedzieć, jaki jest cel systemowy. Nie chcę się wypowiadać na ten temat, niech mądrzejsi ludzie się wypowiedzą. Ja tylko mogę powiedzieć z perspektywy mojej przychodni. Jak na razie, to mamy dodatkowy obowiązek,



FOT. ARCHIWUM

PRZYRODA

Świetlik magiczny

Noc świętego Jana, sobótki, magia i czary. To legendy związane z najkrótszą nocą w roku. I pierwszym dniem lata. Wśród wielu podań najbardziej lubię to o magicznym kwiecie paproci. Z botanicznego punktu widzenia jest to niemożliwe, gdyż żadna paproć nigdy nie wydała kwiatów. Lecz baśnie to co innego. Wszystko zawdzięczamy małemu świecącemu chrząszczykowi. Proszę sobie wyobrazić czasy bez elektrycznego czy naftowego oświetlenia. Mroki nocy rozświetlają nikle płomyczki olejowych lampek, kopcące tuczywa, ogniska. Na woskowe świece mogą pozwolić sobie tylko bogacze, a o wspaniałym wynalazku, jakim była elektryczność i żarówka pana Edisona nawet mowy nie ma. Dawno temu w głębokich ciemnościach najmniejsza isierka przyciągała wzrok z nieodpartą siłą. Tak jak drobny chrząszczyk, zwany świetlikiem. Emituje zielonkawe, migotliwe światło, które służy mu jako narzędzie komunikacji, a szczególnie do poszukiwania samic. Bywa, że grupa owadów przysiadzie razem na liściu czy trawie, świecąc z oddali niczym klejnot. Proszę dodać do tego szczyptę magii najkrótszej nocy roku i zagubionego w ciemnościach człowieka, który pospiesznie pakuje do kieszeni błyszczące znalezione i uradowany pospieszają do domu. Właśnie stał się bogaczem! A tam bogactwo zmienia się w garść robactwa. Ot, pewnie głupi nie powiedział właściwego zaklęcia... I to już cała historia kwiatu paproci.

Grzegorz Tabasz

ORLEN wspiera młode lokalne talenty.

318 organizacji z dofinansowaniem w 2. edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN

Blisko 150 tysięcy dzieci i młodzieży w całej Polsce skorzysta ze wsparcia w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Dzięki nowej formule działania obejmą niemal dwa razy więcej osób niż przed rokiem. Dofinansowanie do 100 tysięcy złotych trafi do 318 lokalnych organizacji, które rozwijają sportowe i artystyczne pasje młodych ludzi. ORLEN przeznaczy na ten cel 24 mln zł. Tegorocznemu ogłoszeniu wyników towarzyszyły wyjątkowe spotkania z udziałem reprezentantów Polski w siatkówce oraz JIMEKA.

Rekordowe zainteresowanie i skala wsparcia

318 klubów sportowych oraz organizacji i instytucji kultury z całej Polski otrzyma wsparcie w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Tegoroczny nabór potwierdził duże zaangażowanie społeczności lokalnych – wpłynęło niemal 5 tysięcy wniosków, co pokazuje, jak duże jest zapotrzebowanie na inicjatywy aktywizujące dzieci i młodzież. Spośród nich wyłoniono beneficjentów reprezentujących zarówno środowiska sportowe, jak i kulturalne, które na co dzień tworzą przestrzeń do rozwijania pasji i talentów.

Na realizację lokalnych projektów w ramach obu programów, ORLEN przeznaczy łącznie 24 miliony złotych. Każda z organizacji może otrzymać do 100 tysięcy złotych, co daje realne możliwości rozwoju infrastruktury, organizacji zajęć czy poszerzenia oferty dla uczestników. W efekcie wsparciem zostanie objętych blisko 150 tysięcy osób – prawie dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. W ramach Sportowego ORLEN, współtworzonego z Fundacją ORLEN, dofinansowanie trafi do 141 klubów szkolących dzieci i młodzież, natomiast Kulturalny ORLEN, współorganizowany z Fundacją ORLEN im. I. Łukasiewicza, wesprze 177 instytucji i organizacji – od domów kultury, przez fundacje, aż po biblioteki.

– Tegoroczne nabory do programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN potwier-



Reprezentanci Polski Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz na wspólnym treningu z siatkarkami Klubu MUKS Krótka w Mysiadle

dzają, jak wiele wartościowych inicjatyw powstaje w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Cieszymy się, że możemy wesprzeć organizacje, które pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać pasje, talenty oraz wiarę we własne możliwości. Dzięki nowej formule tej edycji z programów skorzysta znacznie więcej młodych uczestników, a projekty rozpoczną się wraz z początkiem roku szkolnego - w naturalnym momencie startu nowego sezonu zajęć sportowych i kulturalnych – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. Sponsoringu ORLEN.

Spotkania, które budują motywację

Ogłoszenie wyników nie ograniczyło się do publikacji list beneficjentów. Organizatorzy zadbali o to, aby towarzyszyły mu wydarzenia, które w bezpośredni sposób pokażą sens i znaczenie programu. W wybranych miejscach w Polsce młodzi uczestnicy zostali zaskoczeni wizytami znanych postaci ze świata sportu i kultury. W Mysiadle jeden z treni- gów młodych siatkarek Klubu MUKS Krótka rozpoczął się jak każdy inny, ale szybko przybrał nieoczekiwany obrót. W hali pojawili się reprezentanci Polski – Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz. Ich obecność była pozytywnym

zaskoczeniem dla zawodniczek, które chwilę później usłyszały od nich wiadomość o zakwalifikowaniu się klubu do drugiej edycji programu Sportowy ORLEN. Spotkanie przerodziło się we wspólny trening, podczas którego reprezentanci włączyli się do zajęć z młodymi siatkarkami. Pod ich okiem zawodniczki szlifowały technikę, doskonaliły elementy gry i mogły zobaczyć, jak wygląda profesjonalne podejście do sportu na najwyższym poziomie. Dodatkowo był czas na wspólne zdjęcia, autografy i krótkie inspirujące rozmowy, które często okazują się równie ważne jak sam trening.

Sztuka jako przestrzeń spotkań i współtworzenia

Podobne emocje towarzyszyły wydarzeniu w Kętrzynie, gdzie młodzież ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” została zaskoczona wizytą Radzimir Dębskiego, znanego jako JIMEK. Artysta pojawił się niespodziewanie podczas próby, wnosząc do niej swoją energię i muzyczne doświadczenia.

To właśnie on przekazał uczestnikom informację o zakwalifikowaniu się do programu Kulturalny ORLEN. Jednak, podobnie jak w Mysiadle, na samym ogłoszeniu się nie skończyło. JIMEK aktywnie włączył się w zajęcia – usiadł przy fortepianie i wspólnie z młodymi ludźmi tworzył materiał. Jego obecność pokazała, że sztuka może być przestrzenią dialogu i współpracy, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Dla młodych uczestników była to okazja do zadawania pytań o rozwój warsztatu artystycznego i szlifowania pomysłów razem z doświadczonym twórcą.

Stowarzyszenie „Sztama”, działające przy Liceum Ogólnokształcącym w Kętrzynie, prowadzi regularne zajęcia wokalne, teatralne, taneczne i chóralskie, tworząc przestrzeń, w której młodzież może eksperymentować, wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.



JIMEK z młodzieżą ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” na próbie artystycznej w Kętrzynie

Realne wsparcie dla lokalnych społeczności

Programy Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN to przede wszystkim inwestycja w rozwój lokalnych środowisk. W wielu mniejszych miejscowościach to właśnie takie inicjatywy stanowią podstawę aktywności dzieci i młodzieży, często decydując o ich dalszej ścieżce edukacyjnej i zawodowej. Wsparcie umożliwia kontynuację działań i ich urozmaicenie – wprowadzenie nowych form zajęć, zakup sprzętu czy organizację wydarzeń, które przyciągają kolejnych uczestników. Dzięki temu lokalne organizacje mogą działać stabilnie i długofalowo, budując trwałe relacje z uczestnikami projektu.

Silne zaplecze i długofalowa strategia

Oba programy objęte są honorowymi patronatami ministerialnymi. Sportowy ORLEN realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji, natomiast Kulturalny ORLEN uzyskał patronaty Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji.

ORLEN jako multienergetyczny koncern działa na szeroką skalę, ale jednocześnie konsekwentnie angażuje się w projekty społeczne. Jako mecenas sportu, kultury i nauki wspiera zarówno profesjonalnych sportowców, instytucje, jak i inicjatywy oddolne, które mają realny wpływ na codzienne życie lokalnych społeczności.

Strategia ORLEN 2035 zakłada rozwój niskoemisyjnych w rozumieniu Taksonomii UE źródeł energii. Kluczowe projekty z tego obszaru obejmują m.in. zwiększenie krajowego wydobycia gazu, budowę czterech morskich farm wiatrowych na Bałtyku, rozwój wielkoskalowych magazynów energii oraz uruchomienie co najmniej dwóch małych elektrowni jądrowych. Do 2035 roku koncern planuje przeznaczyć na realizację celów strategicznych 350–380 mld zł. Więcej o strategii ORLEN do 2035 roku dowiesz się na stronie orlen.pl.

Wrocławski psychiatra za łapówki wystawiał recepty na opioidy

Karolina Kwiatek
Wrocław

Do 18 lat więzienia grozi lekarzowi z Wrocławia. Zdaniem śledczych, brał pieniądze za wystawianie recept na opioidy i psychotropy. Teraz psychiatra poczeka na proces w areszcie.

Jak tłumaczy kom. Przemysław Ratajczyk z Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu, za otrzymywane pieniądze lekarz miał wystawiać recepty na leki narkotyczne. Mowa o opioidach i psychotropach. Łącznie było to około 200 tys. tabletek.

Oczywiście, medykamenty trafiały ostatecznie do osób, które w ogóle ich nie potrzebowały ze względów zdro-

Oskarżeni przyznali się do popełnienia zarzuconych im czynów. Wyrazili skruchę i współpracowali z organami ścigania

wotnych, lecz wykorzystywały je jak narkotyki.

Słowa policjanta potwierdza prokurator. Jakub Dłubacz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu informuje, że zatrzymano dwie osoby: lekarza i osobę, która miała mu płacić. Łącznie usłyszeli 6700 zarzutów o charakterze korupcyjnym. Zabezpieczono też 160 tys. zł w gotówce.

W toku śledztwa udowodniono, że z przestępczego procederu podejrzani uczynili sobie stałe źródło dochodu - informuje prokurator.

Po czym Jakub Dłubacz dodaje: - Oskarżeni przyznali się do popełnienia zarzuconych im czynów. Wyrazili skruchę i współpracowali z organami ścigania, co przyczyniło się do wszechstronnego wyjaśnienia sprawy.

Teraz psychiatra czeka na swój proces w areszcie. Łącznie spędzi w nim około 8 miesięcy. Zarówno jemu, jak i drugiemu oskarżonemu, grozi kara od 3 do 18 lat więzienia.

Policjanci bez powodu użyli siły podczas nocnego patrolu

Karolina Kwiatek
Jelenia Góra

Zakuli w kajdanki młodego mężczyznę i „przypadkowo” uderzyli głową zatrzymanego o drzwi radiowozu. Nie pozostaną bezkarni. Grozi im do 8 lat więzienia.

Dwóch policjantów z Jeleniej Góry stanie przed sądem. Mowa o 38-letnim Łukaszu F. i 26-letnim Cyprianie G., którzy nocą 10 lutego 2025 r. interweniowali w pobliżu jednej ze stacji benzynowych. Jak informuje Ewa Węglarowicz-Makowska z Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze, uwagę mundurowych przykuli dwaj młodzi bracia: Kacper F. i mały letni Mikołaj F.

Jak ustalili śledczy, widok radiowozu miał ich wprowadzić w popłoch. Bracia zaczęły uciekać, ale finalnie zostali zatrzymani do rutynowej kontroli. Wówczas byli spokojni. „Podczas interwencji pokrzywdzeni nie zachowywali się wobec funkcjonariuszy agresywnie ani wyzywająco” - czytamy



Prokuratura skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko dwóm funkcjonariuszom (zdjęcie ilustracyjne)

w komunikacie prokuratury. To jednak w niczym im nie pomogło.

Zachowanie braci w żaden sposób nie stanowiło dla zagrożenia dla policjantów. Mimo tego, funkcjonariusze bezzasadnie użyli wobec jednego z nich: Kacpra F. środków przymusu bezpośredniego w postaci chwytów obezwładniających kajdanek założonych nieproporcjonalnie mocno na ręce

uderzyć jego głową o drzwi samochodu.

Później mundurowi osadzili go w policyjnej izbie zatrzymań KMP w Jeleniej Górze. Nie było żadnych przesłanek. Aby uniknąć konsekwencji, policjanci oskarżyli zatrzymanego o naruszenie ich nietykliwości cielesnej. Za dowód miały posłużyć ich zeznania. Zdaniem śledczych były fałszywe.

Oskarżeni nie przyznali się do popełnienia zarzuconych im czynów. Złożyli wyjaśnienia. Nie byli wcześniej karani sądowo. Grozi im do 8 lat więzienia - informuje prokurator Ewa Węglarowicz-Makowska.

Nie jest to jedyna sprawa policjantów z naszego województwa, którą w ostatnim czasie zainteresowała się prokuratura. Przypominamy, że do Sądu Rejonowego w Kłodzku wpłynął akt oskarżenia przeciwko byłej policjantce z Kłodzka. 35-latką została zwolniona ze służby po tym, jak wykryto, że miała wyjawiać tajne informacje swojemu konkubentowi. Mężczyzna był poszukiwany za handel nielegalnymi samochodami.

trzymane z tyłu, a następnie pozostawili go w pozycji leżącej na kostce brukowej - opisuje Ewa Węglarowicz-Makowska z Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze.

W trakcie postępowania wyszło na jaw, że 26-letni policjant Łukasz F. wyciągnął z kieszeni jednego z pokrzywdzonych telefon i celowo go zniszczył. Dodatkowo, gdy prowadził Kacpra F. do radiowozu, miał umyślnie

REKLAMA

0011486419

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

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

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

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

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

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

● **„WITWICY”** 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. Kobierzycy, 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).

Pijany uciekał z miejsca wypadku razem z psem

Olivia Borsuk
Legnica

Miał zabrane prawo jazdy i 2,5 promila alkoholu we krwi. Był z nim pies, któremu nie zapewnił opieki w upale.

W ostatnią sobotę komenda miejska policji w Legnicy otrzymała zgłoszenie o wypadku drogowym w miejscowości Spalona. Zgłaszający ostrzegł, że sprawca może być pod wpływem alkoholu. Kierowca Volkswagena pieszo uciekł z miejsca zdarzenia.

Policjanci szybko znaleźli poszukiwanego. Przy mężczyźnie był również pies. Zwierzę nie mało smyczy ani obroży. Pies nie miał również dostępu do wody, stał w słońcu, a temperatura na zewnątrz sięgała niemal 40 st. Funkcjonariusze wzięli psa do klimatyzowanego radiowozu, aby zwierzę mogło się schłodzić, dali mu wodę. Właściciel zwierzęcia również mógł schłodzić się w radiowozie, a później na komendzie.

Mężczyzna odpowie za prowadzenie samochodu bez uprawnień oraz jazdę pod wpływem alkoholu.



Pijany mężczyzna został zabrany do klimatyzowanego radiowozu wraz ze swoim psem

Dzisiaj pożegnamy			
Pogrzeby 01.07	● OSOBOWICE Julia Anuszkiewicz, g. 9.20 Adam Zieliński, 10 Krystyna Teresa Kubiak, 10.40 Elżbieta Wanda Wojtowicz, 13.20	● PSIE POLE Jan Antoszewski, g. 9 Edward Czechak, 10 Kazimeirz Fudała, 11 Sławomir Wierzbowski, 13	● PAWŁOWICE Janina Kisiel, g. 11 Anna Dziełędziak, 13 Marian Pytel. 14 Zarząd Cmentarzy Komunalnych, pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

Jedyna taka stacja. Tankują tam do pełna mineralną bez gazu

Jerzy Wójcik
Sobólka

Z daleka trochę przypomina stację benzynową. Są dysybutory i stanowiska dla samochodów, ale tutaj z „pistoletów” leje się krystalicznie czysta woda mineralna o świetnych parametrach.

Punkt nalewania wody „Sudecki źródło” u podnóża Ślęży działa od kilku tygodni i zdobył już sporą popularność. Do punktu nabierania wody można podjechać o dowolnej godzinie, w dzień czy w nocy (jest oświetlenie). To prawdopodobnie jedyne takie miejsce w Polsce.

Cofnijmy się o blisko 70 lat. W 1959 r. w Wirach pod górą Ślężą powstała kopalnia magnezytu. To surowiec służący do produkcji materiałów ogniotrwałych, wykorzystywany też w budownictwie czy rolnictwie. W połowie lat 90. kopalnia została zamknięta, jednak trzeba było ją wciąż od-



FOT. JERZY WÓJCIK

Stacja jest czynna całą dobę. Zainteresowani powinni przywieźć ze sobą własne pojemniki na wodę. Zapłacimy gotówką albo za pomocą karty płatniczej

wadniać przy pomocy pomp, bo podczas drążenia tuneli trafiono na wydajne źródło wody.

W nieczynnej kopalni udało się to przekuć w sukces. W latach 2007-2013 działała tutaj wytwórnia wody mineralnej. W 2017 r. otwarto kopalnię dla

turystów, którzy mogli tutaj wchodzić z przewodnikami, ale chętnych było zbyt mało i dwa lata później trasę zamknięto.

Jednak woda wciąż płynęła płytko pod ziemią, wzdłuż drogi dojazdowej. Można było do niej sięgnąć i napełnić bu-

telkę za darmo, doskonałą wodą. Wiedziało o tym wielu okolicznych mieszkańców i przyjeżdżało samochodami, w których bagażniki były wypełnione pustymi butlami.

Tak było do maja tego roku. Wówczas otwarto Sudecki

Zródło - punkt nalewania wody mineralnej, który składa się w sumie z dwóch dysybutorów wody wypływającej z kopalni. Każdy z dysybutorów ma dwa stanowiska, a zatem w jednym czasie wodę mogą nabierać cztery osoby. Zdarza się, że wszystkie stanowiska są zajęte, bo woda zyskuje coraz większą popularność, mimo że nie jest już za darmo, jak przez ostatnie lata. Jednak opłatę można nazwać symboliczną, w porównaniu choćby do cen marketowych - litr wody kosztuje 33 grosze.

- Sudecki Zródło to najtańsza i najlepsza woda mineralna w Polsce - zachwalają twórcy punktu nalewania, czyli swoistej „stacji benzynowej - mineralnej”. - Jako jedyna w kraju posiada atest PZH dopuszczający picie bezpośrednio z ujęcia, bez konieczności jakiegokolwiek uzdatniania. Nasza stacja samoobsługowego nalewania wody 24/7 w Wirkach czerpie wodę prosto z naturalnego wypływu znajdującego się 100

m pod ziemią. To krystaliczna woda magnezowa (66,3 mg/l) o alkalicznym pH (8,15) i niskiej zawartości sodu (3,5 mg/l) - dodają.

Żeby nalać wodę na miejscu z dysybutora, trzeba mieć własny pojemnik, nie kupimy go na miejscu. Ludzie przyjeżdżają z plastikowymi butlami 5- czy 8-litrowymi, ale są też klienci ze szklanymi butlami wielokrotnego użytku.

- Dbam o środowisko i mam wyjątkowy smak mineralnej prosto ze szklanej butelki - mówi nam pan Ryszard ze Świdnicy. - Trzeba tylko lepiej zabezpieczyć na czas transportu, ale zapewniam że warto. Jeździłem też tutaj jak woda była do wzięcia za darmo, ale teraz to jest „Ameryka” proszę pana - dodaje i śmieje się, że chyba twórcy tego miejsca zlitowali się nad jego kręgosłupem, bo widzieli jak musiał schylać się do tej studzienki, by nabrać wodę. Teraz trzeba zapłacić, ale pistolet ułatwia nabieranie mineralnej.

REKLAMA 0011547617

Góra, dnia 1 lipca 2026 r.

OGŁOSZENIE BURMISTRZA GÓRY

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu geodezyjnego Grabowno, gmina Góra

Na podstawie art. 8h, 8i, 8j oraz 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 638), art. 39 ust. 1 pkt 2, w związku z art. 46 pkt 2 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670), a także Uchwały Nr XI/74/25 Rady Miejskiej Góry z dnia 28 stycznia 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu geodezyjnego Grabowno, gmina Góra, Burmistrz Góry zawiadamia o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu **miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu geodezyjnego Grabowno, gmina Góra**, które odbędą się w terminie **od dnia 3 lipca 2026 r. do dnia 31 lipca 2026 r.**

Konsultacje społeczne prowadzone będą w następujących formach:

- 1) **zbieranie uwag** w terminie od dnia 3 lipca 2026 r. do dnia 31 lipca 2026 r.;
- 2) **spotkanie otwarte**, poprzedzone prezentacją projektu miejscowego planu, które odbędzie się w dniu 21 lipca 2026 r. w godz. od 16:00 do 16:30 w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze (ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra);
- 3) **dyżur projektanta**, który odbędzie się w dniu 21 lipca 2026 r. w godz. od 16:30 do 17:00 w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze (ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra).

Projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie udostępniony w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze (ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra, w godzinach urzędowania), na stronie internetowej Gminy Góra pod adresem: <https://gora.com.pl/> oraz w BIP Urzędu Miasta i Gminy w Górze pod adresem: <https://bip.gora.com.pl/plany-miejscowe-w-realizacji.html>.

Zainteresowani mogą składać uwagi, które należy składać za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509) dostępnego w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze oraz zamieszczonego pod adresem: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Uwagi należy składać w terminie **od dnia 3 lipca 2026 r. do dnia 31 lipca 2026 r.:**

- w formie papierowej w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze lub drogą pocztową na adres: Urząd Miasta i Gminy w Górze, ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra;
- w formie elektronicznej: za pośrednictwem platformy e-Doręczeń lub na adres poczty elektronicznej: umig.kancelaria@gora.com.pl. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Góry.

BURMISTRZ GÓRY
Tadeusz Juska

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011546658

TERENY INWESTYCYJNE

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

ogłasza V 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 425 000,00 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 ustalona jest funkcja mieszkalna, mieszkalno-usługowa i usługowa 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.128** wywieszona w miejscach zwyczajowo przyjętych w dniach od **1.07.2026 r. do 16.07.2026 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

Wrocławscy studenci odpalili swoją raketę na pustyni w Kalifornii

Michał Perzanowski
Wrocław

Studenci z Politechniki Wrocławskiej odnieśli ogromny sukces podczas międzynarodowych zawodów rakietowych FAR-OUT 2026 w Stanach Zjednoczonych.

Finał zawodów odbył się na pustyni Mojave Desert w Kalifornii. W tegorocznej edycji rywalizowało 31 zespołów z pięciu krajów, w tym pięć drużyn studenckich z Polski. Wrocławska rakietka R7 Together zdobyła trzy nagrody, a drużyna zajęła drugie miejsce w klasyfikacji generalnej swojej kategorii.

Rakietka R7 Together jest pierwszą w historii zespołu konstrukcją wykorzystującą paliwo ciekłe. Jej napęd stanowi silnik Nova, a jako paliwo wykorzystano etanol oraz podtlenek azotu jako utleniacz.

Rakietka robi ogromne wrażenie. Konstrukcja ma 4,58 metra długości, waży ponad 57 kilogramów i osiąga prędkość do 258 metrów na sekundę. Studenci wyposażyli ją w no-

woczesne rozwiązania technologiczne, między innymi aktywny system sterowania lotem oraz innowacyjny system odzysku bez użycia materiałów pirotechnicznych.

Wyjątkowy jest także wygląd rakietki. Projekt jej okleiny powstał we współpracy z dziećmi objętymi programem Akademia Przyszłości. Ich pomysły i rysunki zostały wykorzystane przy tworzeniu szaty graficznej konstrukcji.



Start wrocławskiej rakietki na pustyni w Kalifornii

Kukurydziany labirynt otwiera się na wakacje. Są też zagadki

Karolina Kwiatek
Wrocław

Pelczyce są niewielką wsią, która leży zaledwie 24 km od centrum Wrocławia. To właśnie tu znajduje się jeden z najciekawszych labiryntów - Kukurydziany Escape Room.

Kukurydziany labirynt wraca do gry po niemalże rocznej przerwie. Atrakcja otwiera się w sobotę, 11 lipca, o godz. 11, jednak tym razem nie w Magnicach, a przy ul. Magnickiej w Pelczycach (gmina Kobierzce).

W dniu otwarcia dzieci mogą liczyć na darmową watę cukrową oraz popcorn. To jednak nie koniec atrakcji. Organizatorzy zapowiadają, że pojawi się strefa relaksu z pergolami i leżakami. Nie zabraknie też food trucków i chłodnych napoi.

W tej grze terenowej trzeba wykazać się wiedzą z wielu dziedzin. Osoba, która w najkrótszym czasie odpowie na pytania i przejdzie labirynt,



FOT. NORBERT SUCHECKI

Aby pokonać ten labirynt, sam spryt nie wystarczy. Trzeba wykazać się również wiedzą o bajkach, rolnictwie i Wrocławiu

wygra bon na zagraniczną wycieczkę. Rywalizacja toczy się przez cały sezon.

- W labiryncie są ukryte kody QR. Trzeba je zeskanować i rozwiązać zagadkę, która pojawi się na ekranie telefonu.

Po tym wyświetlą się wskazówki do przejścia labiryntu. Aplikacja zbiera dane o wynikach i czasie przejścia całego obiektu. Wygrywa ten, kto był najszybszy i ma najwięcej poprawnych odpowiedzi - mówi

Mateusz Bagiński, założyciel labiryntu.

Atrakcja jest czynna od piątku do niedzieli w godz. 11-19. Finałowym wydarzeniem ma być święto dyni, zaplanowane na 31 października.

Rozliczali tam podatki, a będą mieszkania

Przemysław Kaczałko
Jelenia Góra

W budynku, gdzie niegdyś funkcjonował Urząd Skarbowy, a później (tymczasowo) mieszkali uchodźcy z Ukrainy, wkrótce mają powstać mieszkania komunalne.

Jelenia Góra pozyskała ponad 16 mln zł dofinansowania z Banku Gospodarstwa Krajowego na przebudowę budynku przy ul. Wolności 121. Obiekt, w którym przez lata funkcjono-

wał Urząd Skarbowy, zostanie przekształcony w wielorodzinnny budynek mieszkalny. Inwestycja ma zostać zrealizowana do końca 2028 roku.

Dofinansowanie pokryje około 80 proc. planowanych kosztów przedsięwzięcia. Pozostała część środków ma zostać zabezpieczona w budżecie miasta. Projekt realizowany będzie w ramach rządowego programu wsparcia budownictwa komunalnego, finansowanego z Funduszu Dopłat Banku Gospodarstwa Krajowego.

Przebudowa budynku przy ul. Wolności była zapowiadana od kilku lat. Samorząd poszukiwał zewnętrznych źródeł finansowania, a dodatkowo w 2022 roku obiekt został przeznaczony na tymczasowe zakwaterowanie dla uchodźców z Ukrainy.

Po zakończeniu inwestycji w budynku powstanie 37 mieszkań komunalnych o charakterze międzypokoleniowym. Założeniem projektu jest stworzenie przestrzeni do wspólnego funkcjonowania

osób starszych oraz młodych rodzin.

Istnieje również możliwość dalszej rozbudowy obiektu, co w przyszłości mogłoby pozwolić na utworzenie kolejnych lokali mieszkalnych.

To nie jedyna inwestycja mieszkaniowa realizowana przez miasto. Budowa dwóch nowych budynków przy ul. Junaków stanęła w miejscu, ale władze miasta liczą, że wkrótce wykonawca wróci na plac budowy. Ma tam powstać 30 mieszkań komunalnych.



FOT. PRZEMYSŁAW KACZAŁKO

Urząd Miasta ogłosił przetarg na adaptację budynku, w którym ma się znaleźć 37 mieszkań

AKCJA CHARYTATYWNA

0011541294

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

EDUKACJA

Dyplomy w mObywatelu

Od 30 czerwca uczelnie mogą wydawać cyfrowe dyplomy, które absolwenci dodadzą do aplikacji mObywatel. Dokumenty będą miały taką samą moc prawną jak ich papierowe odpowiedniki, a od 1 stycznia 2027 r. staną się domyślną formą wydawania dyplomów ukończenia studiów.

- Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

Cyfrowy dyplom to pełnoprawny dokument źródłowy, zabezpieczony podpisem i pieczęcią elektroniczną - nie jest skanem papierowego dyplomu. Dzięki niemu absolwenci będą mogli w każdej chwili potwierdzić swoje wykształcenie za pomocą telefonu, a uczelnie i pracodawcy zyskają wygodne oraz bezpieczne narzędzia do wydawania i weryfikacji dokumentów.

Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

WARSZAWA

Nie żyje Irena Paśnik „Irka”



FOT. UM WARSZAWA

Warszawa żegna jedną ze swoich bohaterek. W wieku 100 lat zmarła Irena Paśnik „Irka”, która podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką i łączniczką pułku „Baszta”. O jej śmierci poinformował prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. - Pani Ireno, stolica zawsze będzie pani wdzięczna” - napisał na X.

LEGNICA

13-latek ranił rówieśnika nożem

13-letni chłopak ranił nożem swojego rówieśnika. Do zdarzenia doszło w Legnicy na ul. Bielańskiej. Jak podała mł. asp. Anna Tersa z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, jeden z chłopców ranił nożem drugiego, po czym uciekł. - 13-latek z obrażeniami został zabrany do szpitala. Na szczęście jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo - przekazała poli-

cjantka. Policjanci ustalili tożsamość drugiego 13-latkę i go zatrzymali. - Ze względu na jego stan psychofizyczny został on przekazany pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego i przewieziony do szpitala na diagnostykę - poinformowała. Sprawą zajmuje się policja, a sąd rodzinny zdecyduje o dalszych krokach wobec uczestnika zajścia.

POLITYKA

Wiceprezes PiS Mateusz Morawiecki wezwał premiera Donalda Tuska do „odmrożenia” projektów ustaw autorstwa PiS oraz prezydenta Karola Nawrockiego, które przewidują zakaz propagowania banderyzmu. Polityk dodał, że nie wyraża zgody na gloryfikację Ukraińskiej Powstańczej Armii w Polsce. Dodał, że odda order otrzymany od prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskigo do Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

”

Jeśli ktoś oddał pieniądze po tym, jak je zabrał ze szpitala, to znaczy, że sam się przyznał, że jest złodziejem

Janusz Cieszyński, były wiceminister zdrowia

Śledztwo w sprawie tzw. afery dwóch wież zostało umorzone

Adam Kielar
Warszawa

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie, prok. Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

Śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież zostało wszczęte przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie 10 lutego 2025 roku. Sprawa związana była z niedoszłymi planami wybudowania dwóch wieżowców na należącej do powiązanej z PiS spółki Srebrna działce w Warszawie.

O tym, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie 25 czerwca br. umorzyła śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież, rzecznik prokuratury poinformował we wtorkowym komunikacie. Podkreślono w nim, że trzy opisane kwestie śledztwa umorzone zostały „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Prok. Skiba przypomniał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okresie od maja 2017 roku do lipca 2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

Jak zaznaczył Skiba, chodziło o wprowadzenie pokrzywdzonego w błąd co do posiadania



FOT. ADAM JANOWSKI

Prokuratura Okręgowa w Warszawie umorzyła śledztwo w sprawie tak zwanych dwóch wież

uprawnień do podejmowania decyzji w imieniu tej spółki, zamiaru realizacji inwestycji w postaci budynku wysokościowego na nieruchomości usytuowanej w Warszawie przy ul. Srebrnej oraz zamiaru wywiązania się wobec pokrzywdzonego z zapłaty wynagrodzenia za wykonanie zlecenia w imieniu spółki, polegającego na podjęciu się działań związanych z przygotowaniem tej inwestycji. Jak czytamy, śledztwo umorzono „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Obejmowało ono również kwestię domniemanego przyję-

cia korzyści majątkowej w kwocie 50 tys. zł przez członka Rady Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego. Dodatkowo badano przypadek nakłaniania Geralda Birgfellnera do udzielenia korzyści majątkowej w kwocie 100 tys. zł. Prokuratura uznała, że te działania nie miały znamion czynu zabronionego.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie nie podała szczegółowych podstaw umorzenia śledztwa. Jak zaznaczono, do czasu uzyskania tłumaczenia postanowienia na język niemiecki szczegóły te pozostaną nieujawnione.

Głos w sprawie zabrał mecenas i poseł KO Roman Giertych, który jest pełnomocnikiem Geralda Birgfellnera. Skrytykował on decyzję prokurator Małgorzaty Szeroczyńskiej, która umorzyła śledztwo, i zapowiedział złożenie zażalenia na tę decyzję.

„Sytuacja w prokuraturze dojrzała do rozstrzygnięć Trybunału Konstytucyjnego (po przywróceniu we wrześniu jego normalnego funkcjonowania). Pisowskie zabetonowanie istniejących tam układów musi się skończyć. Bez tego pisowcy złodzieje, oszuści i bandyci będą nam się śmiały w twarz” - napisał Giertych na X.

Jak ocenił, „znamiennie jest też to, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie odsunęła od prowadzenia tej sprawy prokurator Ewę Wrzosek tylko dlatego, że PiS wykorzystало śmierć Barbary Skrzypek do oskarżeń wobec prokuratora i pełnomocników pokrzywdzonego”.

Na początku czerwca br. w sprawie tzw. dwóch wież jako świadek przesłuchany został prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Przesłuchanie trwało kilka godzin. Po jego zakończeniu prok. Skiba zaznaczył, że świadek udzielił odpowiedzi na wszystkie pytania.

Śledztwo ws. „dwóch wież” zostało wszczęte w lutym 2025 r. Było to podjęcie sprawy z 2019 r. w której wówczas, po zawiadomieniu Birgfellnera, odmówiono wszczęcia śledztwa. PAP

Zamach stanu? Umorzono kolejne wątki

Adam Kielar
Warszawa

Śledztwo dotyczące tzw. zamachu stanu zostało umorzone z powodu braku znamion przestępstwa.

Śledztwo w sprawie wygaszenia mandatów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika zostało wszczęte po zawiadomieniu prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Sąd Okręgowy w Warszawie skazał obu polityków na dwa lata pozbawienia wolności za przekroczenie uprawnień w afery gruntowej z 2007 roku. Prezy-

dent Andrzej Duda ułaskawił ich w 2015 roku, a ponownie w styczniu 2024 r. po prawomocnym wyroku z grudnia 2023 r.

Wówczas marszałek Sejmu Szymon Hołownia wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatów poselskich Kamińskiego i Wąsika. Obaj złożyli odwołania, które zostały wniesione do Izby Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Najwyższego.

„Prokurator wskazała, że nie leżało w kompetencjach marszałka Sejmu ocenianie, czy Sąd Okręgowy w Warszawie miał prawo wydać 20 grudnia 2023 r. wyrok skazujący tych dwóch po-

słów, pomimo zastosowania wobec nich w 2015 roku - jeszcze przed prawomocnym zakończeniem postępowania karnego - prawa łaski przez prezydenta” - poinformowała prokuratura.

Podkreślono, że „marszałek Sejmu jako organ władzy wykonawczej nie posiada żadnych uprawnień do kontroli ani weryfikowania wyroków sądowych”.

Drugi umorzony wątek dotyczył podżegania marszałka Sejmu do niezaprzyiężenia Karola Nawrockiego na prezydenta. Prokurator ustalił, że nikt nie składał Szymonowi Hołowni propozycji ani sugestii dotyczą-

cych zamachu stanu, a jego słowa z wywiadu telewizyjnego „odnosiły się wyłącznie do medialnych wypowiedzi innych osób, sugerujących różne scenariusze polityczne”.

„W szczególności Szymon Hołownia podkreślił w swoich zeznaniach, że takie sugestie nie były zgłaszane przez polityków koalicji 15 października. Wręcz przeciwnie, zeznał, że wszyscy, łącznie z premierem, byli przeciwni zastosowaniu propozycji, które funkcjonowały w mediach, uznając je za niekonstytucyjne” - poinformowała prokuratura. PAP

Donald Trump: Stacje paliw mają natychmiast obniżyć ceny. Są za wysokie

Anna Nagel
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump wezwał w poniedziałek stacje paliw, by natychmiast obniżyły ceny.

„Sprzedawcy detaliczni paliw muszą NATYCHMIAST obniżyć swoje ceny! Są zbyt wysokie, biorąc pod uwagę, że ropa kosztuje teraz 68 dolarów za baryłkę i (cena) spada. Sprzedawcy detaliczni muszą szybko zareagować na tę sytuację i zrobić to, co słuszne - **OBNIŻCIE CENY DLA NASZYCH WSPANIAŁYCH AMERYKAŃSKICH OBYWATELI!**” - napisał Trump w serwisie Truth Social.

„Nie będzie żadnego zawyżania cen; to całkowicie nielegalne. Jeśli sprzedawcy tego nie

zrobią, przed nimi poważne problemy!” - dodał.

Trump wezwał, by stacje sprzedawały paliwo po około 2,50 dolara za galon (3,79 l). Z danych Amerykańskiego Stowarzyszenia Samochodowego (AAA) wynika, że w poniedziałek średnia cena 1 galonu zwykłej benzyny wynosiła w USA 3,86 dol. Ceny różnią się w zależności od stanu, ale najwyższe są na Zachodnim Wybrzeżu USA. AAA podkreśliło, że drugi tydzień z rzędu średnia krajowa cena benzyny utrzymuje się na poziomie poniżej 4 dolarów za galon.

Przed rozpoczęciem przez USA i Izrael wojny z Iranem, pod koniec lutego br., za benzynę płacono w Stanach Zjednoczonych średnio mniej niż 3 dolary za jeden galon. PAP



Prezydent Trump wzywa do obniżki cen paliw w USA do około 2,50 dolara za galon

Eksplozja w Monako. Ranny ukraiński oligarcha

Adam Kielar
Monaco

W Monako doszło do eksplozji pozostawionego na ulicy plecaka. Jednym z poszkodowanych ma być ukraiński oligarcha Wadim Jermołajew - poinformowała AFP.

Eksplozja, która miała miejsce na ulicy Reverend-Pere-Louis-Folla w Monako, dotknęła troje ludzi. Wśród nich jest ukraiński oligarcha Wadim Jermołajew, znany z działalności w branży rolno-spożywczej.

W grudniu 2023 roku ukraińskie władze objęły go sankcjami w reakcji na to, że kontynuował działalność handlową na okupowanym przez Rosję Krymie.

Kobieta i mężczyzna są w stanie krytycznym, a 13-letni chłopiec odniósł lżejsze obra-

żenia. Wszystkie osoby, które ucierpiały, to obywatele Ukrainy. Dodatkowo cztery inne osoby trafiły do szpitala.

Minister stanu Monako, Christophe Mirmand, zasugerował, że eksplozja mogła być atakiem terrorystycznym.

Francuska i monakijska policja intensywnie poszukują osoby podejrzanej o pozostawienie plecaka z ładunkiem wybuchowym. Nagrania z monitoringu pokazują mężczyznę, który zostawił pakunek przed eksplozją.

Monako, znane z atrakcyjnego systemu podatkowego, jest popularnym miejscem zamieszkania dla zamożnych obywateli, w tym z Rosji i Ukrainy. Władze księstwa oraz Francji współpracują w celu ustalenia tożsamości sprawcy i motywów jego działania.

PAP

Ratownicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach

Anna Nagel
Caracas

W Wenezueli trwa przeszukiwanie gruzów po trzęsieniach ziemi. Oficjalny bilans zabitych przekroczył w poniedziałek 1,7 tysiąca, ale nie sprawdzono jeszcze wielu zawalonych budynków.

Naukowcy z NASA ocenili w poniedziałek, na podstawie obrazów satelitarnych, że w wyniku trzęsienia ziemi z 24 czerwca zniszczonych lub całkowicie zawalonych jest prawie 59 tys. budynków, głównie w nadmorskim stanie La Guaira. Władze w Caracas informowały natomiast tylko o 855 uszkodzonych budynkach, z których 189 zawaliło się.

Choć od kataklizmu minęło już pięć dni, ekipy wenezuelskich i zagranicznych ratowników oraz rzesze lokalnych ochotników wciąż pracują na obszarach dotkniętych kataklizmem w poszukiwaniu ocalałych. W poniedziałek pełniąc obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez poinformowała o uratowaniu spod gruzów 21-latkę.

Prezydent Salwadoru Nayib Bukele ogłosił w nocy z poniedziałku na wtorek, że ratownicy z jego kraju zlokalizowali uwięzionego w zawalonym budynku 44-latkę, nawiązali z nim kontakt i podali mu wodę. Dodał, że ratownicy starają się wy dostać go na powierzchnię.



Krajowe i międzynarodowe zespoły ratownicze kontynuują swoje działania wśród ruin budynków w nadmorskim stanie La Guaira, na północ od Caracas

Ekspert przyznają jednak, że szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych prawdopodobnie znacznie wzrośnie. Koordynator ONZ w Wenezueli Gianluca Rampolla powiedział dziennikarzom, że organizacja uzgodniła z władzami kraju dostawę 10 tysięcy worków na zwłoki.

- Takie jest założenie. To bardzo smutne - przyznał Rampolla. Dodał, że nie określono dokładnie liczby zaginionych. Wcześniej ONZ informowała, że liczba ta szacowana jest na ponad 50 tysięcy.

Niezależny wenezuelski portal Efecto Cocuyo podał, powołując się na świadków, że setki ciał ofiar kataklizmu składowane są w chłodniach w porcie w mieście La Guaira, ponieważ kosztowna miejscowego szpitala jest „całkowicie przepełniona”. Według portalu sytuacja w por-

Szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych znacznie wzrośnie

cie również jest krytyczna i ponad 100 ciał leżało w poniedziałek na ziemi.

W Wenezueli narasta niezadowolone z odpowiedzi władz na kataklizm i opieszałości państwowych służb. Mieszkańcy dotkniętych trzęsieniami obszarów skarżyli się na brak pomocy ze strony państwa i brak ciężkiego sprzętu. Media opisywały przypadki osób odgarniających gruzy gołymi rękami. Pojawiły się doniesienia o utrudnianiu przez władze akcji pomocowych i pracy dziennikarzy.

PAP

Gigantyczne odszkodowania dla dziecięcych ofiar wykorzystania seksualnego

Anna Nagel
San Francisco

Archidiecezja San Francisco zapłaci 395 mln dolarów osobom, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez księży. Arcybiskup ma też napisać list z przeprosinami do każdej z 530 ofiar.

Ugoda, zawarta trzy lata po ogłoszeniu przez archidiecezję San Francisco upadłości, obejmie 530 osób, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez duchownych. To najnowsze porozumienie zawarte w sprawie roszczeń wysuwanych przez ofiary wobec Kościoła katolickiego - przekazał we wtorek dziennik „Guardian”. W 2024 roku archidiecezja Los Angeles zgodziła się na rekordową ugodę w wysokości 880 mln dolarów.



Archidiecezja San Francisco ogłosiła ugodę

Kilka diecezji w Kalifornii ogłosiło upadłość w rezultacie pozwów, których wniesienie umożliwiło prawo stanowe z 2019 roku zezwalające na wysuwanie roszczeń dotyczących przestępstw popełnionych dekady wcześniej.

Arcybiskup Salvatore Cordileone w cytowanym przez „Guardiana” oświadczeniu wyraził

wiarę, że ugoda wyznaczy „drogę do godziwego odszkodowania dla ofiar, które przez całe życie nosiły ciężar (dokonanych wobec nich - PAP) nadużyć”.

„Mamy nadzieję, że ta propozycja pozwoli nam wspólnie pójść naprzód” - dodał. „Przyjmujemy pełną odpowiedzialność za to, co się stało, i szcze-

rze przeproszam wszystkich, którzy zostali skrzywdzeni” - podkreślił.

Oprócz wypłacenia odszkodowań archidiecezja będzie zobowiązana do spełnienia 14 wymogów dotyczących ochrony dzieci, w tym do prowadzenia i upublicznienia kompleksowej, aktualnej listy wszystkich oskarżonych duchownych, zawierającej szczegółowe informacje o zarzutach i wynikach śledztw. Archidiecezja będzie również miała zakaz narzucania ofiarom umów o poufności, wykorzystywanych do wymuszania milczenia.

- Od wielu lat pracuję z osobami, które przeżyły wykorzystanie seksualne i nigdy dotąd nie zetknąłem się z czymś tak znaczącym, rygorystycznym i solidnym jak wymogi postanowione archidiecezji San Francisco - powiedział Anderson. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający

o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.
- Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinny unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego - są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzyki mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.



FOT. LISA FOTOS/PEXELS

Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie - najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

Jak diabelek powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzyki powinni zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości - im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoce obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie - np. w koktajlu - podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chorey na cukrzycę?

Ogólne zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w porcjach ¼ warzyw do ¼ owoców.

Tych owoców powinny unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości

Niższy indeks glikemiczny ma jedzenie nierozdrobnione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

naturalnych cukrów i mają wysoki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuzy (72) i melon (65).

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych naj-

zdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich ułożyć smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszenny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;

- makaron włoski z mąki durum;
- kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

- warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 - lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;
- nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;
- orzechy i nasiona: wszystkie;
- produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;
- produkty mięsne: najlepiej głównie chude;
- ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

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

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaż (będące jednym z finałowych słów w plebiscywie na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybciej kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale

która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze doniedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługuje się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

czyna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równoległe zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebudzonym świecie.

Trendy te wzmacniają popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-

powalczyc, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscywie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zajrzeć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej widać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

O Plebiscywie na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodziwo i viralowy. Nie słyszymy już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20. najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaż, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, katakumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza. ● Snomedycyna - neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy. ● Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

● Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się” w smartfonie: od re-

jestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia zarówno zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

● Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

● Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

● SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia. ● Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarstwa w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

● DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscywie wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymrużeniem oka.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

Katarzyna Waś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapie przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowało się ze mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałem telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i zwyczajnie nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby nowotworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

WARTO WIEDZIEĆ

„Lex szarlatan”

Określeniem tym nazywana jest ustawa o prawach pacjenta i rzecznika praw pacjenta. Ma przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom. Obecnie trwają prace nad jej nowelizacją. Sejmowa podkomisja specjalna pozytywnie zaopiniowała projekt zmian w ustawie, w trakcie posiedzenia zgłoszono jednak liczne poprawki. Wśród tych ważniejszych znalazły się propozycje doprecyzowania, czym właściwie jest praktyka pseudomedycyńska, a także wskazania, kogo szczególnie mają chronić nowe regulacje. Chodzi m.in. o osoby niepełnoletnie, pacjentów onkologicznych, osoby ciężko i nieuleczalnie chore oraz osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi.

„lecniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych: ● przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji;

● unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach; ● zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picia wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę: ● zaczerwieniona skóra; ● pobudzenie lub nadmierna senność; ● niechęć do jedzenia; ● wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnia, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picia wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłosisz pragnienie, bo często tego nie zrobią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcieńczone soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy przeemywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ALERGIA NA CZEREŚNIE

Czy można nagle dostać alergii na owoce?

O swoich doświadczeniach w tej kwestii opowiada dziennikarka Anna Rokicka-Żuk: - Jestem alergikiem, ale zawsze reagowałam nadwrażliwie tylko na truskawki - rozumiem, to w końcu najbardziej uczulający owoc sezonowy. Nie miałam pojęcia o marszu alergicznym, ani tym bardziej o powiązaniu między niektórymi pokarmami i pyłkami. W ciągu następnych lat przekonałam się, że jeśli nie miją z wiekiem, zmienia postać i się rozszerza. To właśnie marsz alergiczny, gdy po alergii pokarmowej może ujawnić się ta wżewna, na pyłki roślin. Tak właśnie było u mnie. Choć „wyrosłam” ze skazy białkowej, w moim przypadku uczulenia na mleko i jaja, z biegiem czasu zaczęłam mieć dziwne reakcje

na owoce. Dopiero później dowiedziałam się, że mam uczulenie na pyłki, a reakcję wywołuje podobna budowa chemiczna alergenów, a dokładniej - ich związków białkowych. Ten rodzaj uczulenia jest znany jako alergja krzyżowa. W przypadku czereśni występowanie objawów alergii najczęściej wiąże się z nadwrażliwością na pyłki brzozy, traw oraz ambrozji. Gdy układ odpornościowy nie odróżnia alergenów, uznaje je za równie niebezpieczne i zwalcza za pomocą reakcji zapalnej. To wywołuje szereg objawów, najczęściej tzw. zespół miejscowej anafilaksji jamy ustnej (ang. oral allergy syndrome, OAS), zwany także zespołem Amlot-Lessofa. Objawy tego zespołu nie tworzą zwykle szczególnie dramatycznej listy, ale słowa nie są w stanie oddać tego, co można czuć przy napadzie. Ja się dowiedziałam. Od tej pory

wystrzegam się czereśni i sytuacja nigdy więcej się nie powtórzyła. Jeżeli też masz niepokojące objawy po zjedzeniu jednej do kilku czereśni, odstaw je na dobre.

Jakie są objawy uczulenia?

Objawy uczulenia na czereśnie są zwykle łagodne i dotyczą jamy ustnej i twarzy. Pojawiają się po zjedzeniu surowego produktu, ale nie w przypadku owoców podanych obróbce termicznej, a często nawet tylko obranych. W Północnej i Środkowej Europie nadwrażliwość na czereśnie dotyczy 3 procent osób. Wśród dolegliwości odczuwanych przy zespole alergii jamy ustnej, wymienia się następujące objawy:

- swędzenie i mrowienie języka i podniebienia,
- opuchlizna i odrętwienie ust,
- drapanie w gardle i przełyku,

- kichanie i zatłkany nos, obrzęk krtani. A jak to było w moim przypadku? Niestety, nie zatrzymałam się po pierwszej ani po trzeciej czereśni, gdy czu-

łam już lekko mrowienie ust i języka. Zjadłam garść albo dwie, gdy oprócz obrzęku w ustach i gardle pojawił się potworny ból przełyku. Miał takie nasilenie, że wręcz mnie zatkalo. Nie byłam w stanie napić się nawet łyka wody. Tak siedziałam przez pół godziny, dopóki ból nie zaczął przechodzić. Miałam też usta jak balony i swędzące, podrażnione



dziąsła, a na języku powstały czerwone, jakby wyżarte plamy. Miałam szczęście, że nie wystąpiły inne dolegliwości, jak np. utrudniający oddychanie obrzęk krtani. Jak wynika ze statystyk, u ok. 9 proc. osób z zespołem alergii jamy ustnej może dojść do rozwoju dotkliwych objawów, które wymagają pomocy medycznej. Jest ona konieczna w sytuacji, gdy reakcja alergiczna rozszerza się poza rejon ust i gardła. W rzadkich przypadkach po zjedzeniu czereśni może wystąpić reakcja anafilaktyczna, gdy konieczna jest szybka reakcja w celu ratowania życia alergika. Wiem też, że nie był to inny, niekrzyżowy rodzaj alergii na czereśnie, bo nie miałam objawów gastrycznych. W przeciwnym razie pojawiłyby się ból żołądka, skurcze i wymioty.

Jakie owoce są alergenami przy uczuleniu na czereśnie?

Czereśnie nie są jedynymi owocami, które mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z pyłkami. Co więcej, alergja na czereśnie wywołana nadwrażliwością na dany rodzaj pyłków może wiązać się z uczuleniem na inne owoce i produkty spożywcze. Najczęściej występują uczulenie na czereśnie oraz na:

- jabłka, ● gruszki, ● morele i inne owoce pestkowe, ● migdały, ● orzechy laskowe, ● orzechy włoskie, ● marchew, ● seler, ● kiwi.

Należy pamiętać, że można być też uczulonym bezpośrednio na związki zawarte w czereśniach, a także reagować nadwrażliwością na pestycydy i inne środki stosowane w uprawie owoców.

Czy izotoniki są zdrowe? Te tak

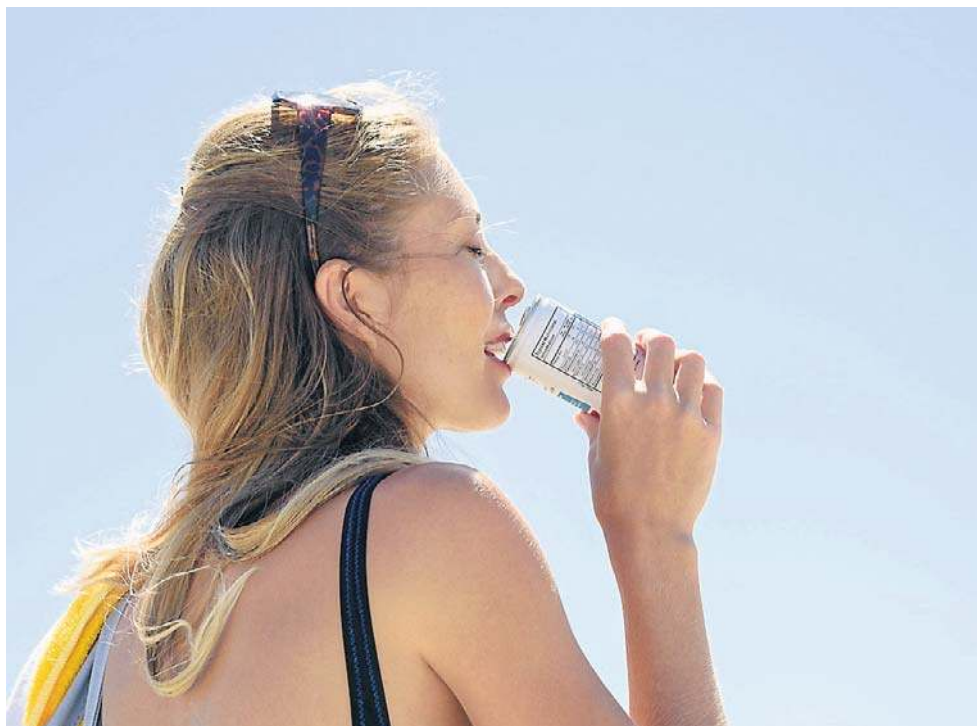
Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Gdy żar leje się z nieba, a z ciebie płyną siódme poty, nie dopuść do odwodnienia. Pomogą w tym napoje izotoniczne, lecz niekoniecznie kolorowe mieszanki dla sportowców.

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięto udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób.

Napój izotoniczny ma za zadania wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie. W sklepach nie brak takich gotowych produktów. Wiele osób odstrasza jednak ich nienaturalne kolory i długa lista składników - a tych nie można zaliczyć do zdrowych.

Aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczających i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne. Tych jednak jest na lekarstwo. Można też przygotować napój izotoniczny w domu - co jednak, gdy nie mamy na to czasu i warunków? Wtedy można sięgnąć po zdrowe napoje owocowe, które naturalnie mają odpowiednie związki.



W czasie upałów czy intensywnych ćwiczeń warto sięgnąć po izotoniki, ale niekoniecznie gotowe produkty dla sportowców. Izotoniki znajdziesz wśród naturalnych napojów bez sztucznych dodatków. Izotonik możesz też zrobić samodzielnie w domu

Izotonik powinien mieć taki skład, który pod względem właściwości (tzw. osmolalności) ma być podobny do tego we krwi. Wtedy nawadnia najszybciej i najlepiej, a przecież o to chodzi nam podczas i po aktywności fizycznej czy przebywania w upale.

Podstawowy skład izotoniku jest zdefiniowany następująco:

- cukry proste - zawartość powinna wynosić 4-6 g na 100 ml napoju, a maksymalnym pułapem jest 8 g,

- sód - pierwiastka pochodzącego głównie z soli powinno być powyżej 45 mg, a najlepiej 100-120 mg na 100 ml, choć w napojach komercyjnych to nawet 200 mg.

Właściwe proporcje są niezwykle ważne, bo nadmierny poziom sodu utrudnia nawodnienie organizmu - powoduje bowiem zatrzymywanie wody w organizmie, zmniejsza ilość płynów filtrowanych przez nerki, podnosi ciśnienie krwi, może zaburzać pracę mózgu. Z kolei zbyt duża zawartość cukrów spowalnia przyswajanie wody i elektro-

litów, może powodować dyskomfort jelitowy i spadki energii, bardziej sprzyja też przybieraniu na wadze.

Najzdrowszy izotonik to ten złożony z naturalnych składników, czyli pochodzących z produktów roślinnych. Powinny być jak najmniej przetworzone, bo wtedy oprócz cukrów zapewniają całą gamę nie tylko związków mineralnych, ale też witamin i przeciwutleniaczy.

Wymagane ilości składników mają dość szeroki zakres, dzięki czemu odpowiednie opcje

można znaleźć wśród wielu napojów. Wiele z nich zapewnia też potas, który po sodzie i chlorze (składniki soli) jest kolejnym najważniejszym elektrolitem.

Należą do nich między innymi:

- woda kokosowa - zawiera zwykle 2,5-6,5 g cukrów, 105 mg sodu i 250 mg potasu w 100 ml,
- napój aloesowy - warto wybrać rodzaj zawierający ok. 4,5 g cukrów, jednak poziom 20 mg sodu może być nieco za niski;
- mleko chude i tłuste - w mleku 0,5-2 proc. tłuszczu jest ok. 5 g cukrów i 100 mg sodu;

- sok pomidorowy - tu sprawdzi się tylko ten bez soli, zawierający naturalnie ok. 10 mg sodu, ale przy tym ok. 200 g potasu i 3,6 g cukrów. Choć to nie idealne proporcje, na wchłanianie wody wpływają też inne składniki z pomidora;

- gotowa lemoniada - napój zawierający ok. 8 g cukrów w 100 ml wciąż mieści się w normie, jednak zawartość sodu na poziomie 2 g to nieco za mało. Aby uzyskać lepszy izotonik, warto dodać jak najmniejszą szczyptę soli (zapewnia ok. 40 mg sodu);
- sok pomarańczowy - 8 g cukrów, aleyko 1 mg sodu i 200 mg potasu, tu też warto dodać szczyptę soli.

Choć szczypta soli definiowana jest jako 1/8 łyżeczki, chodzi tak naprawdę o minimalną ilość, którą można nabrać zwykłym trzema palcami. Na rynku jest także wiele innych soków i napojów z naturalnych składników, a zawartość cukrów i sodu jest obowiązkowo podawana na etykietach. Warto przy-

rzeć się w sklepie różnym produktom i znaleźć więcej rodzajów.

Naturalny izotonik można przyrządzić też samodzielnie z niskosodowej wody mineralnej, źródlanej albo filtrowanej, dodając do niej sok z cytryny do smaku. Na 100 ml wody potrzebujesz szczypty soli (40 mg sodu) i ok. 1 łyżeczki cukru (5 g cukrów) albo miodu (4 g cukrów).

Natomiast na 1 litr wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i 2-3 łyżki cukru lub miodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko lepsze od wody

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. Wykazało ono, że elektrolity - takie jak sód i potas - przyczyniają się do lepszego nawodnienia. Wynik badania wskazuje, ponieważ okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczyło to zarówno mleka odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.

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:

Biurowe 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

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna. Tel.: 782-592-790.

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

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

INSTALACYJNE

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

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

PORZĄDKOWE

Pranie dywanów, wykładzin, tapicerki meblowej, 505087474.

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

Turystyka

KRAJ - MORZE

KOŁOBRZEG!!! Wczasy-Tanio. Tel. 94/354-36-65.

ŁĘBA- pokoje z łazienk., 606-687-996.

MORZE Ustronie Morskie, pok. z łaz. VII promocja! Tel. 503-936-581.

USTKA - ośrodek wypoczynkowy.

Promocje! Wczasy 604-486-413 www.morski101.pl

REKLAMA 0011545965

Burmistrz Bolkowa informuje, że w dniu 1 lipca 2026 roku został podany do publicznej wiadomości wykaz, stanowiący własność Gminy Bolków, nieruchomości przeznaczonych do zabycia lub oddania w użytkowanie, najem, dzierżawę lub użyczenie, poprzez wywieszenie na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Miejskiego w Bolkowie oraz zamieszczenie na stronach internetowych www.bolkow.pl i umbolkow.bip.net.pl.

REKLAMA

0011547614



OGŁOSZENIE BURMISTRZA GÓRY

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu geodezyjnego Wierzowice Wielkie, gmina Góra

Na podstawie art. 8h, 8i, 8j oraz 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 638), art. 39 ust. 1 pkt 2, w związku z art. 46 pkt 2 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670), a także Uchwały Nr XI/75/25 Rady Miejskiej Góry z dnia 28 stycznia 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu geodezyjnego Wierzowice Wielkie, gmina Góra, Burmistrz Góry zawiadamia o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu **miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu geodezyjnego Wierzowice Wielkie, gmina Góra**, które odbędą się w terminie **od dnia 2 lipca 2026 r. do dnia 30 lipca 2026 r.**

Konsultacje społeczne prowadzone będą w następujących formach:

- 1) **zbieranie uwag** w terminie od dnia 2 lipca 2026 r. do dnia 30 lipca 2026 r.;
- 2) **spotkanie otwarte**, poprzedzone prezentacją projektu miejscowego planu, które odbędzie się w dniu 21 lipca 2026 r. w godz. od 15:00 do 15:30 w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze (ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra);
- 3) **dyżur projektanta**, który odbędzie się w dniu 21 lipca 2026 r. w godz. od 15:30 do 16:00 w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze (ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra).

Projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie udostępniony w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze (ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra, w godzinach urzędowania), na stronie internetowej Gminy Góra pod adresem: <https://gora.com.pl/> oraz w BIP Urzędu Miasta i Gminy w Górze pod adresem: <https://bip.gora.com.pl/plany-miejscowe-w-realizacji.html>.

Zainteresowani mogą składać uwagi, które należy składać za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509) dostępnego w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze oraz zamieszczonego pod adresem: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Uwagi należy składać w terminie **od dnia 2 lipca 2026 r. do dnia 30 lipca 2026 r.:**

- w formie papierowej w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze lub drogą pocztową na adres: Urząd Miasta i Gminy w Górze, ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra;
- w formie elektronicznej: za pośrednictwem platformy e-Doręczeń lub na adres poczty elektronicznej: umig.kancelaria@gora.com.pl.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Góry.

BURMISTRZ GÓRY
Tadeusz Juska

REKLAMA

0011544729



AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO ODDZIAŁ REGIONALNY WE WROCŁAWIU

Wyciąg z ogłoszenia nr 85/2026/N

o II przetargu ustnym nieograniczonym na najem na czas nieoznaczony lokalu użytkowego położonego przy ul. Pretlicza 37 we Wrocławiu, z zasobu Agencji Mienia Wojskowego

Lokal użytkowy o powierzchni 207,43 m².

Wysokość wywoławczego miesięcznego czynszu netto: 20 000,00 zł.

Wysokość wadium i termin wpłaty: 60 000,00 zł do 16.07.2026 r.

Termin i miejsce przetargu: **22.07.2026 r., godz. 10:00**, budynek Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Zwycięska 39, pokój nr 20 (parter).

Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami, zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym w dniach **od 1.07.2026 r. do 22.07.2026 r.** na tablicy informacyjnej w siedzibie OR AMW we Wrocławiu przy ul. Sztabowej 32, w budynku OR AMW we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej www.amw.com.pl

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać telefonicznie: 71/710-72-79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW we Wrocławiu
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (71) 710 72 00 • fax (71) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

REKLAMA

0011544732



AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO ODDZIAŁ REGIONALNY WE WROCŁAWIU

Wyciąg z ogłoszenia nr 86/2026/N

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

Lokal użytkowy o powierzchni 129,27 m².

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

Wysokość wadium i termin wpłaty: 15 000,00 zł do 16.07.2026 r.

Termin i miejsce przetargu: **22.07.2026 r., godz. 12:00**, budynek Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Zwycięska 39, pokój nr 20 (parter).

Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami, zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym w dniach **od 1.07.2026 r. do 22.07.2026 r.** na tablicy informacyjnej w siedzibie OR AMW we Wrocławiu przy ul. Sztabowej 32, w budynku OR AMW we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej www.amw.com.pl

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać telefonicznie: 71/710-72-79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW we Wrocławiu
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (71) 710 72 00 • fax (71) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

REKLAMA

0011546342



AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO ODDZIAŁ REGIONALNY WE WROCŁAWIU

Wyciąg z ogłoszenia nr 88/2026/N

o IV przetargu ustnym nieograniczonym na najem na czas nieoznaczony gruntu wraz z wiatą nr 72 położonego we Wrocławiu przy ul. Dmowskiego, z zasobu Agencji Mienia Wojskowego

Teren o powierzchni 3 443,00 m² wraz z wiatą nr 72 o pow. 336,00 m²

Wysokość wywoławczego miesięcznego czynszu netto: 15 560,00 zł.

Wysokość wadium i termin wpłaty: 46 680,00 zł do 2.09.2026 r.

Termin i miejsce przetargu: **8.09.2026 r., godz. 10:00**, budynek Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Zwycięska 39, pokój nr 20 (parter).

Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami, zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym w dniach **od 1.07.2026 r. do 8.09.2026 r.** na tablicy informacyjnej w siedzibie OR AMW we Wrocławiu przy ul. Sztabowej 32, w budynku OR AMW we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej www.amw.com.pl

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać telefonicznie: 71 710 72 79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW we Wrocławiu
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (71) 710 72 00 • fax (71) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

Sensacje na mundialu, Niemcy i Holendrzy wracają do domu

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacje Niemiec i Holandii w nocy z poniedziałku na wtorek przegrały swoje mecze - odpowiednio z Paragwajem i Marokiem - po rzutach karnych.

To była iście sensacyjna noc. O mały włos również Brazylijczycy zakończyli swój udział w mistrzostwach świata już na etapie 1/16 finału. Po pierwszej połowie przegrywali z Japonią 0:1, a prowadzenie dzielnym Samurajem dał w 29. minucie Kaishu Sano. Na drugą połowę Canarinhos wyszli jednak odmienieni.

Pomogły w tym znakomite korekty doświadczonych szkoleniowca Carlo Ancelottiego, który trafił ze zmianami i dały one potrzebny impuls drużynie. Hegemon z Ameryki Południowej skruszył japoński mur w 56. minucie za sprawą Casemiro. Były pomocnik Realu Madryt, a obecnie piłkarz Manchesteru United, najwyżej wyskoczył w polu karnym i potężnym strzałem głową doprowadził do wyrównania.

Gdy wydawało się, że podstawowy czas gry nie wyłoni zwycięzcy, kosztowne błędy popełniła japońska defensywa. Wykorzystali je Brazylijczycy, a akcję pięciokrotnych mistrzów świata na 2:1 sfinalizował pomocnik tegorocznego finalisty Ligi Mistrzów - Arsenalu FC Gabriel Martinelli.

- Plan A się nie powiódł, więc wdrożyliśmy plan B, z większą obecnością w polu karnym i większą liczbą dośrodkowań ze skrzydeł - tłumaczył selekcjoner Carlo Ancelotti. Duże znaczenie miało wejście Endricka.

Równie sensacyjnie zaczęło się też kolejne spotkanie widnie-



Bramkarz reprezentacji Paragwaju Orlando Gill świętuje po zwycięskim голу w serii rzutów karnych

jące w mundialowym kalendarzu, faworyzowani Niemcy dali się zaskoczyć tuż przed przerwą, gdy jedną z nielicznych kontr sfinalizował 22-letni pomocnik francuskiego Strasbourga Julio Enciso. Po zmianie stron wyrównał co prawda Kai Havertz, ale tylko na tyle stać było zespół Juliana Nagelsmanna; dogrywka także nie przyniosła rozstrzygnięcia, po 120 minutach było 1:1. A w serii rzutów karnych (zakończonych 3:4) Niemcy pomylili się aż trzy razy - dwukrotnie bronił mierzący niemal

2 metry golkeeper Paragwaju Orlando Gill, a raz przestrelał Jonathan Tah.

Dla Niemiec to kolejne mistrzostwa świata do zapomnienia. Nasi zachodni sąsiedzi w 2014 roku wywalczyli tytuł mistrza świata, a później zanotowali dramatyczny zjazd. W Rosji i Katarze nie wyszli nawet z grupy, a w USA, Kanadzie i Meksyku odpadli z turnieju już na etapie 1/16 finału. W niemieckich mediach pojawiła się lawina krytyki wobec podopiecznych zaledwie 38-letniego selek-

cjonera Juliana Nagelsmanna. Zdecydowana większość domaga się jego natychmiastowego zwolnienia po ostatniej kompromitacji.

„Selekcjoner, który dwa lata temu ogłosił, że do Ameryki Północnej poleci po tytuł mistrza świata, poniosł sromotną porażkę i mimo kontraktu obowiązującego do 2028 roku powinien natychmiast odejść” - napisał „Bild”. Tabloid wskazał następcę - Juergena Kloppa.

Zupełnie inne nastroje - co zrozumiałe - panują w Paragwaju. „Dziś świętuje cały kraj” - napisał prezydent tego kraju, ogłaszając wtorek świętem narodowym po historycznym zwycięstwie.

Co ciekawe, przegrany selekcjoner Niemców wcale nie zamierza podawać się do dymisji: - Chciałbym przygotować się do mistrzostw Europy oraz do Ligi Narodów. Mielismy kontrolę nad przebiegiem meczu, ale brakowało skuteczności. Jestem bardzo rozczarowany, bo uważam, że mamy bardzo zgrany zespół, a wrażenia z treningów były zawsze dobre - oświadczył Nagelsmann.

We wtorek nad ranem odpadł kolejny faworyt. Holandia, choć zaczęła od prowadzenia po голу w drugiej połowie Cody'ego Gakpo, który kilka dni wcześniej przeżył rodzinną tragedię, nie utrzymała przewagi - na początku doliczonego czasu Maroko wyrównało na 1:1. W rzutach karnych aż trzykrotnie pomylili się piłkarze Ronald Koemana (ostatecznie wynik serii jedenastek to 2:3) i jego posada także zawisła na włosku.

Maroko chce powtórzyć swój historyczny sukces sprzed czterech lat, kiedy dotarło aż do półfinału na mundialu w Katarze. W 1/8 finału zagra ze współgospodarzem - Kanadą. ©©

Anglia i USA pewniakami, a Belgię czekać będą męki z „rosnącym” Senegalem

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. O awans do 1/8 finału zagra jeden z faworytów mistrzostw świata - Anglia i jeden gospodarzy turnieju - USA oraz Belgia z będącym na fali wznoszącej Senegalem.

Anglia, pod obiecującym dowództwem Niemca Thomasa Tuchela, zmierzy się z Demokratyczną Republiką Konga, która na amerykańskiej ziemi stworzy własną bajkę.

Anglia weszła w fazę pucharową z wielką pewnością siebie, zajmując pierwsze miejsce w grupie L. Odkąd niemiecki strateg objął stery, „Trzy Lwy” stały się regularną siłą, wygrywając 11 meczów z rzędu. Ich styl gry, który opiera się na kontrolowaniu przestrzeni i szybkim obiegu piłki, został wyraźnie zademonstrowany w pewnym zwycięstwie 2:0 nad Panamą w ostatnim meczu fazy grupowej. DK Konga zrobiła furorę, po raz pierwszy awansu-

jąc do fazy pucharowej. Zwycięstwo nad Uzbekistanem, odniesione z przewagą, było dowodem ducha walki i doskonałej kondycji afrykańskiej drużyny.

Belgia wyszła z grupy na pierwszym miejscu, ale nie zachwycała. Miała problemy z awansem i dopiero w trzecim meczu znalazła właściwy rytm, pokonując słabą Nową Zelandię. Senegal dokonał cudu, awansując do play-offów z trzeciego miejsca z zaledwie 3 pkt.

USA po świetnej grze w pierwszych dwóch spotkaniach w grupie jest zdecydowanym faworytem meczu z Bośnią i Hercegowiną, z kursem 1,40 na zwycięstwo w regulaminowym czasie gry. Zwycięstwo BiH bukmacherzy wyceniają na 8,00. ©©

DZISIEJSZE MECZE I TRANSMISJE

Anglia - Demokratyczna Republika Konga (Atlanta, godzina 18.00, TVP 2, TVP Sport);

Belgia - Senegal (Seattle, godzina 22.00, TVP 1, TVP Sport);

USA - Bośnia i Hercegowina (San Francisco, godzina 2.00, TVP 2, TVP Sport).



Kibice „Trzech Lwów” wierzą, że reprezentacja Anglii w końcu powtórzy sukces sprzed 60 lat

Maja Chwalińska: Porażka to porażka, ale trzeba patrzeć na pozytywy

Agnieszka Bialik z Londynu
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Rozmowa z Mają Chwalińską, przeprowadzona tuż po jej bardzo pechowym występie w pierwszej rundzie wielkoszlemowego turnieju w Wimbledonie.

Możemy mówić o ogromnym pechu, kontuzja przytrafiła się przy piłce meczowej. Jak się Pani teraz czuje?

Cóż, na pewno jestem bardzo rozczarowana. Brakowało mi

jednego punktu do wygrania meczu. To wielki szlem, więc oczywiście każde spotkanie jest niezwykle ważne, ale porażkę sobie z tym. To tenis, to sport, więc pewnie przegram jeszcze wiele takich meczów, ale mam nadzieję, że też kilka wygram. To był jeden z trudniejszych momentów w mojej karierze, ale trzeba położyć akcent na fakt, że zebrałam nowe doświadczenie. Rywalka przeszła tu eliminacje, więc dobrze czuła się na trawie. Przygotowania do Wimbledonu też nie

były idealne w moim wykonaniu, ale naprawdę zrobiłam wszystko, co mogłam. Dla mnie mam o to do siebie pretensji.

Co konkretnie się stało? Jakiego urazu doznała Pani przed decydującym punktem? Upadłam i poczułam ból w kostce. Chciałam grać dalej, ale czułam pewien dyskomfort przy poruszaniu się. Chciałam zabandażować staw skokowy, ale i tak przegrałabym ten punkt - nie miało znaczenia, czy upadłam, czy nie.

Na pewno nie pomogło mi to w dalszej części rywalizacji, ale tak już bywa. Pod koniec drugiego seta zaczęły łapać mnie skurcze. Nigdy czegoś takiego nie doświadczyłam. To był intensywny czas przed Wimbledonem, stres. Moje życie po turnieju na kortach Rolanda Garrosa bardzo się zmieniło. Zdecydowanie musiałam trochę odpocząć, ale zrobiłam wszystko, co mogłam, aby dobrze przygotować się do kolejnego występu. Dlatego powtórzę: Nie mam do siebie pretensji. Choć oczywiście przygoto-

wania do Wimbledonu nie były perfekcyjne. Pozytywne jest to, że bardzo dobrze zagrałam pierwszego seta. Wielkie brawa też dla rywalki, że wytrzymała to wszystko. Nie jest łatwo grać, widząc, że rywalka nie gra na sto procent.

Myślała Pani, by skończyć mecz przed czasem?

Cóż, to Wimbledon. Nie chciałam kończyć meczu tutaj w ten sposób. Wiedziałam, że później złapały mnie skurcze całego ciała, więc zdawałam sobie sprawę, że to nic

poważnego - nie ryzykuję zdrowia, wszystko będzie dobrze. Ale tak, myślę, że bardzo żałowałabym, gdybym zrezygnowała, więc po prostu chciałam grać dalej. Do końca wierzyłam, że mogę wygrać, że mogę jeszcze odwrócić losy pojedynku. Ale z moim stylem gry jest o to piekielnie trudno, bo nie wygram pięciu piłek z rzędu...

Kamil Majchrzak pokonał chilijskiego tenisistę Alejandro Tabilo 6:3, 7:5, 7:5 w pierwszej rundzie singla mężczyzn. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 29.06

Multi Multi - godz. 22
2, 7, 9, 10, 16, 20, 26, 30,
[32], 41, 43, 45, 46, 47, 57,
64, 68, 75, 77, 80;
Kaskada - godz. 22
1, 5, 8, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24;

Mini Lotto:

7, 16, 19, 31, 40;
Ekstra Pensja:
8, 9, 12, 13, 29 +2;
Ekstra Premia:
2, 11, 25, 32, 33 + 4;

WTOREK, 30.06

Multi Multi - godz. 14
1, 5, 20, 22, 29, 43, 46, 47, 48,
51, 53, 57, 63, [64], 69, 71, 72,
75, 77, 80;
Kaskada - godz. 14
3, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 24

Młodzi trenerzy, nastolenia mistrzyni Europy

Jakub Guder

jakub.guder@polskapress.pl

17-letnia Nina Podymaska (UKS Gokyo Judo Wrocław) została na Gran Canaria mistrzynią Europy kadetek. Czy na tatami rośnie nam wielki talent?

Nina Podymaska Mazurka Dąbrowskiego wysłuchała w poniedziałek, wygrywając rywalizację w kategorii do 48 kg. To największy sukces nie tylko tej utalentowanej nastolatki, ale też klubu UKS Gokyo Judo, za którym stoi para Patryk Kastner - Anna Dąbrowska. Dodajmy, że to para nie tylko trenerska, ale też w życiu prywatnym.

Jeszcze niedawno Dąbrowska była niezwykle utalentowaną zawodniczką. W lipcu 2022 roku, jako 24-latką, wygrała w Kluż-Napoka (Rumunia) turniej rangi European Open, co było jej największym sukcesem w karierze. Był to też początek kwalifikacji olimpijskich do Paryża, ale potem przyszła niestety kontuzja.

- Na turnieju z cyklu Judo Grand Slam spadłam na bark. Potrzebna była operacja. Wsta-



Nina Podymaska w towarzystwie trenerów: Patryka Kastnera i Anny Dąbrowskiej. W sierpniu przed nastolatką kolejne wyzwanie - mistrzostwa świata w Ekwadorze

wili mi tam blaszkę, ale się nie przyjeła. Musiałam przejść kolejny zabieg. Wtedy stwierdziłam - ile można - opowiada. W ten sposób zeszła z tatami i stanęła obok, już w roli trenerki. Było o tyle łatwiej, że na AWF-ie skończyła studia trenerska, a także kurs IJF academy.

Głównym trenerem Niny Podymaskiej jest Patryk Kastner. Świeżo upieczona mistrzyni Europy przyszła do klubu w pierwszym naborze, w 2017 roku i dziś jest w grupie najstarszych zawodniczek w UKS-ie Gokyo Judo. Miała na swoim koncie medale mistrzostw Pol-

ski, ale rok 2026 okazał się dla niej przełomowy. W marcu wywalczyła złoty medal Pucharu Europy w Šamorínie (Słowacja), a dwa miesiące później zdobyła srebrny medal Pucharu Europy w Bielsku-Białej. To właśnie te wyniki zapewniły jej miejsce w reprezentacji Pol-

ski na Mistrzostwa Europy. Wcześniej zdobywała medale mistrzostw Polski w różnych kategoriach.

- Kiedy Nina do nas przyszła jako dziecko widzieliśmy, że ma potencjał ruchowy, chociaż nie było tak, że wszystko od razu wygrywała - mówi nam Anna Dąbrowska.

Turniej na Wyspach Kanaryjskich wyszedł młodej wrocławiance świetnie. Dzięki dobremu rankingowi była rozstawiona z numerem 2. W pierwszej rundzie miała wolny los. Później pokonała Maję Radics z Węgier przez yuko. W kolejnym starciu przed czasem (przez ipon) wygrała z reprezentantką Izraela Ellą Bar Lev. W półfinale trafiła na Belgijkę Viktorię Grigoryan (wazari i yuko). W finale czekała na nią reprezentantka gospodarzy Eva Moreno Torres. Hiszpanka wytrzymała cztery minuty - sędziowie zaliczyli Polce dwa razy wazari, co daje ipon, a więc wygraną przed czasem. To oznaczało, że Nina Podymaska zawiesi na swojej szyi złoty medal.

- Nina jest pracowita, cechuje się dużym zaangażowaniem, ale przede wszystkim do-

brze podchodzi do walk mentalnie. Nikogo się nie boi, jest odporna psychicznie i wierzy w siebie - komplementuje zawodniczkę ze swojego klubu trenerka Dąbrowska i dodaje, że Podymaska technicznie jest całkiem wszechstronna.

Po sukcesie na mistrzostwach Europy poprzeczka idzie wyżej. W sierpniu w dalekim Ekwadorze rozegrane zostaną mistrzostwa świata. Wrocławianka dostała oczywiście powołanie, a w podróży do Ameryki Południowej będzie towarzyszył Patryk Kastner, który znajdzie się w kadrze jako trener wspomagający. Zobaczymy, jak potoczy się dalej jej kariera.

Dziś w klubie UKS Gokyo Judo Wrocław trenuje ok. 220 dzieci. Główna baza mieści się na ul. Worcella. Warto dodać, że od stycznia 2025 roku Anna Dąbrowska jest także w sztabie trenerskim narodowej kadry seniorek. Właśnie zaczynają się kwalifikacje do IO 2028. Łatwo nie będzie, ale - jak mówi - mamy w judo sporo fajnych, młodych ludzi. Oby to się przełożyło na paszporty do Los Angeles.

©P

Tak ciasno nie było jeszcze nigdy! Dolny Śląsk wygrywa Regions Cup

Piotr Janas

x.com: @Piotr_K_Janas

Reprezentacja Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej znów została mistrzem Polski Regions Cup i będzie reprezentować kraj na arenie Europejskiej. Tak zaciętej walki o tytuł jeszcze nie było.

Za nami krajowe eliminacje UEFA Regions Cup 2026, czyli nieoficjalnych mistrzostw Europy amatorów. To turniej, w którym udział biorą tzw. reprezentacje regionów (w naszym przypadku województw). Zasada jest prosta: biorący udział piłkarze nie mogą posiadać - obecnie, ani w przeszłości - zawodowych kontraktów. W Polsce oznacza to, że pod uwagę brani są zawodnicy od trzeciej ligi w dół, oczywiście z wyłączeniem tych, którzy w przeszłości grali wyżej.

Z tego względu np. sztab szkoleniowy Dolnośląskiego Związku

Piłki Nożnej nie może brać pod uwagę występującego w Górniku Polkowice Filipa Sarzyńskiego czy jego klubowych kolegów: Bartosza Rymaniaka, Szymona Skrzypczaka i wielu innych. Mało tego: ta zasada blokuje nawet piłkarzy grających niżej, bo choćby byłymi zawodowcami naspikowane są takie kluby jak GKS Cement Raciborowice (w tym sezonie wywalczył awans do IV ligi) czy Barycz Sułów (właśnie zapewniła sobie awans do III ligi). Zasada jest prosta: grają tylko amatorzy.

Głównym trenerem Dolnośląskiego ZPN-u jest młody, ale już dobrze znany w regionie trener Jacek Kołodziejczyk. Ten niespełna 38-letni szkoleniowiec przez lata związany był z Karkonoszami Jelenia Góra, ale w lipcu 2025 roku został najpierw asystentem Łukasza Piszczyka, a chwilę później głównym trenerem LZS-u Goczałkowice. Musiał więc opuścić Dolny Śląsk, ale

wciąż pracował w III grupie Betclic 3. ligi, obejmującej województwo Lubuskie, Opolskie, Śląskie i Dolnośląskie właśnie.

- Zupełnie mi to nie przeszkadzało w pracy w Dolnośląskim Związku Piłki Nożnej. Mamy doskonale sprawdzający się podział obowiązków. Ja w 3. lidze jestem wciąż, z tym że w Goczałkowicach, a nie w Jeleniej Górze, natomiast w regionie są inni trenerzy, którzy obserwują IV ligę czy klasę okręgową. Świetną pracę wykonuje tu m.in. Grzegorz Borowy, mający znakomicie zmapowanych ciekawych chłopaków z IV ligi - mówi nam Kołodziejczyk.

W tym roku mieliśmy do czynienia z najbardziej zaciętą rywalizacją o tytuł mistrzowski w historii. W turnieju, który miał wyłonić mistrza Polski Regions Cup - organizowanych przez DZPN - wszystkie cztery zespoły zgromadziły po 4 pkt w trzech meczach i miały równy (zerowy) bilans bramkowy! Zdecydowała



Dolny Śląsk znów został mistrzem Polski Regions Cup. W październiku uda się na turniej eliminacyjny do Turcji

więc największa liczba strzelonych goli, a tych - dokładnie 6 - miał Dolnośląski ZPN. Dzięki temu to zespół trenera Kołodziejczyka będzie reprezentował Polskę na arenie międzynarodowej. Reprezentacja Dolnego Śląska w październiku zagra w Turcji

z przedstawicielami gospodarzy, Rumunii i Azerbejdżanu. Najlepszy zespół zagra w turnieju finałowym UEFA Regions Cup. ©P

REGIONS CUP 2026

Wyniki: Dolnośląski ZPN - Kujawsko-Pomorski ZPN 1:1, karne 9:8; Podkarpacki ZPN - Małopol-

ski ZPN 1:1, karne 6:5; Kujawsko-Pomorski ZPN - Małopolowski ZPN 1:0; Dolnośląski ZPN - Podkarpacki ZPN 3:2; Podkarpacki ZPN - Kujawsko-Pomorski ZPN 2:1; Małopolowski ZPN - Dolnośląski ZPN 3:2.

1. Dolnośląski ZPN	3	4	6:6
2. Podkarpacki ZPN	3	4	5:5
3. Małopolowski ZPN	3	4	4:4
4. Kujawsko-Pomorski ZPN	3	4	3:3

KADRA DOLNEGO ŚLĄSKA

Bramkarze: Marcin Gąsiorowski (Łużyce Lubań), Michał Piotrowski (Górniki Złotoryja)
Obronicy: Marcin Wdowiak (Barycz Sułów), Dominik Cisek (Zagłębie II Lubin), Mikołaj Łazarowicz (Słowianin Wolińbórz), Filip Szczypkowski (GKS Mirków/Długoleka).

Pomocnicy: Dawid Bąk (Barycz Sułów), Adrian Puchała (Barycz Sułów), Jakub Bohdanowicz (Śleza Wrocław), Oskar Majbroda (Barycz Sułów), Jakub Chłapała (Lechia Dzierżoniów), Karol Garwol (Słowianin Wolińbórz), Maciej Drzymkowski (Orzeł Ząbkowice Śląskie), Wiktor Słowiński (Blyskawica Gać).

Napastnicy: Dawid Wasilewski (Lechia Dzierżoniów), Adam Bońkowski (Słowianin Wolińbórz), Daniel Ziółkowski (Iskra Księginice), Alan Madej (Orzeł Ząbkowice Śląskie).