

Gazeta WROCLAWSKA

Parkingowy chaos w sercu Wrocławia. Mieszkańcy kontra nielegalne parkowanie str. 5



„Gadająca” tablica na przystankach MPK. Zostanie w mieście na stałe? str. 3

Nowy trop w sprawie sprzed lat. Coraz bliżej znalezienia zabójcy Pauliny Ozgi str. 4



PIENIĄDZE

Obniżka cen paliw na stacjach najwcześniej jutro str. 6

Od dziś koniec „driftu” i jazdy na jednym kole

Wchodzą w życie przepisy wprowadzające zakaz kierowania pojazdem silnikowym lub motocyklem w sposób powodujący celowy poślizg kół lub jazdę na jednym kole **str. 6**

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Kuracjusze rezygnują z pobytu w sanatorium, bo jest drogo, a pokoje są niedogrzone str. 2

TUKANY ROZDANE ZA NAMI PRZEGLĄD PIOSENKI AKTORSKIEJ

Tu kończy się krzyk i zaczyna subtelność

Robert Migdał
Wrocław

Monika Padewska zdobyła statuetkę Złotego Tukana - Grand Prix 46. Przeglądu Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu oraz 35 tys. zł.

- Gdy słowa się kończą, zaczyna się krzyk. Grand Prix za koncept, subtelność i precyzję użytych środków dla Moniki Padewskiej - podkreśliło jury Konkursu (w składzie: Ewa Kaim, Katarzyna Minkowska, Agnieszka Obszańska, Piotr Rogucki i Konrad Imiela). Artystka zaśpiewała: „Nie pytaj nas / The great gig in the sky” (muzyka i słowa: Eona i Webber/Pink Floyd) oraz „Pieśń mnie, Jasiu” (muzyka: Alain Go-

raguer, słowa: Magali Noël, tłumaczenie: Wojciech Młynarski).

Jury wręczyło także Wyróżnienie Honorowe Piotrowi „Jaszczurowi” Śniegułce, który wykonał: „Zagrajcie to na moim pogrzebie” (muzyka i słowa: Piotr „Jaszczur” Śnieguła) i „Nie ma gorszej grupy społecznej niż artyści” (muzyka Piotr „Jaszczur Śnieguła, słowa: Janusz Kofta, Łukasz z Bałut, Piotr „Jaszczur” Śnieguła).

● Nagroda Stowarzyszenia Autorów ZAiKS za najlepsze wykonanie polskiej piosenki i 10 tys. zł, otrzymała Żaneta Rus. Zwycięska piosenka to „Nie wiem czy warto” (muzyka: Zbigniew Bizoń, słowa: Krzysztof Dzikowski).

● Tukana Dziennikarzy otrzymała Magdalena Pamuła. Nagrodę wręczyła

Marzena Sadocha, zastępczyni redaktora naczelnego Notatnika Teatralnego, która tak uzasadniła wybór dziennikarki obecnych na Koncercie Finałowym: „Za mistrzowskie wykonanie, które przywraca zapomniany świat i wiarę w głos, muzykalność i siłę przekazu”. Magdalena Pamuła zaśpiewała: „Biały kamień” (muzyka i słowa ludowe, pieśń od Pawła Grochockiego, na melodie Genowefy Lenarcik ze Słotwin) oraz „Karuzelę z Madonnami” (muzyka: Zygmunt Konieczny, słowa: Miron Białoszewski).

● Tukan Publiczności, nagroda widzów obecnych na Koncercie Finałowym, trafił do Piotra „Jaszczura” Śnieguły.

Czytaj dalej na str. 5



Monika Padewska zdobyła Grand Prix za „koncept, subtelność i precyzję użytych środków”

Jutro w naszej gazecie Strefa Biznesu

● Kredytobiorcy muszą uzbroić się w cierpliwość. Marcowa decyzja RPP była przedwczesna ● Duża zmiana na rynku pracy. Czy system to udźwignie?

Zamów prenumeratę

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

Alicja Polewska



TRZEPACZKA

Szukam. Prawdziwej. Z wikliny. Jak ta, którą pamiętam z kamienicznego mieszkania, w którym żyliśmy razem z Babcią i Ciocią. To było zadanie Ojca. Związał dywany i szedł na podwórko. Przerzucał je przez stary trzepak. Stawałam na balkonie i zachwycona patrzyłam, jak kurz z trzepanych dywanów wiruje w słońcu. Pac, pac, pac... niosło się między kamienicami.

Przed Niedzielą Palmową trzepanie szło na okrągło. Co chwilę któryś z sąsiadów wyłaniał się z piwnicznych drzwi i zaczynał walić. W tym czasie „na pokoje” wjeżdżała pasta do podłóg. Do dzisiaj pamiętam jej zapach i zabawę na szmacie - z reguły to był jakiś stary sweter (najlepiej sprawdzał się taki z czystej wełny). Najpierw Mama albo Ciocia pieczołowicie rozprowadzały pastę, potem uruchamiały froterkę, a kiedy podłoga zaczynała lśnić - ja wkraczałam.

Ależ to była frajda!

Ten trzepak był wyjątkowy. Dwa drewniane słupy i żelazny drąg między nimi. Nie dało się na niego łatwo wejść, jak na te „nowoczesne” przy blokach - te miały niżej poprzeczkę, na której można było robić fikolki; cały z metalu i umocowany na sztywno w betonie. Ten na moim podwórku trochę się ruszał, więc ojcowie schodzili się któregoś dnia i coś majstrowali przy słupach, żeby jednak żelazny drąg nam na głowy nie spadł. Widzieli, że wzięliśmy po ogrodzeniu na gruszę i stamtąd na trzepak; wisiało się na nim na czas - kto spadł pierwszy, ten przegrywał.

- Coś ten odkurzacz słabo ciągnie - powiedziałam któregoś dnia. - Przydałoby się trzepanie.

Mąż spojrzał na mnie dziwnym wzrokiem. - Nie wiem, czy zauważyłaś, ale nie mamy trzepaka. Nikt w okolicy nie ma. Po to są odkurzacze. Nie mamy też trzepaczki, szukałaś na jarmarkach i nic.

- Ale pamiętasz te wiosenne porządki i łoskot trzepania na podwórkach?

- Daj spokój.

Trzymamy się rytuałów, cyklu w roku. Świąt. Mycia okien, zielonych gałązek brzoźowych i wierzbowych kotków w wazonie.

Panujemy nad czasem.

Jeszcze jeden raz.

Pac, pac, pac... nie słysząc. ©©

”

Zbudowanie prototypu z mnóstwem śrub jest sensorne, tylko dlatego później nikt się nie zastanawia, po co nam tyle łączników gwintowanych w finalnym produkcie?

Michał Hałas, „Inżynierskie upraszczanie DFA w praktycznych przykładach”

ZAKWITŁY MAGNOLIE

To już! Wiosna! W Legnicy zakwitły magnolie. Można je znaleźć w parku, na ulicy Libana, Pocztowej, pl. Powstańców Wielkopolskich, a największe z nich podziwiać można na skwerze Orłąt Lwowskich. Najstarsze okazy legnickich magnolii mają po około 70 lat. Są niezwykle kolorowe. Można znaleźć kwiaty barwy od białej do czerwonej, poprzez różne odcienie różu, wyhodowano także odmiany o kwiatach żółtych.

Piotr Krzyżanowski



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

134 TYS. ODWOŁANYCH WYJAZDÓW

Kuracjusze rezygnują, bo drogo, daleko, a pokoje niedogrzone

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress

NFZ alarmuje: coraz więcej pacjentów odwołuje swoje pobyty w sanatoriach, mimo długiego oczekiwania i groźących kar. Czemu tak się dzieje?

Trzytygodniowy darmowy turnus na NFZ w profesjonalnym sanatorium to marzenie wielu pacjentów. Dostać się na taki turnus nie jest łatwo: należy uzyskać swoje w kolejce, nieraz nawet i 10 miesięcy. Okazuje się jednak, że coraz więcej Polek i Polaków rezygnuje z turnusów w sanatoriach. NFZ podzielił się statystykami rezygnacji z pobytów w sanatoriach za rok 2025. W poście na platformie X Fundusz wskazał, że w 2025 r. było ponad 134 tys. takich rezygnacji, o ok. 6 tys. więcej niż w 2024 r. (127 tys.).

Dlaczego rezygnujemy?

Różnorodne odpowiedzi przynoszą komentarze internautów pod postem NFZ i na grupach na Facebooku. Ważną przyczyną bywa zła pogoda jesienią i zimą. - Raz byłam w Łądku w styczniu. W moim domu nie było żadnych zabiegów, wszystkie w innych budynkach. Mąż po mnie przyjechał, tak się rozchorowałam. Nigdy więcej - pisze pani Beata.

- Niedogrzenie w okresach zimnych powoduje, że pół turnusu wyjeżdża chorych. Na drugi raz zrezygnuję z pobytu w listopadzie - zapewnia pani Alicja.

Często wskazywane są też problemy komunikacyjne.

- Ludzie rezygnują, bo Fundusz wysłał ich 600 km od domu i to jeszcze nie do Kołobrzegu lub Świnoujścia - domyśla się Witamina.

- Bo wysyłają z jednego końca Polski na drugi, a przecież to są seniorzy i nie zawsze mają możliwość dojazdu i to jeszcze z ciężką walizką - potwierdza pani Halina.

- Nie dość, że w drugi koniec Polski, to jeszcze kurort w takim miejscu, że nie ma czym dojechać (5 przesiadek), a torba na 3 tyg. trochę waży - dodaje pani Danuta.

Czynsz albo sanatorium

Ciekawy komentarz można przeczytać na facebookowym profilu Stowarzyszenia Pomocy Osobom Niepełnosprawnym i Ich Rodzinom „Razem”. Autor podkreśla, że czasem najpoważniejszą przeszkodą stanowią finanse, bo darmowe turnusy w istocie wiążą się z kosztami, które dla gorzej sytuowanych pacjentów mogą być zbyt wysokie.

- Składasz wniosek, czekasz kilkanaście miesięcy. Kiedy w końcu przychodzi twoja kolej, dostajesz wycliczenie kosztów i orientujesz się, że „darmowe” leczenie to luksus, na który cię nie stać - czytamy w poście. Dodatkowo płatne jest np. zakwaterowanie, wyżywienie, dojazd w obie strony, dochodzą też opłaty klimatyczne. Dla osoby z niepełnosprawnością albo seniora z niską emeryturą to bariera nie do przejścia. Wybór jest prosty: albo leki i czynsz, albo reha-



FOT. EWELENA FUMINKOWSKA

PRZYRODA

Ptasi zegar

Uprzejmie donoszę, że ptasi zegar znowu działa. Kto nie wierzy, musi wstać o piątą rano. O tej porze śpiewają kosy. Dwuminutowa zwrotka i przełot na nowe miejsce. Jakby obejmował teren we władanie. Za kosami nie przepadam. Okrutne z nich szkodniki, wyzerające owoce w ogrodzie. Niemniej wczesną wiosną jestem gotów wiele im wybaczyć. Ptasi zegar będzie precyzyjnie działał od kwietnia do czerwca. Mniej więcej dziesięć minut po trzeciej usłyszycie rudzika. Ranny z niego ptaszek i śpiewa właściwie po ciemku. Miło mieć go za oknem, gdyż głos ma zacny. Pół godziny później, kwadrans przed czwartą zakwili sikorka bogatka. Godzinę później, tuż przed piątą, wschód słońca oznajmi szpak, zaś punktualnie o piątą zagra kopcuszek. Początek pracy większości ludzi w naszym kraju, czyli godzinę siódmą, oznajmi dzwonic. Ptaki odzywają się kolejno, by ich koncerty nie nakładały się na siebie i łatwo docierały do pań. Oczywiście lista ptaków tworzących ptasi zegar jest dłuższa. Wybrałem najbardziej pospolite gatunki słyszane w mieście, zaś w parku, lesie czy ogrodach na obrzeżach terenów zabudowanych lista śpiewaków będzie znacznie dłuższa. Byłbym zadowolony, gdyby zmiana czasu z zimowego na letni. Ptaki ignorują nasze ludzkie manipulacje wskazówkami i dopiero po opuszczeniu czasu zimowego jest możliwa pełna korelacja ptasiego budzika z naszym zegarem.

Grzegorz Tabasz

nasz REGION

WAŁBRZYCH
Od dziś, już od 6.00, Aqua Zdrój znowu cały jest czynny. Przerwa na modernizację i serwis trwała od 9 do 29 marca. W ostatnich dniach wykonywano już tylko ostatnie prace tzw. kosmetyczne. PG

WAŁBRZYCH
Chirurdzy uczyli się nowej techniki operacji piersi 17 chirurgów z całej Polski wzięło udział w warsztatach w Szpitalu im. A. Sokołowskiego. Uczyli się nowej endoskopowej techniki, którą pokazywał dr Paweł Pyka. ADA



WROCLAW
Na pl. Bema taksówkarz potrafił wczoraj rowerzystę Ranny cyklista został zabrany do szpitala. Wstępnie wiadomo, że taksówkarz, podczas skrętu z bocznej ulicy, nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu rowerzyście. JJ

FOT. JAROSLAW JAKUBCZAK

„Gadająca” tablica na przystankach MPK. Zostanie w mieście na stałe?

Konrad Bałajewicz, JJ
konrad.balajewicz@polskapress.pl

Na przystanku autobusowym przy ul. Kwiskiej pojawiła się nowa elektroniczna tablica informacji pasażerskiej. Oferuje ciekawą funkcjonalność, która w pasażerach budzi mieszane uczucia.

Nowa tablica to tzw. Dynamiczna Informacja Pasażerska. Urządzenie prezentuje najbliższe odjazdy autobusów, aktualną godzinę, nazwę przystanku, informacje o jakości powietrza oraz logo MPK Wrocław.

Komunikaty są kolorowe, pojawiają się w kilku barwach: białej, żółtej, zielonej i niebieskiej. Rozkład jazdy jest wyświetlany z obu stron tablicy, a jej rozmiar pozwala pokazywać dziesięć odjazdów jednocześnie.

To druga z trzech testowanych propozycji. Jeden z modeli zostanie wybrany i ma być zamontowany na każdym przystanku we Wrocławiu. Wcześniej inne urządzenie pojawiło się na przystanku przy pl. Jana Pawła II.

Najbardziej wyróżniającą funkcją testowanego modelu przy Kwiskiej, dostarczonego przez firmę SiMS, jest przycisk odtwarzający komunikaty głosowe. Po jego naciśnięciu tablica odczytuje najbliższy roz-



FOT. JAROSLAW JAKUBCZAK

Nowa tablica informacyjna MPK na Kwiskiej ma przycisk odtwarzający komunikaty głosowe. Po jego naciśnięciu tablica odczytuje najbliższy rozkład jazdy kobiecym głosem

kład jazdy kobiecym głosem przez około minutę. Rozwiązanie to ma pomóc osobom niepełnosprawnym. Jak pokazują opinie pasażerów, nie jest ono pozbawione wad.

- Bardzo fajny pomysł. Nowoczesny. Ale trochę za cicho mówi ta tablica. Powinna czytać rozkład jazdy głośniej, bo jest przy drodze. Ja nie rozumiem co do mnie mówi - analizuje nam pani Ania, pasażerka MPK Wrocław, która cze-

kała na przystanku na autobus.

Inna pasażerka zwróciła uwagę, że komunikaty są odczytywane zbyt szybko i przy-

- Trochę za cicho mówi ta tablica. Powinna czytać rozkład jazdy głośniej. Nie rozumiem co mówi - analizuje pani Ania, pasażerka MPK

cisk należy nacisnąć kilkukrotnie, aby to działało. Zauważyliśmy też, że tablica nie może się zdecydować, czy jakość powietrza jest dobra czy bardzo dobra. Komunikat głosowy prezentuje bowiem obie wersje.

Koniec starych wyświetlaczy

W MPK Wrocław słyszymy, że testy nowych urządzeń to konieczność. Obecnie używane są charakterystyczne, poma-

rańczo-czarne tablice diodowe. Mają już jednak kilkanaście lat i są mocno wyeksploatowane.

Jak podkreśla rzecznik MPK, Daniel Misiek, ich wymiana jest nieunikniona. Przewoźnik rozważa zarówno nowoczesne tablice diodowe, które są trwalsze i łatwiejsze w naprawie, jak i wyświetlacze cyfrowe, które oferują bardziej czytelny przekaz.

- Dajemy sobie czas na testy. Różni producenci w różnym momencie mogą nam zaoferować swoje rozwiązania. Chcemy też poznać opinie pasażerów o tym, które tablice są dla nich lepsze, a które gorsze - mówi Daniel Misiek, rzecznik MPK Wrocław.

Nie chodzi tylko o sprzęt

Same tablice to część projektu. Zmianie ulegnie też oprogramowanie, które będzie odpowiadać za prezentowane dane. Dziś część urządzeń pokazuje jedynie rozkładowe godziny odjazdów, a nie rzeczywisty czas przyjazdu.

- Chcemy, aby wszystkie tablice podawały informacje rzeczywiste, o faktycznej godzinie dotarcia pojazdu na przystanek, a nie tylko wyświetlały wydrukowany harmonogram z przystanku. Obecnie ten system czasem działa, a czasem nie. Ma być niezawodny. To,

jaki system będziemy wdrażać, zależy od wyboru nowych tablic. Musi być z nimi kompatybilny - mówi Daniel Misiek.

Pod tym względem Warszawa jest już o krok dalej. Tam funkcjonuje w pełni rozbudowany system informacji pasażerskiej oparty na danych GPS, który precyzyjnie wylicza rzeczywiste czasy odjazdów. Pozwala to uwzględnić opóźnienia.

Kiedy pojawią się nowe tablice?

MPK Wrocław planuje prowadzić testy do jesieni. W tym czasie analizowane będą zarówno kwestie techniczne, jak i opinie pasażerów. Wśród możliwych funkcji przyszłych tablic pojawiają się m.in. informacje o tym, czy nadjeżdżający pojazd jest niskopodłogowy, a także bardziej przejrzyste komunikaty o objazdach i utrudnieniach.

Niedługo w mieście ma pojawić się jeszcze inny, trzeci model tablicy. Testy nie obciążają budżetu przewoźnika. Urządzenia są udostępniane bezpłatnie przez producentów. Ostateczna decyzja dotycząca wyboru modelu ma zapasć jesienią. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, montaż nowych tablic rozpocznie się w 2027 roku. Docelowo mają one pojawić się na wszystkich przystankach w mieście. ©@

REKLAMA

0011465072

POLSKA NATAK

OGLĄDAJ
TVP | info

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
WWW.TVP.INFO/POLSKANATAK

ORGANIZATORZY AKCJI

TVP 100 LAT © POLSKIEGO RADIA

Nowy trop w sprawie sprzed lat: policja coraz bliżej znalezienia zabójcy Pauliny

Karolina Kwiatek
karolina.kwiatek@polskapress.pl

W Michałowie mieszka niepełna 100 osób. 16 lat temu znaleziono tam zwłoki 28-letniej kurator sądowej Pauliny Ozgi. Policjanci są coraz bliżej rozwiązania zagadki, kto ją zabił. Są nowe ustalenia.

Policjanci z wrocławskiego Archiwum X wracają do sprawy zabójstwa Pauliny Ozgi. Kobieta została zamordowana 16 marca 2010 r. w Michałowie (w powiecie średzkim) na Dolnym Śląsku.

Jak informuje asp. szt. Monika Kaleta z Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu, w ramach ponownie podjętego śledztwa, funkcjonariusze z Archiwum X przesłuchali kluczowych świadków. Pojawiają się nowe tropy.

(Świadkowie - red.) dostarczyli dotychczas nieznaną i niezwykle ważną informację, które pozwalają nadać śledztwu nowy kierunek - mówi policjantka.

To nie koniec. Okazuje się, że w końcu pojawiła się możliwość

przebadania próbek, które zostały zabezpieczone 16 lat temu. Być może to właśnie dzięki tym informacjom i uzyskanym wynikom uda się odnaleźć sprawcę straszliwej zbrodni.

- Na miejscu zabójstwa Pauliny Ozgi zabezpieczono liczne ślady, w tym te mogące należeć do sprawcy. Po szesnastu latach nauka daje nowe możliwości ich zbadania. Należy przy tym zauważyć, że Policja dysponuje materiałem porównawczym zebrany od osób objętych śledztwem, co ułatwi analizę - mówi Monika Kaleta z Komendy Wojewódzkiej we Wrocławiu.

Ostatnia interwencja

Do brutalnego morderstwa doszło w niewielkiej wsi pod Wrocławiem. Najprawdopodobniej Paulina Ozga zmarła 16 marca 2010 roku około godz. 19. Tego dnia młoda kurator sądowa dostała zgłoszenie, z którego wynikało, że w jednej z rodzin, którą miała pod swoją kuratelą, pijani rodzice opiekują się małym dzieckiem. Pojechała do Michałowa. To była jej ostatnia interwencja. Jak ustalili poli-



Śledczy z wrocławskiego archiwum X szukają odpowiedzi na pytanie, kto zamordował młodą kurator sądową.

cjanci, 28-latką została zaatakowana przed wejściem do domu rodziny, którą miała sprawdzić. Uderzono ją półtorametrowym stalowym prętem. Później kobieta została zaciągnięta do pomieszczenia gospodarczego. Tam ją zabito.

- Zabójca po dokonaniu zbrodni miał w planie również umieszczenie ciała w wykopa-

nym nieopodal dole, który pełniłby zapewne rolę grobu. Nie udało mu się to, ponieważ został spłoszony przez osobę, która usłyszała hałas dobiegający z podwórka i wyszła z domu - przekazują śledczy.

Ktoś z jej otoczenia?

W tym miejscu urywa się ślad za mordercą. Zwłoki mło-



FOT. TOMASZ HOŁODKI/WP WROCŁAW

szej liczby ran, niż jest to konieczne do spowodowania śmierci. Może to wskazywać na emocjonalny ładunek jakim motywował swoje działania sprawca i jest nim z dużą dozą prawdopodobieństwa, co potwierdzają ustalenia śledczych, osoba z kręgu otoczenia Pauliny Ozgi. Wówczas nie postawiono przed wymiarem sprawiedliwości sprawcy, który bez wątpliwości działał w silnej i wrogiej motywacji, skutkującej zaplanowaniem i dokonaniem brutalnego zabójstwa 28-latkę - przekazuje Monika Kaleta z Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu.

Teraz jednak może się to zmienić. Tym bardziej, że policjanci z Zespołu do spraw Przepiętych Niewykrytych Wydziału Kryminalnego Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu zachęcają wszystkich, którzy mogą coś jeszcze powiedzieć o sprawie, do kontaktu. Można napisać maila na adres: archiwumx@wr.policja.gov.pl lub zadzwonić pod numer: 602 619 088.

©

REKLAMA

0011486419

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

● **GRABISZYN**
Grzegorz Giliński
g. 12
Bożena Osipowicz
g. 13

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

Kolejna tragedia na DK 8. Zginęły trzy osoby...

RED
Niemcza

Na drodze krajowej nr 8 w Wilkowie Wielkim, na jezdni w kierunku Wrocławia osobowy Volkswagen zderzył się z ciężarówką marki Scania. Zginęły trzy osoby...

Do zdarzenia doszło o godz. 6.40 w niedzielę. Droga przez wiele godzin była zablokowana, policjanci w nieoznakowanych radiowozach kierowali ruch na objazdy okolicznymi drogami.

- Na miejscu zginęła 27-letnia kobieta, która kierowała volkswagenem i dwóch mężczyzn, jej pasażerów. Kierowca TIR-a, 52-letni mężczyzna, nie ma obrażeń zagrażających życiu. Na miejscu trafił pod opiekę Zespołu Ratownictwa Medycznego. Był trzeźwy - informuje „Gazetę Wrocławską” starszy aspirant Łukasz Porębski z dolnośląskiej policji. Na miejscu wypadku pracowali: prokurator, technicy policyjni oraz biegli. W akcji brali też udział m.in. strażacy z OSP Łagiewniki, OSP Niemcza i JRG PSP z Dzierżoniowa. ©



Osobowy volkswagen został niemal doszczętnie zniszczony...

FOT. SYMPATYCY OSP/FEB ŁAGIEWNIKI

Dzisiaj pożegnamy		
Pogrzeby 30 marca 2026	Jadwiga Wais g. 10.40 Zofia Rogala g. 11.20 Zbigniew Skołuda g. 12 Zdzisław Warzyński g. 12.40	Anna Urban g. 13.20 Jan Starzec g. 14 Ryszard Rawicz g. 14.40
● OSOBOWICE Grażyna Mazurkiewicz g. 10		● GRABISZYN Grzegorz Giliński g. 12 Bożena Osipowicz g. 13

Chaos parkingowy w sercu Wrocławia. Mieszkańcy ulicy Księcia Witolda mają dość

Konrad Bałajewicz, JJ
konrad.balajewicz@polskapress.pl

Mieszkańcy ul. Księcia Witolda mają dość użerania się z nielegalnie parkującymi tam kierowcami. Jak twierdzą, sytuacja wymknęła się spod kontroli, a ulica zamieniła się w „dziki parking”.

Problem dotyczy ścisłego centrum miasta, gdzie ilość miejsc parkingowych jest ograniczona. Z relacji mieszkańców wynika, że samochody ustawiane są za znakami zakazu zatrzymywania się i postoju. Niektórzy wjeżdżają nawet pod zakaz wjazdu, zajmując miejsca parkingowe mieszkańcom osiedla.

Pod zakazem widnieje co prawda tabliczka pozwalająca na wjazd wyłącznie „obsługi by-

towej posesji Bulwary Książęce”. Ten wyjątek dotyczy jednak pojazdów, które zapewniają niezbędne usługi dotyczące podstawowych potrzeb mieszkańców. Chodzi m.in. o utrzymanie czystości, stanu technicznego czy usuwanie awarii.

Choć straż miejska jest regularnie wzywana, nie widać efektów ich interwencji - mówi pan Mirosław, jeden z mieszkańców.

Do zarzutów odniósł się rzecznik straży miejskiej.

Od paru lat działamy na Księcia Witolda, znamy tę sprawę. To się powtarza regularnie. Tam są bardzo aktywne osoby zgłaszające. Wydałem dyspozycję bardziej intensywnych działań na tej ulicy - mówi Waldemar Forsyś, rzecznik Straży Miejskiej Wrocławia.

Czas pokaże, to da efekt, na jaki czekają mieszkańcy. ©



Mieszkańcy mają nadzieję, że sprawa nielegalnego parkowania zostanie jak najszybciej rozwiązana

Mistrzowskie wykonania, które przywracają wiarę w głos

Robert Migdał
robert.migdal@polskapress.pl

Monika Padewska zdobyła statuetkę Złotego Tukana - Grand Prix 46. Przeglądu Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu oraz 35 tys. zł.

ciąg dalszy ze str. 1

Nagroda Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu w postaci sesji nagraniowej w Studiu Nagrań (w tym: nagranie, miks i mastering) otrzymał Antoni Jaruszowicz. Antoni Jaruszowicz zaśpiewał: „Taki cud i miód” (muzyka: Włodzimierz Korcz, słowa: Wojciech Młynarski) oraz „Umarłe słowa” (muzyka i słowa: Grzegorz Ciechowski).

● Nagrodę Radia RAM im. Moniki Jaworskiej - statuetkę oraz Tour de RAM (udział w wybranych programach i podcastach) - otrzymała Weronika Kozakowska. Weronika Kozakowska zaśpiewała: „Creep” (muzyka: Radiohead, słowa: Thom Yorke) oraz „List do matki” (muzyka: Adam Skorupka, słowa: Stanisław Werner).

● Nagrodę Niemiecko-Polskiego Towarzystwa Kulturalnego Polonica e.V w Kolonii w wysokości 5 tys. zł wraz z zaproszeniem do udziału w 33. edycji Festiwalu Rock&Chanson “Kolonja-Wrocław-Paryż” w Kolonii, w dniach 20-21.11.2026 otrzymała Monika Padewska.



Tukana Dziennikarzy otrzymała Magdalena Pamuła „za mistrzowskie wykonanie, które przywraca zapomniany świat i wiarę w głos, muzykalność i siłę przekazu”.

● Nagroda Kilof im. Budynia - realizacja i produkcja muzyczna jednej piosenki, realizacja teledysku oraz możliwość wykonania autorskiego setu podczas 5. edycji „Urodzin Budynia” w ramach 53. Ińskiego Lata Filmowego (16-17.08.2026) została przyznana

Kapituła im. Aleksandra Bardiniego przyznała Nagrodę - Dyplom Mistrzowski i statuetkę Tukana Kapituły Janowi Emilowi Młynarskiemu.

Piotrowi „Jaszczurowi” Śniegule.

Swoje nagrody przyznało również Jury Nurtu Off w składzie: Daria Wiktorja Kopic, Rafał Księżyk i Kamil Białaszek. Oto te nagrody i wyróżnienia:

● Tukana Off i 10 tys. zł otrzymał spektakl „Slavic Year Wiosna”, „który potrafi zbudować wspólnotę i przeprowadzić ją przez rytuał śmierci i narodzin”. Nagrodę wręczył Adam Bugajczuk - Chief Experience Officer w Grupie Impel, która jest partnerem Nurtu Off 46. PPA,

● Tukana Off Publiczności otrzymał spektakl „Slavic Year Wiosna”,

● I wyróżnienie Off i 4 tys. zł przyznano spektaklowi „Pieśni ciszy” - „za udany twórczy dialog z ideą Przeglądu Piosenki Aktorskiej”,

● II wyróżnienie Off i 1 tys. zł otrzymała aktorka Zuzanna Radek - „za charyzmatyczną kruchość w monodramie „Rozczarowujący epizod””.

● Kapituła im. Aleksandra Bardiniego przyznała Nagrodę - Dyplom Mistrzowski i statuetkę Tukana Kapituły Janowi Emilowi Młynarskiemu. ©

REKLAMA

0011501121

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA JAWORA

o rozpoczęciu konsultacji społecznych Projektu planu ogólnego Gminy Jawor

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 w związku z art. 8h i art. 8i ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. 2024 poz. 1130 z późn. zm.), art. 39 ust. 1 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. 2024 poz. 1112 z późn. zm.) oraz Uchwały Nr LXII/470/2024 Rady Miejskiej w Jaworze z dnia 29 kwietnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Jawor, zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego Gminy Jawor wraz z uzasadnieniem i prognozą oddziaływania na środowisko.

Z projektem planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko można się zapoznać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Jaworze, Rynek 1, 59-400 Jawor, pokój nr 23 (II piętro) w godzinach od 10:00 do 14:00 lub w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Jaworze pod adresem: <https://jawor.bip.net.pl/kategorie/279-konsultacje-spoeczne?lang=PL>, w zakładce: Ogłoszenia → Planowanie i zagospodarowanie przestrzenne → Plan Ogólny → Konsultacje społeczne

Konsultacje społeczne prowadzone będą w terminie od dnia 1 kwietnia 2026r. do dnia 30 kwietnia 2026 r. i zgodnie z art. 8i ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym prowadzone będą w następujących formach: zbieranie uwag, spotkanie otwarte oraz dyżur projektanta:

- zbieranie uwag w terminie od dnia 1 kwietnia 2026r. do dnia 30 kwietnia 2026r.;
- spotkanie otwarte, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się w dniu 13 kwietnia 2026 r. o godz. 17:30, w Urzędzie Miejskim w Jaworze, Rynek 1, 59-400 Jawor (w Biurze Obsługi Klienta);

- dyżur projektanta w Urzędzie Miejskim w Jaworze, Rynek 1, 59-400 Jawor (w Biurze Obsługi Klienta):
 - w dniu 13 kwietnia 2026 r. w godz. 15:40 do 17:30;
 - w dniu 20 kwietnia 2026 r. w godz. 15:40 do 17:30.

Uwagi do projektu 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). Formularz dostępny jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Jaworze pod adresem: <https://jawor.bip.net.pl/kategorie/278-formularz-pisma-dot-app/artykuly/1951-formularz-pisma-dot-app?lang=PL>, w zakładce: Ogłoszenia → Planowanie i zagospodarowanie przestrzenne → Formularz pisma dot. APP, w nieprzekraczalnym terminie od dnia 1 kwietnia 2026r. do dnia 30 kwietnia 2026 r.

Sposób składania uwag:

- papierowej, którą należy złożyć osobiście w Biurze Obsługi Klienta w Urzędzie Miejskim w Jaworze lub w sekretariacie Urzędu Miejskiego w Jaworze lub wysłać na adres Urzędu Miejskiego w Jaworze, Rynek 1, 59-400 Jawor, za pośrednictwem operatora pocztowego,
- elektronicznej, którą należy złożyć za pomocą poczty elektronicznej (przesyłając na adres: um@jawor.pl wiadomość z dołączonym skanem wypełnionego formularza w postaci papierowej lub formularzem w formie dokumentu elektronicznego podpisanego za pomocą profilu zaufanego, podpisu elektronicznego, dowodu osobistego) lub za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej - ePUAP

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Jednocześnie, w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, przedmiotem której jest opracowanie prognozy oddziaływania na środowisko dla potrzeb ww. projektu planu ogólnego gminy Jawor informuję, że zainteresowani mogą składać uwagi do powyższego postępowania. Uwagi należy składać w formie pisemnej w Biurze Obsługi Interesanta w Urzędzie Miejskim w Jaworze lub w sekretariacie Urzędu Miejskiego w Jaworze lub wysłać na adres Urzędu Miejskiego w Jaworze, Rynek 1, 59-400 Jawor, lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres email: um@jawor.pl lub za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej - ePUAP

UWAGA!!!

Liczy się data wpływu do tut. Urzędu. Pisma niespełniające wyżej wskazanych warunków zostaną pozostawione bez rozpoznania.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Miasta Jawora. Uwagi rozpatrywane są w trybie określonym w ustawie o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, który nie przewiduje udzielania indywidualnych odpowiedzi na każdą uwagę.

Burmistrz Miasta Jawora

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

LUBLIN

Zatrzymali poszukiwanego

Poszukiwany czterema listami gończymi 36-latek, skazany m.in. za stosowanie przemocy, został zatrzymany w Lublinie - poinformowała w niedzielę policja. Mężczyzna ukrywał się w Holandii i Niemczech. - Po wykonaniu czynności procesowych z zatrzymanym 36-latek trafił do zakładu karnego, gdzie odbywa zasądzoną karę pozbawienia wolności - poinformowała młodsza aspirantka Beata Kieliszek z zespołu prasowego Komendy Woje-

wódzkiej Policji w Lublinie. 36-latek poszukiwany był od trzech lat. Mężczyzna został wcześniej skazany na karę roku i ośmiu miesięcy pozbawienia wolności m.in. za stosowanie przemocy i niestosowanie się do postanowienia sądownego. Nie stawiał się do odbycia kary. Za 36-latkem zostały wydane cztery listy gończe.

Policjanci ustalili miejsce pobytu 36-latka niedługo po tym, jak powrócił do kraju.

KOŚCIÓŁ

Niedziela Palmowa



Metropolita warszawski abp Adrian Galbas przewodniczył mszy świętej w Niedzielę Palmową w parafii Wniebowstąpienia Pańskiego na stołecznym Ursynowie. Niedziela Palmowa otwiera w Kościele Wielki Tydzień, który wieńczy Triduum Paschalne. Liturgia rozpoczyna się od poświęcenia palm.

DOLNOŚLĄSKIE

W wypadku zginęły trzy osoby

Wczoraj ok. godz. 6.40 na drodze krajowej nr 8 w Wilkowie Wielkim, na jezdni w kierunku Wrocławia doszło do wypadku. Na łuku drogi zderzyły się: samochód osobowy Volkswagen i TIR Scania. Nie żyją trzy osoby.

- Na miejscu zginęła 27-letnia kobieta, która kierowała Volkswagensem, i dwóch mężczyzn, jej pasażerów. Kierowca TIR-a, 52-letni mężczyzna, nie

miał obrażeń zagrażających życiu. Na miejscu trafił pod opiekę Zespołu Ratownictwa Medycznego. Był trzeźwy - informuje „Gazetę Wrocławską” starszy aspirant Łukasz Porębski z dolnośląskiej policji.

Na miejscu wypadku pracowali prokurator, technicy policyjni i biegli, którzy ustalali, jak doszło do wypadku.

MOTORYZACJA

Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że od wprowadzenia zakazu wyprzedzania się ciężarówek powyżej 3,5 t na autostradach i drogach ekspresowych o wyłącznie dwóch pasach ruchu w jednym kierunku, czyli od 1 lipca 2023 r., policjanci zanotowali niemal 12 tys. tego typu wykroczeń. Ponad 7,4 tys. wykroczeń popełnili Polacy, a ponad 4,5 tys. obcokrajowcy. Z danych Policji wynika, że liczba takich naruszeń z roku na rok rośnie.

”

SAFE 0 proc. to nie jest dobry pomysł, bo służy wyłącznie zablokowaniu europejskiego programu SAFE

Marek Belka były prezes NBP

Od jutra na stacjach zatankujemy tańsze paliwo

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

W niedzielę weszł w życie pakiet CPN, czyli „Ceny Paliwa Niżej” mający obniżyć ceny paliw. Zmiana cen na stacjach widoczna ma być jednak najwcześniej we wtorek

W niedzielę, czyli dzień po opublikowaniu w Dzienniku Ustaw, weszła w życie ustawa zmieniająca m.in. ustawę o zapasach ropy naftowej. Wprowadziła ona mechanizm wyliczenia maksymalnej ceny paliw, jaka będzie obowiązywać na stacjach. Cena będzie ustalana według określonej formuły, obejmującej średnią cenę hurtową paliw na rynku krajowym, powiększoną o akcyzę, opłatę paliwową, marżę sprzedawców w wysokości 0,30 zł za litr oraz podatek VAT.

Pakiet CPN, czyli „Ceny Paliwa Niżej”, to rządowa odpowiedź na drożące paliwa.

Nowela przewiduje, że w okresie obowiązywania obniżonych stawek VAT (od 31 marca) podmioty dokonujące sprzedaży paliwa będą zobowiązane do stosowania ceny sprzedaży nie wyższej niż cena maksymalna.

W niedzielę weszła też w życie nowelizacja ustawy o podatku akcyzowym, która umożliwiła czasowe, bo do 30 czerwca, obniżanie stawek akcyzy na paliwa rozporządzeniem. Będzie to dotyczyło tylko oleju napędowego i benzyn silnikowych.



Mimo iż ustawy już obowiązują, to niższe ceny paliw na stacjach mają pojawić się od jutra

W sobotę wieczorem opublikowano ponadto dwa rozporządzenia Ministra Finansów i Gospodarki dotyczące obniżenia stawek podatku od towarów i usług oraz akcyzy na paliwa. Obniżony VAT do 8 proc. ma obowiązywać od 31 marca do 30 kwietnia br. Obniżona akcyza - od 30 marca do 15 kwietnia. Obniżona akcyza w przypadku benzyn wyniesie 1239 zł/1000 litrów; w przypadku olejów napędowych będzie to 880 zł/1000 litrów; w przypadku biokomponentów stanowiących samodzielną paliwa będzie to również 880 zł/1000 litrów. Rozporządze-

nia wejdą w życie odpowiednio 31 marca o VAT i 30 marca ws. akcyzy.

Mimo iż ustawy już obowiązują, to jak wskazywali przedstawiciele rządu, niższe ceny paliw na stacjach mają pojawić się od jutra.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański, pytany w TVN24, o której godzinie we wtorek będzie można zaobserwować niższe ceny, wskazał, że „zależy to od tego, jaki jest poziom zatowarowania konkretnej stacji benzynowej”.

- Z jednej strony będą działały mechanizmy rynkowe, a z dru-

giej strony będzie twarda ręka państwa, aby nie dopuścić do tego, aby ceny były manipulowane. Zresztą pan minister Motyka (minister energii Miłosz Motyka - PAP) będzie wyznaczał cenę maksymalną, bazując też na międzynarodowych indeksach. (...) Będzie sprawdzał, czy hurtownicy go nie naciągają. Całość procesu będzie nadzorowana - podkreślił Domański.

O tym, że niższe ceny na stacjach zobaczymy od wtorku, w rozmowie z PAP informował również minister energii Miłosz Motyka. Podkreślił, że obwieszczenie ws. maksymalnych cen paliw zostanie opublikowane najszybciej w poniedziałek, a ceny na stacjach zmienią się najwcześniej we wtorek. Wpływ na to mają m.in. kwestie techniczne, jak dostosowanie kas fiskalnych do nowych przepisów.

Zgodnie z przepisami, resort energii będzie codziennie publikował obwieszczenie ws. maksymalnych cen paliw.

Projekty obu ustaw umożliwiających ograniczenie wzrostu cen paliw zostały przyjęte przez rząd na nadzwyczajnym posiedzeniu i wysłane do Sejmu w czwartek. Prace nad obydwoimi aktami ruszyły w Sejmie jeszcze tego samego dnia. W piątek Sejm uchwalił obie ustawy, następnie poparł je Senat. Jeszcze tego samego dnia ustawy podpisał prezydent Karol Nawrocki. W sobotę zostały one opublikowane w Dzienniku Ustaw. PAP

Koniec „driftowania” i jazdy na jednym kole. Nowe przepisy to bat na drogowych akrobatów

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Dzis wchodzi w życie kolejne zmiany w przepisach ruchu drogowego.

- Zaczną obowiązywać przepisy wprowadzające zakaz kierowania pojazdem silnikowym lub motorowerem w sposób powodujący celowy poślizg kół lub powodujący celową utratę styczności z nawierzchnią chociażby jednego

z kół pojazdu - informuje policja.

W kodeksie wykroczeń wprowadzono nowe typy wykroczeń. Odpowiedzialności podlega m.in.:

- organizowanie „spotów i zlotów motoryzacyjnych” bez wymaganego zawiadomienia,
- umyślne uczestnictwo w takich spotkaniach,
- udział w nielegalnym wyścigu w charakterze pasażera lub widza,

● celowe wprowadzanie pojazdu w poślizg (drift),

● jazda „na jednym kole”. Zmiany przepisów obejmują również nowe regulacje w ustawie Prawo o ruchu drogowym określające zasady organizowania spotkań motoryzacyjnych. Spotkania, w których prezentowanych jest więcej niż 10 pojazdów na otwartej lub ogólnodostępnej przestrzeni, wymagają wcześniejszego zawiadomienia organu gminy, co pozwoli

na monitorowanie przebiegu tych spotkań przez policję.

W przypadku celowego driftu lub jazdy „na jednym kole” prawo jazdy zostanie zatrzymane na 3 miesiące. Te przepisy wchodzi w życie 30 marca 2026 r.

Policja przypomina: jedynym bezpiecznym miejscem do doskonalenia umiejętności związanych z poślizgiem są profesjonalne tory wyścigowe i ośrodki doskonalenia techniki jazdy. ©

Amerykanie protestowali przeciwko polityce Trumpa

Oprac. Anna Nagel
USA

Przeciwnicy Donalda Trumpa wyszli w sobotę na ulice ponad 3 tysiące miejscowości we wszystkich stanach USA. Udział w nich wzięły miliony ludzi.

Główna sobotnia demonstracja odbyła się w Minneapolis, miejscu kontrowersyjnej operacji służb imigracyjnych, gdzie z rąk funkcjonariuszy zginęło dwoje demonstrantów. Na scenie przed gmachem stanowego parlamentu przemawiali m.in. gubernator stanu Tim Walz, senator Bernie Sanders. Wystąpili też Bruce Springsteen, który napisał piosenkę o wydarzeniach z Minneapolis, oraz Joan Baez. - Kiedy aspirujący dyktator w Białym Domu wysłał swoich niewykształconych, agresywnych bandytów, by wyrządził szkody Minnesocie, to ty, Minnesoto, stanęłaś w obronie swoich sąsiadów, stanęłaś w obronie przyzwoitości, stanęłaś w obronie życzliwości - mówił Walz, nazywając Trumpa „pomarańczowym klaunem”.

Thymy widać było również na protestach m.in. w Houston, Chicago, czy Nowym Jorku. Ale demonstracje, choć mniej liczne, odbywały się także w wielu mniejszych miejscowościach.

Tak jak w przypadku poprzednich manifestacji w ra-



Przeciwnicy Trumpa wyszli na ulice m.in. Nowego Jorku (na zdjęciu), Chicago i Houston. Ale demonstracje odbywały się także w wielu mniejszych miejscowościach

mach „No Kings”, protesty nie były skupione wokół jednej sprawy. Przyniesione przez uczestników transparenty wyrażały sprzeciw wobec wojny z Iranem, działaniom ICE, korupcji, czy przyjaznego nastawienia Trumpa do Władimira Putina.

„Powiedz nie Trumputinowi” - głosił jeden z transparentów na proteście w Alexandrii. „Duma z kraju, wstyd za rząd” - głosił inny.

- Jestem tu, bo chcę wyrazić, że to, co się dzieje w naszym kraju, nie jest normalne. Nic z tego, co się dzieje, nie jest nor-

malne - powiedziała PAP Lynn, 44-letnia bizneswoman, która na demonstrację zabrała dwie córki. - I dobrze widzieć, że nie jestem w tym sama - dodała.

Sobotnie demonstracje są trzecimi odbywającymi się pod szyldem „No Kings”, organizowanymi przez koalicję róż-

„Powiedz nie Trumputinowi” - głosił jeden z transparentów na proteście. „Duma z kraju, wstyd za rząd” - głosił inny

nych lewicowych grup. Według organizatorów, w sobotę pobito rekord pod względem liczby miejsc, gdzie się odbywały - ponad 3 tys. Poza zgromadzeniami we wszystkich 50 stanach, zaplanowano również demonstracje w 15 krajach, w tym w Rzymie, Paryżu, Sztokholmie, czy Tokio. Liczba uczestników jest trudna do oszacowania, lecz przywódcy ruchu twierdzą, że poprzednie demonstracje, w październiku, przyciągnęły 7 milionów ludzi.

Biały Dom zbagatelizował znaczenie sobotnich demonstracji. PAP

Największy okręt wojenny świata przybył do Splitu na przegląd i naprawę

Oprac. Alina Mazurska
Chorwacja

Amerykański lotniskowiec USS Gerald R. Ford, największy okręt wojenny świata, przybył do Splitu na wybrzeżu Chorwacji w celu przeprowadzenia prac konserwacyjnych.

Lotniskowiec brał w ostatnich dniach udział w amerykańsko-izraelskich operacjach przeciwko Iranowi. Okręt znajdował się na Morzu Śródziemnym, kiedy w październiku szef Pentagonu Pete Hegseth nakazał jego przemieszczenie na Karaiby, aby wspomóc działania USA przeciwko Nicolásowi Maduro, przywódcy Wenezueli, zanim został pojmany - przypominała chor-

wacka telewizja N1. Lotniskowiec został następnie skierowany na Bliski Wschód z powodu wojny USA i Izraela z Iranem. 12 marca na pokładzie wybuchł niezwiązany z działaniami wojennymi pożar, przez co konieczne było podjęcia prac naprawczych.

Lotniskowiec USS Gerald R. Ford to największy okręt wojenny, jaki kiedykolwiek zbudowano. Ma ponad 330 metrów długości i 76 metrów wysokości. Koszt jego budowy wyniósł 12,8 mld dolarów, a kolejne 4,7 mld przeznaczono na badania i rozwój. Może pomieścić 75 samolotów. Załoga liczy 4500 osób.

Okręt ostatni raz był w Splicie w październiku 2025 roku, a po raz pierwszy - w czerwcu 2023 roku. PAP

Atak ukraińskich dronów na port w Ust-Łudze

Oprac. Anna Nagel
Rosja

Ukraińskie drony w niedzielę po raz kolejny zaatakowały rosyjski port w Ust-Łudze nad Morzem Bałtyckim. Na terenie portu wybuchł pożar.

„W porcie Ust-Ługa doszło do zniszczeń. Nie ma ofiar śmiertelnych” - napisał na Telegramie gubernator obwodu leningradzkiego Aleksandr Drozdhenko. Dodał, że nad regionem zestrzelono 36 bezzałogowców. W porcie, zarządzanym przez rosyjski koncern Transneft, odbywa się przeładunek około 700 tys. baryłek ropy dziennie. W 2025 r. przeładowano tam ok. 33 mln ton surowca.

W minionym tygodniu rosyjskie porty Primorsk i Ust-Ługa nad Bałtykiem były kilkukrotnie

atakowane przez drony. Po jednym z takich ataków oba porty 22 marca wstrzymały przeładunek ropy i produktów naftowych. Dzień później władze podały, że bezzałogowce wywołały pożar kilku zbiorników paliwa w porcie w Primorsku. Pożar wybuchł też 25 marca na terenie portu w Ust-Łudze - podał portal Moscow Times. Jak dodał, w nalotach uszkodzony został wiadukt kolejowy służący do rozładunku produktów naftowych. W środę terminal naftowy w Ust-Łudze przestał przyjmować paliwa.

Zawieszenie eksportu produktów naftowych przez Ust-Ługę może zmusić duże rafinerie w europejskiej części Rosji do ograniczenia przerobu - podkreślił Moscow Times.

Ukraina atakuje obiekty eksportujące ropę i rafinerie w Rosji, dążąc do osłabienia gospodarki wojennej tego kraju. PAP

Zmasowane ataki raketowe i dronowe w regionie Zatoki Perskiej

Oprac. Anna Nagel
Bliski Wschód

W reakcji na zbombardowanie przez lotnictwo Izraela i USA cywilnej infrastruktury w Iranie, armia tego kraju odpowiedziała serią ataków na Izrael i uderzeniami w państwa regionu.

Siły zbrojne Izraela uderzyły w sobotę między innymi w kluczową instalację wodną w irańskiej miejscowości Haftgel i dwie uczelnie. W odwecie Teheran przeprowadził ataki raketowe na Izrael. Wojsko poinformowało o przechwyceniu pocisków, a alarmy ogłoszono na południu kraju.

W niedzielę nad ranem izraelska armia przekazała oficjalnie, że w walkach w południowym Libanie zginął jeden z jej żołnierzy. To już piąty wojskowy, poległy w walkach od 2

marca. Odpowiedzialność za odrębne ataki na bazy w północnym Izraelu wzięł libański Hezbollah. Dodatkowo irańska milicja Aszhab al-Kahf zapowiedziała uderzenia na amerykańskie cele w Jordanii.

„Systemy obrony powietrznej Zjednoczonych Emiratów Arabskich aktywnie reagują na zagrożenia związane z raketami i dronami” - poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony ZEA. Resort sprzecyzował, że odgłosy eksplozji słyszane na terytorium całego państwa to jedynie efekt prowadzonych operacji przechwytywania. Syreny alarmowe zabrzmiały również w Kuwejcie oraz Bahrajnie. Sztab generalny armii Kuwejtu potwierdził zestrzelenie wrogich pocisków. Wcześniej wojsko informowało o piętnastu uderzeniach dronów, które wywołały pożar na lotnisku. Z kolei w ataku

na zakłady Aluminium Bahrain rannych zostało dwóch pracowników. Firma już wcześniej ograniczyła produkcję o 19 proc. z powodu blokady cieśniny Ormuz.

Według doniesień irańskiej organizacji Hrana do godzin popołudniowych w sobotę w ciągu 24 godz. zarejestrowano w Iranie 701 uderzeń, co jest najwyższym bilansem od początku konfliktu. Aż 74 proc. tych bombardowań spadło na Teheran, niszcząc cywilną infrastrukturę, w tym wielkie ujęcie wody pitnej. Od początku wojny, jak podaje Hrana, w Iranie zginęło 1551 osób, w tym 236 dzieci.

Według AFP w niedzielę nad ranem słuchać było dwie potężne eksplozje na północy Teheranu.

Wojna na Bliskim Wschodzie rozpoczęła się 28 lutego od nalotów Izraela i USA

na Iran. Teheran odpowiedział atakami zarówno na Izrael, jak i na państwa regionu Zatoki Perskiej. PAP

REKLAMA



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU USTNYM OGRANICZONYM

1. Przedmiot przetargu - nieruchomość rolna niezabudowana położona w Mściszowie, gmina Lubań w skład której wchodzi działka nr 13 o pow. 4,89 ha, działka nr 15 o pow. 3,85 ha, księga wieczysta - KW nr JG1L/00009239/7.
2. Nieruchomość przeznaczona jest do sprzedaży w formie przetargu ustnego ograniczonego do rolników indywidualnych zgodnie z definicją art. 6 ustawy z dnia 11.04.2003 r. o kształtowaniu ustroju rolnego (Dz. U. z 2025 r. poz. 1653).
3. Cena wywoławcza nieruchomości netto - 425 000,00 zł.
4. Termin i miejsce złożenia ofert - **do dnia 20.04.2026 r. do godz. 14.00**, w Urzędzie Gminy Lubań, Lubań ul. Dąbrowskiego 18, p. nr 14.
5. Przetarg odbędzie się 23.04.2026 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Gminy Lubań, Lubań ul. Dąbrowskiego 18, p. nr 1.
6. Wysokość wadium - 42 500,00 zł.
7. Lista zakwalifikowanych osób do udziału w przetargu zostanie zamieszczona w BIP Urzędu Gminy Lubań oraz wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Lubań do dnia 21.04.2026 r. do godz. 10.00.
8. Ogłoszenie o przetargu zostanie wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Lubań w Lubaniu przy ul. Dąbrowskiego 18 oraz na tablicy ogłoszeń w miejscowości Uniegoszcz, gmina Lubań. Ponadto zostanie zamieszczone na stronie internetowej Urzędu Gminy Lubań i w BIP.
9. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy Lubań w Lubaniu przy ul. Dąbrowskiego 18, w Referacie Drogownictwa Rolnictwa i Ochrony Środowiska p. nr 1, tel. 7564659-32.

0011501723

PREZYDENT OSTRO O ROSJI DO AMERYKANÓW

Rosja nie broni konserwatyzmu,
lecz reprezentuje korupcję i przemoc
- oświadczył na konferencji konserwatystów
CPAC w Teksasie prezydent Karol Nawrocki.
Podczas roboczej wizyty nie przewidziano
spotkania z Donaldem Trumpem

Grzegorz Kuczyński



Na początku swego wystąpienia Nawrocki podkreślił wspólną historię oraz wkład Polaków w walkę o niepodległość USA

Podczas swojego wystąpienia w Dallas Karol Nawrocki mówił o historycznych więziach polsko-amerykańskich i współczesnych dwustronnych relacjach, a także o Rosji, NATO i UE. Widownia powitała i pożegnała prezydenta Polski na stojąco.

Ostro o Rosji

Na początku swego wystąpienia Nawrocki podkreślił wspólną historię oraz wkład Polaków w walkę o niepodległość USA. - Gdy Ameryka walczyła o niepodległość, Polacy stali ramię w ramię z wami - mówił prezydent. Dodał, że „Polska i USA nie są tylko sojusznikami”.

Zaznaczył, że Polskę i USA łączy ta sama chrześcijańska cywilizacja. Jak ocenił, dziś jest ona zagrożona nie tylko z zewnątrz, ale także od wewnątrz. - Ale powiem to jasno: naród bez tożsamości jest narodem bez przyszłości - podkreślił prezydent RP.

Zwrócił też uwagę na zagrożenia geopolityczne. Podkreślił, że Europa ma do czynienia z agresywną Rosją, czyli reżimem, który najeżdża swoich sąsiadów, niszczy miasta i który wierzy, że siła daje mu prawo do dominacji nad innymi.

Zaznaczył, że ten sam reżim próbuje powiedzieć światu, że jest obrońcą tradycyjnych wartości. - To kłamstwo. Rosja nie broni konserwatyzmu. Rosja reprezentuje korupcję i przemoc - dodał prezydent. Oznajmił, że „prawdziwy konserwatyzm” szanuje narody, godność ludzką i wierzy w wolność w ramach prawa.

- Widzimy też inne zagrożenia. Reżimy w różnych częściach świata, szerzące destabilizację i terror w swoich regionach i poza ich granicami. Te autorytarne mocarstwa, które chcą przekształcić świat nie wokół wolności, ale wokół sprawowanej kontroli - dodał Nawrocki, który był jedynym urzędującym zagranicznym przywódcą występującym na CPAC w Teksasie.

- W obliczu tych zagrożeń mamy wybór. Tkwić w podziałach albo stanąć ramię w ramię. Polska dokonała wyboru. Stoimy po stronie USA, tak jak zawsze: 250 lat temu, podczas I i II wojny światowej, w następstwie ataków terrorystycznych z 11 września. Nie dlatego, że jest to wygodne. Ale dlatego, że jest to słuszone - oświadczył Nawrocki.

Prezydent RP podkreślił, że sojusze „buduje się na polu bitwy”. - Buduje się je w chwilach odwagi. Buduje się je w chwilach poświęcenia, w tym odwagi i najwyższego poświęcenia, takiego, jakie wykazało 66 polskich żołnierzy, którzy oddali życie w Iraku i Afganistanie - powiedział.

Zaznaczył, że Polska i USA stały ramię w ramię nie tylko

w przeszłości, ale też we współczesności. - Staliśmy razem w Afganistanie. Staliśmy razem w Iraku. A czasami to partnerstwo zostaje przypieczone najdobitniej, krwią - dodał.

Polska, USA i Europa

Prezydent zaznaczył, że w Europie zagrożenia pochodzą też z wewnątrz. Nawrocki powiedział, że „Polska podjęła słuszną decyzję, przystępując do Unii Europejskiej i chcemy być częścią UE”. - Wierzę i mam nadzieję, że większość moich rodaków podziela ten pogląd, że Polska ma głos i prawo zabierać głos. Od 20 lat jesteśmy częścią UE, a teraz wymaga ona pilnej naprawy - ocenił prezydent.

- Widzimy politykę, która, niezależnie od tego, jak dobre są jej intencje, grozi podważeniem samych fundamentów naszej siły. Widzimy coraz potężniejszych biurokratów podejmujących decyzje sprzeczne ze zdrowym rozsądkiem, które zamiast wzmacniać Europę, ją osłabiają - zaznaczył. Zwrócił uwagę w tym kontekście m.in. na politykę energetyczną i mi-

gracyjną czy dążenia do centralizacji.

Nawrocki zapewnił też, że Polska wierzy w sojusz polsko-amerykański oraz w Sojusz Północnoatlantycki, który określił jako „najpotężniejszy sojusz wojskowy w historii świata, na czele którego stoją USA”.

- Zgadzam się z prezydentem Trumpem, gdy wzywa kraje europejskie do zwiększenia wydatków na nasze wspólne bezpieczeństwo - dodał. Przyznał, że Europa musi wydawać więcej i musi wziąć na siebie większą odpowiedzialność za własne bezpieczeństwo.

Nawrocki zauważył, że dziś „Polska jest jednym z najsilniejszych sojuszników USA w Europie”. - Inwestujemy w nasze siły zbrojne, ponieważ wiemy, że pokój wymaga siły - dodał. Przypomniał, że Polska wydaje prawie 5 proc. PKB na obronność, inwestuje miliardy dolarów w amerykańską technologię wojskową, w tym samoloty F-35, produkowane w Teksasie.

Prezydent przypomniał też, że Polska gości tysiące amerykańskich żołnierzy na koszt

polskiego podatnika. - Po raz pierwszy w historii Polacy cieszą się, że w ich kraju stacjonują zagraniczne wojska. Wojska polskie i amerykańskie stoją na pierwszej linii NATO, ponieważ rozumiemy, o co toczy się gra - dodał. Zauważył, że polsko-amerykańska współpraca wykracza poza kwestie bezpieczeństwa i obejmuje „niezależność energetyczną”.

Najważniejsza impreza konserwatystów w USA

CPAC (Conservative Political Action Conference) to najważniejsza impreza konserwatystów w USA. W tym roku odbyła się w Dallas. W tym roku wyjątkowo na CPAC nie pojawił się prezydent USA. Donald Trump dotychczas konsekwentnie pojawiał się na tej imprezie - tym razem sprawy międzynarodowe, z wojną z Iranem na czele, okazały się ważniejsze.

CPAC to wydarzenie, które przynajmniej od dziesięciu lat stanowi magnes dla każdego prawnicowego przywódcy. Naj-

ważniejsza konserwatywna impreza w Stanach Zjednoczonych to w równym stopniu wiec polityczny, obóz szkoleniowy, narzędzie rekrutacyjne, targi i jarmark z gadżetami, impreza z udziałem celebrytów z Waszyngtonu i gości z zagranicy, a wtedy, gdy Partia Republikańska rządzi - ważna uroczystość.

CPAC stale się rozrasta, a w ostatnich latach liczba uczestników przekroczyła 10 000. To cztery dni przemówień, dyskusji panelowych, sesji tematycznych, śniadań networkingowych, imprez po godzinach, a wszystko to przy akompaniamencie patriotycznej muzyki, gdzie gwiazdami rocka są czolowe konserwatywne głosy.

Już na początku organizatorzy CPAC zdali sobie sprawę, że nawiązanie kontaktu z konserwatywnymi studentami i pomoc w ich uczestnictwie w konferencji przyniesie ogromne korzyści. Sponsorzy pomagają pokryć koszty opłat rejestracyjnych i zakwaterowania dla młodych konserwatystów. Pomaga to budować lojalność wobec sprawy i zbliża przyszłych liderów do podobnie myślących studentów z całego kraju.

Jak powstała CPAC?

Wydarzenie to ma swoje korzenie w miażdżącej porażce konserwatystów - przegranej w 1964 roku kandydata Partii Republikańskiej na prezydenta Barry'ego Goldwatera z prezydentem Lyndonem Johnsonem. Niecały rok później powstała American Conservative Union, której celem było promowanie konserwatywnych ideałów oraz kandydatów, którzy będą wspierać tę sprawę.

Zajęło to kolejną dekadę, ale w 1974 r. zorganizowano pierwszą Konserwatywną Konferencję Działania Politycznego (CPAC). Wzięło w niej udział około 400 osób, a główną gwiazdą był gubernator Kalifornii Ronald Reagan. Kandydat na prezydenta wykorzystał otwierające przemówienie, aby podzielić się swoją wizją kraju, „Łniącym miastem na wzgórzu”, słowami zapożyczonymi od Johna Winthropa, jednego z ojców-założycieli Nowej Anglii. Były to trudne czasy dla konserwatystów. Prezydent Nixon miał zostać zmuszony do ustąpienia ze stanowiska przed końcem roku, zaś demokraci kontrolowali Kongres.

Barometr nastrojów wśród konserwatystów

Jedną z najważniejszych wiadomości z CPAC jest coroczny sondaż prezydencki przeprowadzany wśród uczestników wydarzenia. Coroczne głosowanie w ramach ankiety CPAC tradycyjnie służy jako barometr nastrojów ruchu konserwatywnego. Podczas konferencji uczestnicy są zachęceni do wypełnienia ankiety zawierającej pytania dotyczące róż-

nych kwestii. Najczęściej relacjonowane są pytania dotyczące najpopularniejszych potencjalnych kandydatów na prezydenta.

Wyniki zazwyczaj faworyzują najbardziej konserwatywnych kandydatów. W 2016 roku zwyciężył senator Ted Cruz, a Trump zajął odległe trzecie miejsce. Wśród uczestników CPAC obecna jest również aktywna grupa libertarian; to właśnie ci wyborcy pomogli byłemu kongresmanowi i kandydatowi na prezydenta Ronowi Paulowi wygrać sondaż w 2010 i 2011 roku, a także pomogli jego synowi, senatorowi Randowi Paulowi, wygrać w latach 2013-2015. Ronald Reagan wygrał sondaż CPAC w 1976, 1980 i 1984 roku.

Przemówienie Trumpa ogłoszone podczas CPAC w 2011 roku uznaje się za impuls, który zapoczątkował jego karierę polityczną w Partii Republikańskiej. Obecny prezydent jest rekordzistą pod względem największej liczby zwycięstw w sondażach CPAC - ma ich siedem. Wygrywał kolejne sondaże aż do 2024 roku. Ale już w ub.r. zwyciężcą okazał się wiceprezydent J.D. Vance.

Zagraniczni goście na CPAC

CPAC służy też umacnianiu kontaktów między amerykańską prawicą a konserwatywnymi politykami z innych krajów. Są oni od lat zapraszani do Stanów Zjednoczonych. W 2022 roku, podczas konferencji w Dallas, wystąpił premier Węgier, Viktor Orban, zaś w 2024 roku w National Harbor pojawili się lider brytyjskiej partii Reform UK Nigel Farage, była premier Wielkiej Brytanii Liz Truss, lider hiszpańskiej partii Vox Santiago Abascal, prezydent Argentyny Javier Milei czy prezydent Salwadoru Nayib Bukele. Rok później na CPAC wśród prelegentów znaleźli się znów Truss i Milei, ale też słowacki premier Robert Fico.

W tym roku na konferencji wystąpił prezydent RP Karol Nawrocki, a wcześniej głos zabrał b. premier Mateusz Morawiecki. Podczas ubiegłorocznej edycji CPAC pod Waszyngtonem Trump spotkał się na ówczesnym prezydentem Andrzejem Dudą.

Robocza wizyta prezydenta w USA

Przed wystąpieniem na CPAC, Karol Nawrocki odwiedził siedzibę zakładów Lockheed Martin Aeronautics w Teksasie specjalizujących się w produkcji myśliwców wielozadaniowych piątej generacji F-35.

W niedzielę Karol Nawrocki wziął udział we mszy świętej w Kościele św. Piotra Apostoła w Dallas. Po południu spotkał się z Polonią, gdzie wręczał odznaczenia państwowe.

DAWID OGRODNIK: WYHODUJ SOBIE LUKSUS

Ogród to maraton, nie sprint – twierdzi Dawid Cebulski z Czmonia, ekspert, znany na Instagramie jako Dawid Ogrodnik. Jak podkreśla, dziś tworzenie ogrodu to relacja, a najważniejszy trend – bioróżnorodność.

Katarzyna Baksalary

W 2026 roku posiadanie własnego kawałka zieleni to już nie tylko kwestia estetyki, ale przemyślonej strategii. Dawid Cebulski z Czmonia, ekspert od ogrodnictwa praktycznego, znany na Instagramie jako Dawid Ogrodnik od lat przekonuje, że efektowny ogród to nie czarna magia ani domena wyłącznie najbogatszych. Kluczem jest wzięcie spraw we własne ręce i zrozumienie, że każdy metr kwadratowy zieleni, od balkonu po wielkie siedlisko, wymaga zaangażowania.

Warzywniak powraca

Ogrodnictwo to jedna z tych pasji, która wraca do łask i jest coraz bardziej zagospodarowaną dziedziną. Codziennie przydatnych, konkretnych i praktycznych informacji jak grzebać w ziemi, które rośliny wybierać i jak o nie potem dbać poszukuje miliony osób.

Boom przeżywa też powrót do klasyki ogrodnictwa, czyli uprawa własnych warzyw, ziół czy owoców. Coraz częściej zaczynamy mieć ogrody nie dla sąsiadów, a dla siebie. Coraz śmielej też wydzielamy w naszych zielonych pokojach różne strefy, tak, aby ogród był nie tylko piękny, ale również użyteczny i dla każdego.

Dawid Cebulski, który jest również właścicielem firmy Kupogrod.pl krok po kroku prowadzi klientów do stworzenia własnymi rękoma, ale fachowo przepięknych ogrodów i miejsc wypoczynku.

Niemal każdy marzy o skrawku zieleni tylko dla siebie. Taka przestrzeń to wytchnienie od miejskiego pędu. Zdaniem Dawida Cebulskiego ogród to dziś nowe dobro luksusowe, które rodzi się w procesie i bez znaczenia jest to, czy mówimy o ogrodzie na kilkaset metrach kwadratowych za ogromne pieniądze, małym przydomowym ogródku w szeregowcu, czy zielonym balkonie, który jest mini enklawą.

Jednak kto jak kto, ale on doskonale wie, że droga do wymarzonego ogrodu bywa wyboista. Sam, jak mówi, wciąż jest w procesie. Wiele lat temu sam kupił podupadłe gospodarstwo, które od lat przywraca do życia.

– To tworzenie własnej przestrzeni, która zmienia się razem z nami. Tworzenie ogrodu w zasadzie nie ma końca, to ciągłe dążenie do idealnego miejsca - idealnego dla jego właściciela, bo dla każdego ideał może być czymś zupełnie innym - zdradza.

W 2026 roku przestajemy patrzeć na ogród jak na gotowy produkt, który kupuje się „pod klucz”, rozpakowuje raz i jest. Dziś ogród to relacja. Zmieniają się nasze potrzeby, zmienia się klimat, a co za tym idzie, zmienia się również nasze podejście do tego, co rośnie za oknem. Co zatem teraz jest na topie, a co odchodzi do lamusa?

Pożegnanie z iglakami

Jeszcze dekadę temu symbolem polskiego ogrodu był idealnie przystrzyżony żywopłot z iglaków. Dziś coraz częściej mówimy im do widzenia. Dlaczego? Bo wiele z nich, po latach świąteczności, zaczyna chorować, schnąć i straszyć, zamiast zdołać.

– Często stoimy przed dylematem czy ratować stare, suche iglaki czy zaryzykować i zacząć od nowa? – mówi Dawid i wyjaśnia, że trendy na 2026 rok są jasne, a mianowicie stawiamy na bioróżnorodność.

Co to oznacza? Zamiast monolitycznej ściany zieleni, wybieramy mieszane żywopłoty, krzewy i rośliny, które przetrwają coraz trudniejsze, upalne lata. To nie tylko kwestia estetyki, ale i praktyczności, to mniej chemii, więcej natury.

Jak przekonuje nasz rozmówca, warto stawiać na rośliny, które dobrze czują się w naszej strefie klimatycznej. Jeśli planujemy nowy żywopłot, to postawmy na graby lub buki, jeśli nie chcemy żywopłotu liściastego i zależy nam

na czymś zimozielonym, to wybierzmy cypryś.

– W ogóle żywopłoty to jest temat rzeka. Budujmy mury, ale budujmy zielone mury. Niech nasz ogród będzie naszym kolejnym zielonym pokojem. Ja uwielbiam rośliny liściaste na żywopłot. Grab lub buk, bo one się idealnie wpisują w nasz krajobraz i zmieniają z porami roku – wyjaśnia nasz ekspert.

Czy zmiany w podejściu do ogrodów widać tylko w podejściu do zielonych murów? Okazuje się, że na szczęście nie.

Największa zmiana, jaką Dawid obserwuje nie tylko w Wielkopolsce, to odwaga w braniu spraw we własne ręce. Systemy nawadniania, które kiedyś wydawały się technologią z kosmosu, dziś stają się projektem na sobotnie popołudnie i ludzie świadomie rozplanują cały system, tak żeby był on praktyczny i efektywny. Skrojony do ich potrzeb. A świadomość zrobienia czegoś własnymi rękoma sprawia, że każdy może poczuć się bohaterem we własnym ogrodzie.

– Ludzie nie chcą już płacić fortuny ekipom za rzeczy, które mogą zrobić sami. Satysfakcja z tego, że osobiście rozłożyłeś linię kroplującą czy zaprogramowałeś sterownik nawadniania, jest nie do przecenienia – tłumaczy ekspert i dodaje, że właściwie w 2026 roku luksusem nie jest mieć ogrodnika, ale być ogrodnikiem we własnym królestwie.

To, co jeszcze zauważa Dawid, to fakt, że coraz więcej osób ma po prostu frajdę z tego, że mogą z powodzeniem coś podejrzeć i samemu to stworzyć u siebie. Poza tym widać podążanie w kierunku eko, czyli zęgnięcie się z nadmiarem plastiku w ogrodzie oraz zero waste, czyli na przykład powrotu do kompostowania i korzystania z tego ogrodniczego złota.

Jednym z najsilniejszych trendów, o których mówi Dawid, jest ostateczne pożegnanie z agrowłókniną.

Przez lata wmawiano nam, że to jedyny sposób na chwasty.

Plastikowe pustynie, które duszą ziemię pod nią i chwasty rosnące na niej, bo agrowłókninę trzeba czymś przykryć, a tym czymś jest najczęściej kora, która z czasem się rozkłada, tworząc idealne miejsce do wzrostu chwastów własnie.

– Agrowłóknina to największy grzech współczesnego ogrodnictwa. Ziemia pod nią nie oddycha, przegrzewa się, a po kilku latach mamy pod spodem martwe podłoże i ugotowane korzenie – zwraca uwagę Dawid. – W 2026 roku stawiamy na naturalne ściółkowanie. Chcesz ograniczyć chwasty? Użyj kartonów, kory, zrębków albo po prostu gęsto sadź rośliny zadarniające. Ogród ma żyć, a nie być zapakowany w folię – podkreśla ekspert przekonując, że najgorszy moment z chwastami to pierwszy rok, kiedy nasze rośliny są jeszcze młode i niewyrośnięte.

Kolejna rewolucja dotyczy naszych „zielonych dywanów”. Dawid zauważa, że coraz więcej osób świadomie decyduje się na zmniejszenie powierzchni trawnika. Dlaczego? Bo trawnik to najbardziej wymagający lokator w ogrodzie.

– Jeśli masz duży ogród, nie musisz mieć hektara trawy do strzyżenia co sobotę. Lepiej wydzielić mniejszy, ale zadbane pas, a resztę przeznaczyć na rabaty lub łąkę. Warto wydzielić sobie też strefę chillout, gdzie z rodziną odpoczywamy, grillujemy, czy po prostu spędzamy czas, tak jak lubimy najbardziej. A jeśli już mamy ten trawnik, to w 2026 roku robot koszący to nie jest gadżet dla leniwych, tylko rozsądek. Robot kosi codziennie, mulczy trawę, która staje się naturalnym nawozem. To oszczędność czasu i wody, bo taka trawa lepiej trzyma wilgoć – tłumaczy Dawid.

Zielona partyzantka

Ogrody działkowe (ROD) i mikroskopijne ogródki przy szeregowcach przeżywają obecnie prawdziwy renesans.



Wielkie połacie trawników dziś tracą na popularności. Jak podkreśla Dawid, to wbrew pozorom najbardziej wymagająca część ogrodu

RODy to już nie są miejsca zesłania emerytów, ale centra dowodzenia młodych pasjonatów.

Jak się za to zabrać, gdy miejsca mało, a oczekiwania duże?

– W małych przestrzeniach i na ROD-ach kluczem jest planowanie pionowe. Nie masz miejsca na ziemi? Idź w górę! Pergole, kratki, rośliny pnące. Na ROD-ach wracamy do korzeni, tam musi być miejsce na warzywnik, bo nic nie smakuje tak, jak własna marchewka wyciągnięta z ziemi w środku miasta – mówi Dawid Cebulski. – Od czego zacząć? Od porządków. Wywal stare gumolity, eternity i graty. Odsłoń ziemię, sprawdź, co masz i zacznij od małych kroków, czyli najpierw woda (nawadnianie i zbiornik na deszczówkę!), rozprzewodzenie elektryki, bo może chcesz mieć lampkę ogrodową, potem gleba, a na końcu rośliny – radzi Dawid Cebulski.

Urządzenie własnego ogródka zaleca zacząć od trzech podstawowych kroków. Są to:

1. Inwentaryzacja: Sprawdź, co masz. Co piszczy na twoim skrawku zieleni. Zbadaj glebę, to niewielki koszt, a będziesz wiedział, jak działać dalej.

2. Woda: Zainstaluj zbiornik na deszczówkę, to twoje ogrodnicze paliwo oraz rozprzewodź nawadnianie. Przemyśl rozkład na działce, nawet na małej można wydzielić strefę relaksu, warzywniak, itp.

3. DIY czyli zrób to sam: Wierz we własne siły i nie bój się pracy, ale pracuj z głową. Pamiętaj, że ogród to maraton, więc nie nastawiaj się na szybki efekt „wow”, ale na tworzenie swojego idealnego miejsca. Nie musisz kupować drogich mebli, zrób je z palet lub odnów stare, nie musisz wzywać fachowca do założenia nawadniania, możesz to zrobić samemu itd.

Slow food na balkonie

A co, jeśli twoim jedynym ogrodem jest trzy metry kwa-

dratowe na czwartym piętrze? Dawid przekonuje, że balkon to pełnoprawne pole do popisu.

– Balkon w 2026 roku to mała fabryka witamin. Trendy to uprawa pomidorów, papryczek, a nawet bakłażanów w donicach - zachęca ekspert, - Wybierajmy odmiany karłowe, dedykowane do pojemników. Poza tym zioła są absolutnie kultowe jeśli chodzi o balkony, warto też postawić na owoce np. truskawki. Ważne są dwa słowa: drenaż i systematyczność. Nawet na balkonie możemy założyć mini nawadnianie kroplujące podpięte do zbiornika. Dzięki temu zielony azyl przeżyje, gdy pojedziemy na weekend za miasto.

Jak wielokrotnie podkreśla Dawid Cebulski, ogród to nie sprint, to maraton i zaznacza, że to właśnie powinno stać się mottem wszystkich, którzy biorą łopatę do ręki.

– Musisz być cierpliwy – mówi – W ogrodnictwie nie ma drogi na skróty. Nie da się oszukać natury przyspieszaczami, jeśli nie włożysz się w uprawę serca i cierpliwości.

Nie każdy, komu marzy się zielona enklawa jest gotów na to, że czasem ponosi się także porażki.

– To pasja, która uczy pokory – zaznacza Dawid. – Czasem coś uschnie, czasem kret zniszczy wymarzony trawnik, a czasem burza połamie kwiaty. Ale to właśnie te momenty sprawiają, że kiedy w końcu siadasz na tarasie z kubkiem kawy i patrzysz na zieleń, którą sam wyhodowałeś, czujesz autentyczną dumę.

W 2026 roku, w świecie, który pędzi i wymaga wszystkiego na już, ogród pozostaje dla wielu ostatnim bastionem normalności. To miejsce, gdzie czas płynie inaczej, a jedynym terminem, który cię goni, jest pora podlewania. Bez względu na to, czy masz hektar ziemi, czy trzy doniczki na balkonie, po prostu zacznij ten maraton. Może i nie dobiegniesz do mety w jeden sezon, ale każdy kilometr tej drogi jest wart włożonego wysiłku.

TU ZE ZŁOMU RODZĄ SIĘ RZEŹBY. PASJA POTRAFI ODMIENIĆ ŻYCIE

Historia Dariusza Trzopa, który nad krakowskimi Bagrami zamienia metal w sztukę. To opowieść o odwadze, by pójść za głosem serca, nawet jeśli droga jest niepewna. Gdy nie ma zleceń, tworzy dla siebie, żeby pobudzić wyobraźnię

Jolanta Tęcza-Ćwierz



Dariusz Trzop udowadnia, że można tworzyć z tego, co inni wyrzucają



Rzeźby, które robi dla siebie, pozwalają mu się odstresować

Warsztacie nad wodami krakowskiego Zalewu Bągi metal może stać się smokiem, wojownikiem albo mitologiczną istotą. To tutaj Dariusz Trzop udowadnia, że sztuka może rodzić się z rzeczy pozornie bezużytecznych, a pasja do pracy potrafi odmienić życie.

Warsztat Dariusza Trzopa nie przypomina sterylnej pracowni. To raczej labirynt metalu: szlifierki, spawarki, porzucane kawałki złomu. Ktoś mógłby powiedzieć bałagan. On mówi: twórcza inspiracja.

- Muszę widzieć rozwalony złom, żeby wiedzieć, co z niego zrobić - tłumaczy. - Czasem kawałek blachy leży tygodniami, aż pewnego dnia dostrzegam

w nim formę. I zaczynam pracować.

W jego rękach stare części maszyn stają się husarią, smokiem z rozpostartymi skrzydłami czy postacią z horroru. Każda rzeźba to inna opowieść. A jedną z najbardziej poruszających jest „Sprawiedliwość” - mężczyzna przebity mieczem, z zawiązanymi oczami i wagą w dłoniach. Praca miała zaledwie pół metra, ale w internecie obejrzały ją miliony ludzi. Komentarze płynęły z całego świata.

- Nie spodziewałem się takiej reakcji - mówi artysta. - To pokazuje, że sztuka może dotykać emocji, nawet jeśli jest zrobiona ze złomu.

Rzeźbę kupił kolekcjoner z Niemiec. Dla twórcy to dowód, że jego prace mają war-

tość nie tylko materialną, ale i symboliczną.

Decyzja, która zmieniła wszystko

Zanim warsztat stał się jego życiem, pan Dariusz pracował w ślusarni. Zostawał po godzinach, starał się, jak mógł, ale nie czuł satysfakcji.

- Pracodawca nie potrafił docenić mojego zaangażowania. A ja już wtedy czułem, że największą frajdę daje mi tworzenie - wspomina.

Przełom nastąpił, gdy spróbował pracy na własny rachunek.

- Żona bardzo mnie wspierała. Dziś wiem, że to był dobry pomysł, bo w pracy liczy się coś więcej niż odbębniiona dniówka.

Pierwszy rok był trudny. Trzeba było zdobyć klientów, jeździć na wystawy, złoty, pokazy. Sprzedaż pojedynczych rzeźb nie wystarczała, by utrzymać warsztat. Ale zainteresowanie powoli rośnie. Repliki samochodów, ciągników, metalowe modele maszyn - ludzie zaczęli dostrzegać w nich coś więcej niż ozdoby.

- Pozycję budowałem małymi krokami. Każde zamówienie było wyzwaniem i jedno-

ześnie szansą na rozwój - wspomina.

Sztuka z przypadku

Dariusz Trzop nie planuje niczego z góry. U niego proces twórczy przebiega spontanicznie.

- To raczej chaos. Czasem się o coś potknę, spojrzę i myślę: z tego będzie ręka. Nie mam gotowej wizji.

Klienci często pytają go o wizualizacje, szkice. On odpowiada, że muszą mu zaufać.

- 99 procent klientów jest zadowolonych. Ten jeden procent rezygnuje, bo nie widzi projektu. Jednak to dla mnie zawsze stres, czy moja praca się spodoba, czy nie.

Inspirację czerpie z mitologii, filmów science fiction i gier. Jego ulubioną rzeźbą jest „zębowa wróżka” z uniwersum Hellboya. Inną - samuraj z metalu, wystawiany w tak prestiżowym miejscu jak Łazienki Królewskie w Warszawie, gdzie otrzymał wyróżnienie od Ewy Ewart za swoją twórczość w konkursie „Anioły Rzemiosła”.

- To było dla mnie ważne. Pokazało, że można tworzyć z tego, co inni wyrzucają.

Warsztat jako miejsce spotkań

Każdy, kto wchodzi do jego pracowni, reaguje podobnie.

- Zwykle pada przekleństwo - śmieje się Dariusz Trzop. - Ludzie są zaskoczeni, ile tu rzeczy. Zdarzyło się, że kurier przyjechał po paletę, zaczął oglądać rzeźby i zapomniał, po co przyszedł.

Warsztat to dla Dariusza nie tylko miejsce pracy, ale także swoisty salon wystawowy. Metalowe twarze, maski, modele maszyn - tu każdym przedmiotem opowiada historię. Klienci zamawiają repliki maszyn jako prezenty jubileuszowe, dekoracje, pamiątki.

- Był pan, który zamówił kopytkę na rocznicę firmy. Prezes był zachwycony. Potem zamawiali kolejne modele.

Coraz częściej pojawiają się też zapytania o duże instalacje, nawet czterometrowe rzeźby. To znak, że ambicje twórcy rosną.

- Chciałbym robić coraz większe rzeczy. Może kiedyś się uda.

Szczęście w pracy

Dariusz Trzop nie wyobraża sobie powrotu do zwykłej ślusarni.

- Jestem we właściwym miejscu. Czasem bywa trudno,

gdy klienci chcą wszystkiego na już. Nie zawsze mogą spełnić oczekiwania, ale traktuję wszystkich jednakowo.

Praca nad jednym zleceniem zajmuje mu od dwóch tygodni do pół roku. Gdy nie ma zleceń, tworzy dla siebie, żeby pobudzić wyobraźnię.

- Gdybym przestał, straciłbym pasję - mówi. - Rzeźby, które robię dla siebie, pozwalają mi się odstresować.

Pochodzi ze Stryszawy, gdzie rzeźbienie w drewnie było tradycją. Po latach wrócił do twórczości, choć w zupełnie innej formie.

- Metal daje inne możliwości. Jest twardy, ale potrafi być piękny.

Historia pana Dariusza to opowieść o odwadze, by pójść za głosem serca, nawet jeśli droga jest niepewna. I o tym, że sztuka może narodzić się nawet ze złomu, który innym jest już niepotrzebny. Twórca udowadnia, że rzemiosło i pasja mogą być czymś więcej niż pracą - mogą być sposobem na życie. Okazuje się, że wystarczy spojrzeć na kawałek blachy, by zobaczyć w nim coś pięknego. I stworzyć z tego historię.

PIERWSZY ROK BYŁ TRUDNY.

- ŻONA MNIE WSPIERAŁA. DZIŚ WIEM, ŻE TO BYŁ DOBRY POMYSŁ, BO W PRACY LICZY SIĘ COŚ WIĘCEJ NIŻ ODBĘBNIONA DNIÓWKA

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

W Biurze Reklamy:

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

Gazeta WROCLAWSKA

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Legnica, tel. 514 800 870

Syców, tel. 514 800 969

Lubin, tel. 514 800 969

Wałbrzych, tel. 502 499 983

Głogów, tel. 798 751 830

Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

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

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

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

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

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

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

KUPIĘ udział w mieszkaniu
500185254.

Handlowe

ANTYKI

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

MATERIAŁY BUDOWLANE

PRODUCENT cegły budowlanej pełnej
kl. 20 i dziurawki kl. 5, 600-773-046,
www.cegielniasiedleszczany.pl

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy
w Niemczech, 790-480-590

OCHRONA z gr. niepełnosprawności
Ujazd tel. 668 085 925

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

ELEKTRYCZNE inst. Pomiary.

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

ELEKTRYCZNE Pogotowie

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

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

REMONTY łazienek, mieszkań.

Doświadczenie. Tel. 661-303-197.

ROLETKI, żaluzje, moskitiery, okna,

rolety, drzwi. Montaż, produkcja,

naprawa, tel. 71/341-83-03.

INSTALACYJNE

ANTENA absolutnie profesjonalnie,

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

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULICY taniej 694-724-672

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

OGRODNICZE

OGRODY, drzewa, 576-843-659.

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE zamków, montaż, serwis

drzwi antywłam. 501-104-158.

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

**Beskidy koło Wadowic -
Wielkanoc od 1100 do
1400zł. Możliwość dowozu
501-642-492**

KRAJ - MORZE

USTRONIE MORSKIE Pensjonat DANA

pojazd z wyżywieniem V-VI od 150 doba

601-585-510 www.danaustronie.pl

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

REKLAMA

0011500796



OBWIESZCZENIE STAROSTY POWIATU WROCLAWSKIEGO

Na podstawie art. 11 c i art. 11 d ust. 5 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 t.j.) zawiadamiam, że na wniosek zarządcy drogi – Wójta Gminy Kobierzyce, reprezentowanego przez Pełnomocnika Pana Michała Dobrowolskiego, z dnia 7 listopada 2025 r., zmieniony i uzupełniony w dniach: 27 lutego i 19 marca 2026 r., zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn. „Rozbudowa odcinka ul. Stonecznej w Pustkowie Wilczkowskim od km 0 000,00 do km 0 165,45”. Wniosek o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmuje następujące nieruchomości lub ich części (wg katastru nieruchomości): przeznaczone na pas drogowy (tzw. zajęcia stałe) - działki lub ich części: 152, 153/1, 154/1, 155/9, 302/6 obręb Pustków Wilczkowski, gmina Kobierzyce.

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

W związku z powyższym informuję o uprawnieniach wszystkich stron tego postępowania do czynnego udziału w każdym jego stadium, co wynika z przepisów art. 10 § 1 k.p.a. Z aktami sprawy można zapoznać się w siedzibie Starostwa Powiatowego we Wrocławiu, ul. Kościuszki 131, 50-440 Wrocław (II p., pok. 221, w godz.: 8.00-14.30), w terminie 14 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia.

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

Zgodnie z art. 49 § 2 kodeksu postępowania administracyjnego wskazuję 30 marca 2026 r. - data ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego we Wrocławiu, Urzędu Gminy Kobierzyce oraz w Biuletynach Informacji Publicznej wymienionych Urzędów i w prasie lokalnej, jako ten, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie. Upływ czternastu dni, w ciągu których niniejsze obwieszczenie zostało podane do publicznej wiadomości w sposób określony powyżej, powoduje, iż czynność doręczenia uważa się za dokonaną ze skutkiem prawnym.

REKLAMA

0011500220

Prezes Sądu Okręgowego w Legnicy

ogłasza konkurs na:

- 1 etat na stanowisko specjalisty/specjalistki w zakresie psychologii w II Opiniodawczym Zespole Sądowych Specjalistów w Sądzie Okręgowym w Legnicy z siedzibą w Głogowie.

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

REKLAMA

0011501992



DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO WE WROCLAWIU

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r.
o gospodarce nieruchomościami

informuje, że

w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 30.03.2026 roku do dnia 20.04.2026 roku) **wykaz nr 26/2026** obejmujący, do zbycia w drodze zamiany z Gminą Wrocław, nieruchomości gruntowe niezabudowane i zabudowane położone we Wrocławiu w rejonie ulicy Zwycięskiej, woj. dolnośląskie. Wykaz obejmuje działki nr 2/9, 2/10, 2/17, 2/109, AM-11, obręb Partynice i działki nr 15/3, 15/4, 16/3, 16/4, 17/3, 19/3, AM-8, obręb Partynice, o łącznej powierzchni 7,8354 ha.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCLAWIU
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

0011500261



DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO WE WROCLAWIU

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r.
o gospodarce nieruchomościami

informuje, że

w siedzibie Oddziału przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 30.03.2026 r. do dnia 20.04.2026 r.) **wykaz nr 25/2026** obejmujący lokal mieszkalny z zasobu Agencji Mienia Wojskowego przeznaczony do sprzedaży, położony w Świdnicy przy ul. Mikołaja Kopernika 19 (lokal nr 6 o pow. 70,88 m²). Informacje na temat lokalu mieszkalnego przeznaczonego do sprzedaży uzyskać można we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, pokój nr 35 (tel. 71 710 72 06) oraz telefonicznie w siedzibie Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu przy ul. Sztabowej 32 (tel. 71 710 72 00).

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCLAWIU
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

Jestem bezdomny teraz. Domy, mieszkania, wszystko mam wynajęte

Krzysztof Gojdz w Gosia Ohme Podcast Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Dorota Wellman schudła bez zastrzyków

Dziennikarka nigdy nie miała kompleksów związanych ze swoim wyglądem i jej waga nie była dla niej przeszkodą w pracy. Zdecydowała się jednak rzucić nieco kilogramów. – Dużo schudłam bez zastrzyków, które są teraz takie popularne, i czuję się lepiej. To potrzeba związana z sercem, że trzeba je odciążać – wyznała w „Świecie Gwiazd”.



Ucieczka z Pretorii

Ale Kino+ HD, 20:10

RPA, rok 1978. Oparta na faktach opowieść o walce uciskanej większości i dwóch ludziach, którzy postanowili walczyć o równość dla wszystkich. Tim Jenkin i Stephen Lee trafiają do zakładu karnego o zastraszonym rygorze w Pretorii.

Znachor

Polsat, 21:40

Najnowsza wersja tej kultowej powieści. Historia prof. Wilczura – lekarza, który po utracie pamięci trafia na prowincję i zostaje znachorem. Po latach spotyka swoją dorosłą już córkę, którą przyjdzie mu uratować po tragicznym wypadku.

Kochanie, chyba Cię zabiłem

Kino Polska, 22:45

Księgowy Jan Pokojski przyłapuje małżonkę z kochankiem na gorącym uczynku. W wyniku szamotaniny staje się podwójnym mordercą. Zajście zostaje sfilmowane. Wkrótce lista ofiar Pokojskiego się powiększa.

Siedem zim w Teheranie

TVP Dokument, 23:30

W 2007 r. w Teheranie 19-letnia Reyhaneh Jabbari dźgnęła nożem mężczyznę, który chciał ją zgwałcić. Została oskarżona o morderstwo i skazana na śmierć. Dzięki potajemnie nagrany filmom reżyser pokazuje walkę rodziny o jej uratowanie.



Joanna Przetakiewicz musiała żyć rozsądnie

Celebrytka dziś jest żoną Rinke Royensa. To jej drugie małżeństwo. Z byłym mężem doczekała się trzech synów, a rozwód wspomina jako jedno z najbardziej traumatycznych doświadczeń. – Straciłam dom, musiałam tworzyć świat od nowa. O tyle jednak nie straciłam wszystkiego, że miałam pracę, dużo zarabiałam, prowadziłam własne kliniki. Zainwestowałam w nie, więc nie miałam oszczędności. To był taki moment, że musiałam żyć bardzo rozsądnie – mówi w wywiadzie dla Kozaczka. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

KRZYŻÓWKA NR 48

Poziomo:

- 1) paradna szabla szlachecka,
- 5) urządzenie odtwarzające dźwięk,
- 9) efekt braku zajęcia,
- 10) poczucie elegancji, piękna,
- 12) rasa psa pokojowego,
- 14) najstarsze fińskie miasto,
- 15) znak pierwiastka chemicznego,
- 16) siedziba klubu piłkarskiego Juventus,
- 17) stop żelaza z węglem,
- 18) do roztaczania wokół siebie,
- 19) krótka scenka kabaretowa,
- 22) naczynie w kształcie muszli,
- 23) nóż ciesielski do korowania,
- 28) balzakowski lub emerytalny,
- 29) siedziba prezydenta Stanów Zjednoczonych,
- 30) składana podczas tańca to-sosi,
- 31) chiński statek rybacki,
- 34) mielony w menu,
- 38) Arnold z serialu „Świat według Kiepskich”,
- 39) czasomierz dla maratończyka,
- 40) klejąca lub magnetofonowa,
- 41) czarna na rabacie,
- 42) kierownik zespołu baletowego.

Pionowo:

- 1) na dłoni nie wyrośnie,
- 2) Mickey, aktor z filmu „Harry Angel”,
- 3) ... Bilewski, aktor z serialu „Janosik”,
- 4) niała grzywiasta lub kanna,
- 5) wjeżdża na parking,
- 6) futerał przy siedle na pistolet,
- 7) powtarza się w piosence,
- 8) „wydłużony” pies, taks,
- 11) karmi młode mlekiem,
- 13) polsko-czeska rzeka,
- 20) dzielnica Wałbrzycha z zamkiem,
- 21) ozdoba ludowego stroju,
- 24) odgłos lecącej kuli,
- 25) średniowieczni wędrowni kuglarze,
- 26) śpiewający kwartet szwedzki,
- 27) ogon szaraka w gwarze myśliwskiej,
- 31) dyskusja na forum Sejmu,
- 32) cechuje rzeczy nieznanne,
- 33) ciężka, jednostajna praca,
- 35) „... Mariacki”, dzieło Wita Stwosza,
- 36) gatunek słodkowodnej, zimnolubnej ryby łososiowatej,
- 37) warszawska hala widowiskowo-sportowa.

1		2		3		4	■	■	5		6		7		8
	■		■		■	9			■	■		■		■	
	■		■	10		11		■	■	12	13		■		■
14					■	15					■	16			
	■		■	17			■	■	18			■		■	
19	20		21		■	22					■	23	24		25
■		■		■	26	■		■	■		■	27	■		■
28				■	29							■	30		
■		■		■								■		■	■
31		32		33								34	35		36
	■		■		■							■		■	
38												39			
	■		■		■							■		■	
40												■	41		
	■		■		42								■		■

AUTOPROMOCJA

0011227954

Gazeta

WROCLAWSKA

w prenumeracie

z Tele Magazynem

71 727 62 37

TELEWIZJA

71 727 62 37

71 727 62 37

71 727 62 37

71 727 62 37

71 727 62 37

71 727 62 37

ROZWIĄZANIE NR 47

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi jednak uważać na pospiech — ktoś może źle odczytać Twoje intencje...

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i cierpliwość przyniosą więcej niż upór. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór będzie sprzyjał relaksowi i miłym rozmowom.

Baran (21.03 - 19.04)

Czeka Cię sporo zadań. W natłoku spraw horoskop dzienny na poniedziałek radzi znaleźć chwilę, by posłuchać własnej intuicji.

Byk (20.04 - 20.05)

Dziś warto zaufać emocjom, ale nie pozwól im przejąć steru. Horoskop dzienny zapowiada, że domowe sprawy mogą wymagać uwagi. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Masz w sobie magnetyzm i siłę działania. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że to dobry moment, by zaważyć o coś naprawdę ważnego. **Rak (22.06 - 22.07)** Szczegóły okażą się kluczowe. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie ignorować drobiazgów, bo właśnie one przyniosą Ci przewagę.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje będą dziś na pierwszym planie. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa może przynieść ulgę i poprawić atmosferę. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja determinacja pomoże zamknąć ważny temat. Horoskop na dziś radzi uważać jednak, by nie być zbyt surowym dla innych. **Waga (23.09 - 22.10)** Dzień sprzyja planom, podróżom i pomysłom. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że ktoś może zainspirować Cię do ciekawej zmiany.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie i konsekwencja dadzą dziś świetne efekty. Horoskop dzienny radzi wieczorem pozwolić sobie na chwilę zasłużonego luzu. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablonowe myślenie będzie Twoją siłą. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry dzień na twórcze działania i odważne rozmowy. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Twoja wrażliwość pomoże komuś bliskiemu. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie zapominać jednak także o własnych potrzebach.

MAGAZYN

SPORTOWY24

Reprezentacja Polski przygotowuje się do barażowego finału w Szwecji.
Do amerykańskiego mundialu pozostał już tylko krok STR. 14, 15, 17



FOT. ADAM JANKOWSKI / POLSKA PRESS

Oby plusy ponownie przystąpiły minusy!

Obronca Śląska mierzył się z Argentyną. Niezły występ Lamine'a Ba w kadrze Mauretanii STR. 16

Udany start sezonu w wykonaniu Kurtza. Australijczyk wygrał mistrzostwa Ekstraligi STR. 18

Pożegnanie legendy. Kamil Stoch w Planicy oddał ostatnie skoki w swojej karierze STR. 19

Awans na mundial jest już na wyciągnięcie ręki

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

Biało-Czerwonym - po ogromnych męczarniach z Albanią - udało się awansować do finału baraży o mistrzostwa świata, w którym we wtorek, 31 marca, zmierzą się ze Szwecją.

- Mielismy trochę szczęścia, ale teraz w meczu ze Szwecją musimy udowodnić, że naprawdę jesteśmy lepsi. Mamy więcej jakości, więcej zawodników, którzy potrafią być kreatywni i wygrywać pojedynki. Są mecze, na które trzeba pojechać i po prostu je wygrać - przekonywał w niedzielny poranek Zbigniew Boniek. - My jesteśmy lepsi od Szwedów, byliśmy też dużo lepsi od Albanii, ale tego nie pokazaliśmy na boisku.

Raport medyczny

Dwa dni przed arcyważnym spotkaniem nie ma - na szczęście - poważniejszych problemów zdrowotnych w polskiej kadrze. Wszyscy zawodnicy pozostają do dyspozycji selekcjonera Jana Urbana i wzięli

udział w dwóch jednostkach treningowych, w tym niedzielnej, która rozpoczęła się o godzinie 11:45. Po południu reprezentacja wyleciała do Sztokholmu, a mecz odbędzie się w Solnej, oddalonej zaledwie kilka kilometrów od stolicy Szwecji.

Więcej problemów zdrowotnych i zmartwień pojawiło się w obozie rywali. Z kadry po ostatnim meczu wypadł kontuzjowany obrońca Isak Hien, co stanowi bardzo poważną stratę dla Szwedów. Wcześniej, z powodu urazu, wykluczony został także gwiazdor Liverpoolu Alexander Isak, którego ominęło marcowe zgrupowanie.

Wyraźny faworyt

Według bukmacherów wyraźnym faworytem pozostają Szwedzi, którzy w zdecydowanie lepszym stylu pokonali Ukrainę (3:1) po hat-tricku Victora Gyökeresa. Napastnik Arsenalu będzie jednym z największych zagrożeń dla polskiej defensywy, która w ostatnim meczu - szczególnie za sprawą Jana Bednarka - przeciekała.



W Sztokholmie wiele będzie zależało od dyspozycji bramkarza Kamila Grabary

Kursy na zwycięstwo Szwecji i awans Skandynawów na mundial są dwukrotnie niższe aniżeli na Biało-Czerwonych. A to dowód, że każdy inny wynik niż korzystny dla gospodarzy - niezależnie od tego, czy osiągnięte w regulaminowym czasie, czy dopiero po serii rzutów karnych - będzie

naprawdę wielką niespodzianką.

Szczęśliwy sędzia

Arbitrem spotkania będzie doświadczony Słoweńiec Slavko Vinčić, który prowadził finał Ligi Mistrzów w 2024 roku (Real Madryt - Borussia Dortmund). Dla Polaków to szczę-

śliwy arbiter, bo dotąd poprowadził dwa mecze z reprezentacji i oba zakończyły się zwycięstwami (z Albanią 1:0 oraz Estonią 5:1).

Trudna historia

Wtorkowy mecz będzie 29. starciem Szwecji z Polską. W spotkaniach o stawkę rywale

nie leżeli Biało-Czerwonym - trzykrotnie mierzyliśmy się z reprezentacją Trzech Koron w meczach o wszystko i tylko raz wygramyśmy. Przeciwnik był niewygodny - szczególnie na własnym terenie, polscy piłkarze na zwycięstwo w Szwecji czekają prawie 100 lat.

W eliminacjach Euro 2000 Polska przegrała z tym skandynawskim rywalem po golach Kenneta Anderssona i Henrika Larssona. Podobnie było na Euro 2021, kiedy po porażce 2:3 w Sankt Petersburgu Biało-Czerwoni pożegnali się z turniejem.

Przełamanie przyszło 29 marca 2022 roku w Chorzowie, gdy w finale baraży o mundial Polska wygrała 2:0 po golach Roberta Lewandowskiego i Piotra Zielińskiego.

Transmisję spotkania przeprowadzi publiczny nadawca od 20:45 - mecz będzie dostępny na ogólnodostępnych kanałach TVP1 oraz TVP Sport. Spotkanie skomentują Jacek Laskowski i Robert Podoliński. W internecie rywalizację będzie można obejrzeć również bezpłatnie, na stronie oraz w aplikacji sport.tvp.pl. ©

Liderzy na miarę naszych potrzeb. Z Albanią wzięli odpowiedzialność na klaty

Adam Godlewski
redakcja@polskapress.pl

Reprezentanci nastawiali się na trudny mecz z Albanią, ale chyba nie zakładali, że będą musieli gonić wynik. Na szczęście dogonili i teraz do występu na mundialu muszą zrobić ostatni krok.

Za nami jeden z najgorszych, nie tylko do oglądania, meczów piłkarskiej reprezentacji Polski w kadencji Jana Urbana. Pewnie nawet najgorszy. Selekcjoner - najwyraźniej - miał świadomość miejsca i momentu, w którym znajduje się budowana przez niego drużyna, bo na jednej z konferencji prasowych uprzedził, że nasi mogą zagrać „kaszane”. No i zegrali w barażu przeciw Albanii, ale na koniec dnia - okazali się zwycięzcami tej potyczki. A dzięki temu wywalczyli przepustkę do decydującego - o biletach na amerykański mundial - starcia. I tak naprawdę teraz liczy się tylko kolejne spotkanie, to ze Szwecją w Solnej.

Zwykle w takich sytuacjach piszemy/mówimy, że zwycięzców się nie sądzi. Tyle że do kolejnego - znów najważniejszego w szkoleniowej karierze Urbana - starcia dojdzie już we wtorek (początek o godz. 20.45.). Zatem szybkie wyciągnięcie wniosków

jest nieodzowne, aby przeciwstawić się Skandynawom, którzy - jak wszystko po ich spotkaniu z Ukraińcami wskazuje - przebudzili się z kilkuletniego letargu i są gotowi do wzięcia rewanżu na Biało-Czerwonych za mundialowy baraż sprzed czterech lat. W każdym razie we wtorek z całą pewnością to oni będą faworytem.

Dlaczego zatem nasz zespół zagrał „kaszane” i w trakcie spotkania musiał wracać z piekła do nieba? Nasz selekcjoner tłumacząc się z powołań stwierdził, że jednym z najważniejszych kryteriów było doświadczenie zaproszonych zawodników. Tyle że to szybko okazał się argument chybiony.

Jan Bednarek zachował się niczym junior przy stracie gola, Matty Cash wchodził w mecz przez niemal godzinę, a generalnie cała jedenastka po przyzwyczajeniu - a w każdym razie zgodnym z oczekiwaniami - początkowo sprawiała wrażenie zdziwionej, że niżej notowani Albańczycy nie położyli się po kwadransie. Tylko jak już przetrwali naszą krótkotrwałą premierową nawałnicę, to za wszelką cenę starali się przejąć inicjatywę. Co oznacza, że u naszych reprezentantów zawiódł mental; Biało-Czerwoni nie byli przygotowani na taką dawkę stresu i presji,



Robert Lewandowski i Piotr Zieliński w najtrudniejszym momencie zegrali tak, jak na liderów kadry przystało

którą niósł ze sobą półfinał baraży o mundial.

Bednarek w 42. minucie tak naprawdę sprezentował bramkowi sytuację gościom, a równie niepokojący był fakt, że do przerwy Biało-Czerwoni nie potrafili oddać celnego strzału. Na szczęście - rywale okazali się w czwartkowy wieczór łaskawymi dla polskich piłkarzy, nie dobili naszego zespołu przy stanie 0:1, nie wyszli na prowadzenie

przy 1:1, choć mogli i powinni. Bo wypracowali kolejne wyśmienite okazje.

Agdy jedną z trudnych sytuacji szczęśliwie wybronił Kamil Grabara, który z pewnością nie zawiódł między słupkami, podobnie jak nie zawiedli liderzy zespołu w osobach Roberta Lewandowskiego i Piotra Zielińskiego, co wreszcie zaskoczyło w mechanizmie Urbana. Dwaj nasi najbardziej doświadczeni

piłkarze wzięli odpowiedzialność na klaty i zrobili swoje; po prawdzie - tylko oni mogli zdobyć takie gole, jakie padły na wagę zwycięstwa Biało-Czerwonych. To były dwa magiczne - z naszej perspektywy - dotknięcia piłki, które utrzymały drużynę Urbana w grze o finały mistrzostw świata. Najpierw kapitan wyskoczył na wysokość II piętra i strzałem głową doprowadził do wyrównania, a potem przepięknym strzałem z dystansu Zieliński przesądził sprawę awansu.

I to są największe pozytywy wtorkowego wieczoru, obok oczywistego faktu, że sztuką - i to ogromną - jest wygrać mecz w sytuacji, kiedy zgąsłeś mentalnie po kwadransie, a przez następne trzy kopałeś się w czoło. Trener dokonał właściwych zmian - już tuż po przerwie wprowadzając Oskara Pietuszewskiego - zespół pozbiierał się i wrócił z zaświatów, wygrywając to szarpane, rozgrywane przez długie momenty na warunkach Albańczyków spotkanie. Pokazał indywidualności, ale zademonstrował też team spirit i charakter, lub jeśli ktoś woli - cojones. A to jest fundament, na którym można coś zbudować.

Warto jeszcze dodać, że najlepsze spotkanie spośród

wszystkich wybrańców Urbana rozegrał Sebastian Szymański, który miał udział w obu bramkowych akcjach naszej drużyny i znakomitą skuteczność w odbiorze. I chyba przekonał wreszcie nawet niedowiarków, że dojrzał do odgrywania kluczowych ról w reprezentacji.

Przed finałem baraży ze Szwecją zasadnicze pytanie brzmi: czy sztab trenera Urbana zdąży sensownie wykorzystać króciutki czas i coś lepszego na podstawie powrotu do meczu z niebytu stworzyć? Trzeba bowiem przyjąć za pewnik, że poprzeczka we wtorek w Solnej pójdzie w górę. I to, co ostatecznie, choć nie bez problemów, wystarczyło na Albanię w Warszawie, na Szwecję na wyjeździe będzie za mało...

POLSKA - ALBANIA 2:1

Bramki: Lewandowski 63, Zieliński 73 - Hoxha 42.

Polska: Grabara - Kędziora (62. Świderski), Bednarek, Kiwior - Cash, Szymański, Zieliński (81. Moder), Skóraś - Różga (46. Pietuszewski), Lewandowski (90+2 Sliż), Kamiński (90+1 Pyrka).

Albania: Strakosha - Hysaj, Ajeti (18. Ismajli), Djimisi, Mitaj - Shehu, Asllani - Uzuni, Laci (82. Muci), Hoxha (68. Pilios) - Bajrami (68. Broja).

Żółte kartki: Lewandowski, Świderski - Mitaj, Hysaj, Asllani.
Widzów: 56 412. **Sędziował:** Taylor (Anglia). ©

Teraz wszystkie siły na Szwecję

Zbigniew Czyż

zbigniew.czyz@polskapress.pl

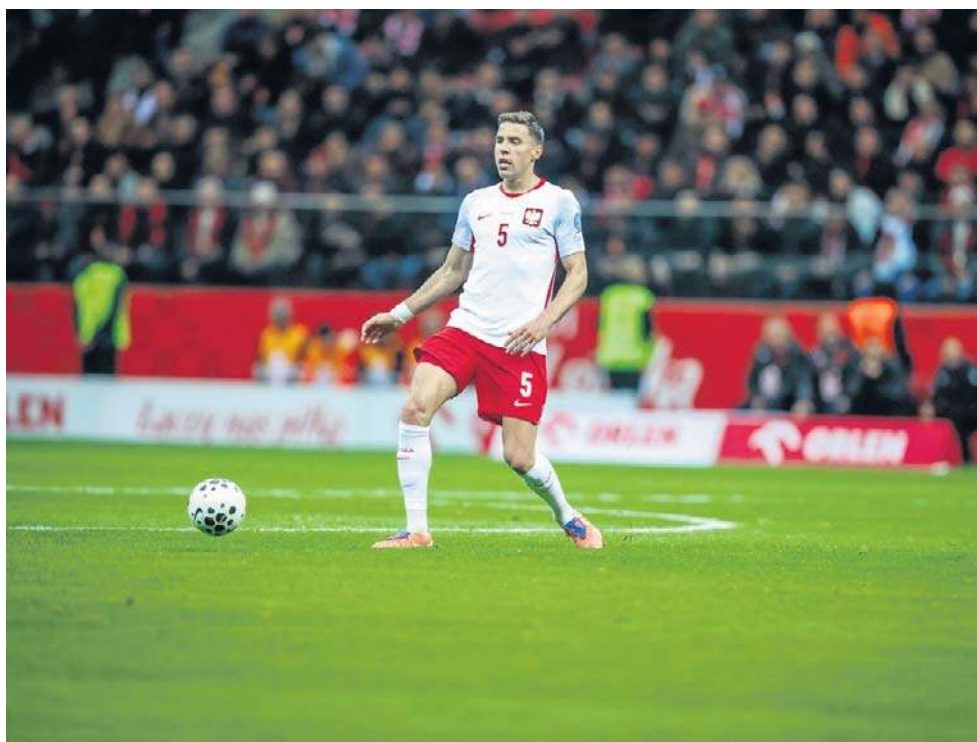
Po meczu z Albanią, a przed decydującym o awansie na mundial spotkaniem ze Szwecją, rozmawiamy z Janem Bednarkiem, obrońcą reprezentacji Polski.

Po w miarę dobrym początku spotkania w Warszawie coś się zacięło w waszej grze. Odczuwaliście dużą presję?

Pod względem emocjonalnym, to spotkanie było dosyć ciężkie. Pod koniec pierwszej połowy popełniłem prosty błąd, po którym straciliśmy bramkę i to jest duża lekcja dla mnie na przyszłość, żeby w ostatnim momencie nie zmieniać decyzji. Wydaje mi się, że w tej sytuacji miałem wszystko pod kontrolą, a jedynie co zawiodło, to podjęcie tej decyzji na samym końcu. Chciałem „z pierwszej” zgrać do Kuby Kiwiora i w ostatnim momencie zobaczyłem, że mam dużo miejsca wokół siebie i chciałem tę piłkę przyjąć, więc to był prosty błąd. Na szczęście pokazaliśmy, że jesteśmy drużyną, w której, gdy jeden zawodnik popełni błąd, to mamy zawodników, którzy są w stanie pociągnąć drużynę w trudnym momencie.

Liderzy kadry, Robert Lewandowski i Piotr Zieliński, nie zawiedli.

Lewy strzelił świetnego gola po dośrodkowaniu z rzutu różnego, Zielu już wcześniej, na początku drugiej połowy oddał strzał, który mógł się zakończyć golem, a potem już fantastycznym uderzeniem dał nam zwycięstwo. Na pewno wielki ciężar ze mnie spadł, bo miałem dużo myśli w głowie. Wiedziałem, jak ważny to był mecz dla nas,



Jan Bednarek przyznaje, że w meczu z Albanią dostał lekcję na przyszłość

dla naszych kibiców, dla narodu, więc było ciężko. Ale wydaje mi się, że w swoim życiu miałem wiele trudnych momentów i miałem doświadczenie, by skupić się na następnej akcji i sytuacji. Wygraliśmy mecz i wszystkie nasze myśli skupione są na pojedynku ze Szwecją.

Co w przerwie powiedział wam trener Jan Urban?

W szatni powiedzieliśmy sobie ważne i szczerze słowa. Może nie były zbyt emocjonalne, ale pod względem taktycznym poukładały nas trochę, bo wydaje mi się, że sam początek był bardzo dobry, a po 10-15 minutach ta gra trochę „siadła”. Pojawiły się proste błędy, mój błąd dał poczucie niepewności nie tylko w nas, ale we wszystkich kibicach na stadionie. Uważam jednak, że po tym poznaje się

dobłą drużyną, że potrafi wyjść z opresji. Ten ładunek emocjonalny był wielki.

We wtorek na takie błędy nie będzie już miejsca. Rywale mają lepszych piłkarzy i grają u siebie.

Było teraz kilka dni, żeby odpocząć i skupić się na Szwecji, bo to, co się wydarzyło, z mojej perspektywy, to ja już tego błędu nie naprawię. Jedyne, co mogę zrobić, to skupić się na tym meczu i na tym, abyśmy w czerwcu zagraли na mundialu.

Zmiana ustawienia przez trenera Urbana na „czwórke” z tyłu była dobrym ruchem?

Już w przerwie rozmawialiśmy o tym, że to wcześniejsze ustawienie nam trochę nie służy i mieliśmy z nim trochę kłopotów. Dzięki zmianie, mieliśmy więcej zawodników

z przodu, a rywale mieli więcej akcji do bronienia. To poskutkowało tym, że fizycznie też wyglądaliśmy lepiej, dzięki czemu wygraliśmy.

W drugiej części spotkania na boisko wszedł absolutny debiutant w reprezentacji, a pana klubowy kolega z FC Porto Oskar Pietuszewski. Jak ocenia pan jego występ?

Zagrał odważnie i przebojowo. Wydaje mi się, że to co prezentuje w Portugalii, to samo zobaczyłem w meczu z Albanią. Cieszę się, że Oskar zadebiutował, nie pęka w trudnych momentach i jest sobą i to jest jego największy atut. Teraz jest wokół niego sporo szumu. Robi wielką robotę, jest wielkim talentem, ale wydaje mi się, że najważniejszy dla niego jest teraz spokój i to, aby spokojnie się rozwijał. ©©

Robert Lewandowski: Liczy się awans, a nie styl

Zbigniew Czyż

zbigniew.czyz@polskapress.pl

Przed wtorkowym meczem ze Szwecją w Solnej, rozmawiamy z kapitanem reprezentacji Polski Robertem Lewandowskim.

Po trudnym, ale co najważniejsze wygranym półfinale baraży z Albanią, kamień spadł wam z serca?

Najważniejsze, że wygraliśmy, a czy po dobrym spotkaniu, czy nie, to już jest sprawa drugorzędna. Pierwsze 15 minut w naszym wykonaniu było bardzo dobre. Potem popełniłem błędy w pressingu, a Albańczycy poczuli pewność siebie i trudniej było ich złapać. W drugiej połowie mieliśmy większą kontrolę. Są rzeczy do poprawy w ustawieniu z piłką i bez piłki.

Mankamenty trzeba poprawić szybko, bo mecz ze Szwecją już we wtorek.

Mamy teraz czas, żeby pewne sprawy przeanalizować i poprawić, ale ja szukałbym pozytywów, że jeśli w pierwszym spotkaniu nie zagrał tak, jak to sobie wymarzyliśmy, to w drugim już poprawimy aspekt ofensywny, czy defensywny i co najważniejsze, awansujemy na mistrzostwa świata.

Co działo się w szatni w przerwie? Było nerwowo?

Rozmawialiśmy o tym, że musimy coś zmienić, bo nasza gra nie wyglądała dobrze w fazie przejścia do pressingu. Pewne zmiany zostały wprowadzone i Albania w drugiej połowie owszem, miała swoje szanse, ale można było odczuć, że przejmujemy kontrolę na boisku, stwarzaliśmy coraz więcej sytuacji i najważniejsze było, żeby strzelić gola, po-

czuć wiatr w żagle i pójść za ciosem. Błędów nie unikaliśmy, ale to są baraże. Liczy się awans, a nie styl.

Szwecja będzie dużo bardziej wymagającym rywalem niż Albania.

To są play-offy, a one rządzą się swoimi prawami. Jest czas, żeby się zregenerować i tak jak mówiłem poprawić błędy. Widać, że Szwecja się obudziła, ale zrobimy wszystko, żeby wygrać. To będzie finał i myślę, że Szwedzi będą czuć presję, a my to wykorzystamy i wygramy. Może się okazać, że spotkanie z Albanią było trudniejsze niż ze Szwecją.

Bez kompleksów w kadrze zadebiutował Oskar Pietuszewski. Jak ocenia pan jego występ?

Zawsze jest tak, że gdy wchodzi młodzi zawodnicy, to coś może się wydarzyć, ale spokojnie. Oskar niech robi swoje, niech się cieszy grą. Nie oczekujmy od niego nie wiadomo jakich rzeczy, ma dopiero siedemnaście lat. To jest piłkarz, ale nie trzeba go traktować jako produktu piłkarskiego. Pamiętajmy, że jest jeszcze niepełnoletni. ©©



Robert Lewandowski wierzy w awans na MŚ

Trwa piękna seria młodzieżówki Brzeczka. Jutro ciężki wyjazd z Czarnogórą

Jacek Kmieciak

redakcja@polskapress.pl

Młodzieżowa reprezentacja Polski pod wodzą Jerzego Brzeczka znalazła się na autostradzie do Euro U21! Wygrała kolejny eliminacyjny mecz z Armenią i szykuje się do spotkania z Czarnogórą.

„Orliki” Jerzego Brzeczka, osłabieni brakiem Oskara Pietuszewskiego i kontuzjowanego kapitana Tomasza Pieńki, w piątkowym meczu w Rado-

miu z Armenią nie zagraли już tak błyskotliwie, jak w poprzednich występach, ale wygrali zdecydowanie 4:1.

Sprawy nie ułatwiła również kontuzja Mateusza Kowalczyka, który musiał opuścić boisko już w siódmej minucie. Pomocnika GKS-u Katowice zastąpił Filip Kocaba z Zagłębia Lubin.

Przełom nastąpił w 43. minucie, kiedy dośrodkowanie z prawej strony skutecznie zakończył uderzeniem głową 19-letni atakujący „Miedziowych”

Marcel Reguła i Biało-Czerwoni schodzili na przerwę z jedno-bramkowym prowadzeniem.

Po zmianie stron dwukrotnie do siatki trafił Antoni Kozubal z Lecha Poznań, który ustrzelił dublet po rzutach karnych. Ormianie odpowiedzieli też bramką z karnego.

W doliczonym czasie bezradnych rywali w sytuacji sam na sam dobił Daniel Mikołajewski z Parmy, który 10 minut wcześniej zmienił Regułę.

Polacy efektownie zwycięstwo okupili stratami - Kowal-

czyk, Kocaba i Jan Faberski zostali kontuzjowani, a za kartki został zawieszony trzeci pomocnik Kacper Duda z Wisły Kraków.

Trener Brzeczka zdecydował się uzupełnić kadrę U-21 kolejnym powołaniem. Sięgnął po dodatkowego zawodnika, W sobotę na zgrupowaniu pojawi się Kamil Jakubczyk z Arki Gdynia. Środkowy pomocnik w piątkowym spotkaniu Elite League z Rumunią spędził na boisku 62 minuty. Reprezentacja Polski U-20 wygrała

na wyjeździe 1:0, a zwycięską bramkę zdobył Norbert Barczak.

Młodzieżówka Brzeczka pozostaje jak dotąd niepokonana w eliminacjach mistrzostw Europy. Przed meczem z Armenią w Radomiu straciła zaledwie jednego gola - przeciwko Włochom w ostatnim meczu ubiegłego roku rozegranym na stadionie im. Floriana Krygiera w Szczecinie.

Biało-Czerwoni jutro zagrają o ósme zwycięstwo w eliminacjach przeciwko Czarno-

górce na wyjeździe. Początek meczu na Arenie Besa w Tuzie we wtorek, 31 marca o godzinie 14.00. Transmisję przeprowadzi TVP Sport.

©©

GRUPA E MME U-21

7.runda: Polska - Armenia 4:1, Szwecja - Czarnogóra 2:2, Włochy - Macedonia Północna 4:0.

1. Polska	7	21	22-2
2. Włochy	7	18	21-5
3. Czarnogóra	7	10	11-13
4. Szwecja	7	10	10-15
5. Macedonia Północna	7	3	5-17
6. Armenia	4	0	4-21

Wczoraj Argentyna w Buenos Aires, jutro... Pogoń Siedlce we Wrocławiu

Piotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

Dwaj piłkarze Śląska Wrocław mają za sobą udane występy w kadrach narodowych. Lamine Ba grał z wielką Argentyną, a Jorge Yriarte przyczynił się do wygranej Wenezueli z Trynidadem i Tobago.

Śląsk Wrocław jest w trakcie dość burzliwego okresu przerwy na reprezentację. Zdarzenia, do jakich doszło w nocy z 21 na 22 marca oraz ich konsekwencje sprawiły, że WKS będzie musiał radzić sobie bez Patryka Sokołowskiego (więcej na ten temat w artykule obok). W tym kontekście wzrasta znaczenie takich piłkarzy jak przede wszystkim Jorge Yriarte, który w zaistniałych okolicznościach wydaje się naturalnym wyborem dla trenera Ante Šimundży.

Reprezentant Wenezueli miał we Wrocławiu lepsze i gorsze momenty. Jego największym „problemem” były odległe podróże na zgrupowania. Po tym jak Wenezuelczycy stracili szansę na udział w tegorocznych mistrzostwach świata, a sam Yriarte grał mniej, wydawało się, że do końca obecnego sezonu może już nie latać na kadre. Nic bardziej mylnego: selekcjoner Oswaldo Vizcarrondo powołał 26-latkę na towarzyski turniej FIFA Series w Uzbekistanie.

Wenezuela zagrała tam z Trynidadem i Tobago, a dziś zmierzy się z gospodarzami (godz. 16 czasu polskiego). W tym pierwszym meczu Yriarte wyszedł w pierwszym składzie, grał do 78' minuty i zapisał na swym koncie asystę przy trafieniu na 2:1. Ostatecznie Wenezuela wygrała 4:1. Zaraz



Lamine Ba (z piłką) zagrał z mistrzami świata na legendarnej La Bombonerze w Buenos Aires

po meczu z Uzbekami Yriarte uda się w podróż powrotną do Wrocławia. Wcześniej zgrupowania - przez wzgląd na trudną sytuację polityczną - Wenezuelczycy mieli głównie w USA. Zdarzało się, że Yriarte wracał do klubu w przeddzień kolejnego meczu ligowego, ale teraz każda ze stron chciałyby jego powrót przyspieszyć, zwłaszcza że z lot Taszkentu do Polski trwa około 6 godzin i to pod warunkiem, że jest bez przesiadek.

Przygodę życia przeżył Lamine Ba. Obrońca, który z marszu wskoczył do składu Śląska i szybko stał się jego kluczową postacią, w nocy z piątku na sobotę czasu polskiego zagrał na legendarnym stadionie La Bom-

bonera w Buenos Aires z Argentyną. Aktualni mistrzowie świata na gwałt potrzebowali przeciwnika po tym, jak zawieszono, a finalnie odwołano Finalissima, czyli mecz pomiędzy mistrzem Ameryki Południowej a mistrzem Europy, który miał zostać rozegrany w Katarze.

Beneficjentem tego zdarzenia została Mauretania, która poleciała do Buenos na zaproszenie i koszt mistrzów świata. Ba wyszedł w pierwszym składzie i grał do 85' minuty. Wypadek naprawdę dobrze, wygrał kilka ważnych pojedynków i nie popełnił błędów przy straconych golach. Zresztą nie było ich zbyt wiele, jak na mecz „Albicelestes” ze 115. drużyną rankingu FIFA. Mauretania przegrała 1:2,

wciskając bramkę honorową w doliczonym czasie gry.

Pierwotnie Mauretania miała rozegrać dwa spotkania, lecz zaplanowany na 31 marca mecz z Palestyną w Maroku - także przez konflikt na Bliskim Wschodzie - został ostatecznie odwołany. Mauretańczyki nie zakontraktowali w to miejsce innego przeciwnika, dlatego Lamine Ba znacznie wcześniej niż Yriarte wznowi treningi z kolegami ze Śląska Wrocław i będzie mógł im opowiedzieć, jak grało się z samym Lionelem Messim.

Będzie musiał szybko się odkręcić, bo po meczu życia na La Bombonerze, czeka go ligowe starcie z Pogonią Siedlce w Wielką Sobotę na Tarczyński Arena Wrocław (godz. 19:30). ©©

Nowy wątek w sprawie pobicia piłkarzy Śląska

Piotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

Patryk Sokołowski, który ucierpiał w skutek pobicia w nocy z 21 na 22 marca, ma za sobą operację. W sprawie, którą nagłośniła „Gazeta Wrocławska”, pojawił się nowy wątek.

Patryk Sokołowski i Piotr Samiec-Talar zostali napadnięci i pobici pod jednym z wrocławskich klubów w nocy z 21 na 22 marca. O ile ten drugi uniknął poważnych obrażeń, o tyle Sokołowski miał mniej szczęścia. Doznał złamania żuchwy i musiał przejść operację. Jak dowiedzieliśmy „Gazeta Wrocławska”, Sokołowski będzie pauzował co najmniej do zaplanowanego na weekend 9-10 maja meczu z ŁKS-em Łódź. To jednak wariant optymistyczny. Pesymistyczny zakłada, że w tym sezonie już nie zagra.

Policja dopiero trzy dni po tym zdarzeniu zatrzymała i przesłuchała sprawcę. Jest nim liczący nieco ponad 30 lat mężczyzna, grający na co dzień amatorko w piłkę. Ostatnio związany był z klubem KS Brochów, występującym we wrocławskiej klasie A (grupa III). Klub z Brochowa poniekąd się do tego przyznał, wydając dość enigmatyczne oświadczenie. Wprawdzie nie pada w nim, że chodzi o zawodnika lub pracownika klubu, ale wiele mówi ten fragment:

„(...) Jako KS Brochów stanowczo potępiamy wszelkie przejawy przemocy, zarówno fizycznej, jak i słownej. Jako klub piłkarski oczekujemy na wyjaśnienie zaistniałej sytuacji przez właściwe organy. Po jej rozstrzygnięciu klub podejmie odpowiednie kroki w celu wyciągnięcia konsekwencji.”

Po zatrzymaniu piłkarz amator przyznał się do winy i usłyszał zarzuty dotyczące spowodowania średniego uszczerbku na

zdrowiu. Policja zakwalifikowała ten czyn również jako działanie o charakterze chuligańskim. Grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności. Prokuratura Rejonowa Wrocław-Stare Miasto zastosowała wobec mężczyzny środek zapobiegawczy w postaci dozoru policyjnego oraz zakazu zbliżania się do pokrzywdzonych.

Sledząc rozwój wydarzeń w tej sprawie, udało nam się ustalić nowe fakty. Okazuje się, że przed zatrzymaniem ktoś z klubu, z którym związany jest sprawca pobicia, chciał... podjąć próbę mediacji ze Śląskiem Wrocław. Ponoć nie bez znaczenia miał być fakt, że prezesem KS Brochów jest były policjant.

Jestem emerytowanym policjantem, więc wiem, że w takie sprawy nie wolno się mieszać. Czy ktoś z KS Brochów kontaktował się ze Śląskiem w tej sprawie? Nic mi o tym nie wiadomo. Nie byłam to ja ani nikt z zarządu. Wiemy, co się stało. Jest mi przykro z tego powodu. Sprawca poniesie konsekwencje - powiedział nam Andrzej Kuczma, prezes KS Brochów.

W Śląsku nikt nie chciał słyszeć o żadnych mediacjach. Klub stracił piłkarza wyjściowej jedenastki i oczekuje wyciągnięcia surowych konsekwencji. ©©



Patryk Sokołowski musiał przejść operację żuchwy

Wartość Reguły rośnie. Zagłębie może zarobić fortunę na swoim wychowanku

Dawid Foltyniewicz, PJ
sport@gazeta.wroc.pl

19-letni pomocnik KGHM Zagłębia Lubin Marcel Reguła oraz otwierający klasyfikację strzelców Tomáš Bobček to obecnie dwaj najwyższymi wycenianymi piłkarzami PKO Ekstraklasy.

W ubiegłym tygodniu branżowy portal transfermarkt.de zaktualizował wyceny piłkarzy występujących w PKO Bank Polski Ekstraklasie. Wzrost zanotował

m.in. Marcel Reguła, który aktualnie - obok Tomáša Bobčka z Lechii Gdańsk - jest najwyższymi wycenianym zawodnikami naszej ligi. Obaj panowie zdaniem niemieckiej platformy warte są co najmniej 7 milionów euro.

Reguła w tym sezonie ma na koncie 3 bramki i 4 asysty, ale jego gra to nie tylko suche liczby. Kibice Zagłębia wiedzą, jak duży wpływ na ofensywne poczynania „Miedziowych” ma ten rewelacyjny nastolatek, którego talent jest porównywalny do Oskara Pietruszewskiego. Tego,



Marcel Reguła (z piłką) jest dziś wyceniany na 7 mln euro

który niedawno zamienił Jagiellonię Białystok na FC Porto i zadebiutował w reprezentacji Polski.

Jak ujawnił prezes klubu Paweł Jeż w rozmowie z TVP Sport, nastolatkiem interesują się dwa duże zagraniczne kluby. Jednym z nich jest AS Roma, a drugim... rywalizująca z Porto na każdym polu Benfica Lizbona. Kontrakt Reguły z Zagłębiem obowiązuje do końca czerwca 2028 roku, więc lubinianie nie muszą spieszyć się ze sprzedażą, ale dobra oferta może sprawić, że sezon

2026/27 rozpocznie w jednej z zagranicznych lig. ©©

WYCENY GRACZY EKSTRAKLASY

1. Marcel Reguła (Zagłębie Lubin) - 7 mln €
1. Tomáš Bobček (Lechia Gdańsk) - 7 mln euro
3. Jnanat Brunet (Raków Cz.) - 6 mln €
4. Antoni Kozubal (Lech Poznań) - 5 mln €
5. Wojciech Morika (Lech Poznań) - 4 mln €
5. Camilo Mena (Lechia Gdańsk) - 4 mln €
5. Sławomir Abramowicz (Jagiellonia) - 4 mln €
5. Afimico Pululu (Jagiellonia) - 4 mln €
9. Bartosz Mazurek (Jagiellonia) - 3,6 mln €
10. Luis Palma (Lech Poznań) - 3,5 mln €
10. Patrik Hellebrand (Górnik Zabrze) - 3,5 mln €
10. Emil Kornvig (Widzew Łódź) - 3,5 mln €

Szykuje się w Sztokholmie wieczór jak z horroru

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

„W Sztokholmie czeka nas prawdziwy horror o wszystko” - przewidują szwedzkie media po półfinałowych meczach barażowych o mundial Ukraina - Szwecja (1:3) i Polska - Albania (2:1).

Szwedzkie media oceniły wyniki meczów barażowych w eliminacjach mistrzostw świata 2026 jako w miarę przewidywalne i podkreśliły, że we wtorek w finale walki o mundial spotkają się dwie silne drużyny.

Viktor Gyökeres - potwór z Arsenalu

W zgodnej opinii mediów w Szwecji, potyczka w hiszpańskiej Walencji okazała się pokazem siły szwedzkiego futbolu pod wodzą nowego selekcjonera Grahama Pottera oraz popisem „potwora z Arsenalu”, jak określono Viktora Gyökeresa, który strzelił wszystkie trzy gole.

Według dziennika „Aftonbladet”, bohater meczu zasłużył na przydomek „straszny”.

Gazeta dodała, że pozostający do tej pory w reprezentacyjnym cieniu piłkarz pokazał niespotykaną od dawna w szwedzkiej drużynie skuteczność.

Szykuje się wieczór jak z horroru

Dziennik „Expressen” dodał, że Szwecja ma nowego superbohatera i dzięki niemu jest już jedną nogą na mundialu 2026, lecz w decydującym starciu czeka na nią „nieprzewidywalna Polska ze swoim gigantem Robertem Lewandowskim”, więc we wtorek „szykuje się wieczór jak z horroru”.

Portal piłkarski „Fotbollskanalen” ocenił, że w czwartek w Hiszpanii to była „stara, cyniczna, defensywna Szwecja, ale w tym meczu Szwecja, cynamonowa, ofensywna Szwecja, jakiegoś rodzaju „potwór”.

Graham (Harry) Potter i jego szwedzki Hogwart

„Widać, że nasz nowy przywódca Graham Potter, który



Potwór Gyök Ness, czyli Viktor Gyökeres, będzie straszył w Sztokholmie Polaków

spędził w Szwecji wiele lat, doładnie wie, na czym ta gra w naszym wydaniu polega. Przeanalizował eliminacyjną katastrofę i widać, że wyciągnął wnioski. Gramy dalej i do tego... zaskakująco dobrze” - skomentował czary Grahama „Harry’ego” Pottera kanał telewizji publicznej SVT.

Człowiek w masce kontra żądni krwi Wikingowie

Stacja przypomniała, że Polska długo przegrywała z Albanią na własnym Stadionie Narodowym „przy niewiarygodnym ryku publiczności”, lecz w końcu nadeszło otrzeźwienie i przełamanie.

„Najpierw światowej klasy napastnik i as Barcelony Robert Lewandowski strzelił wyrównującego gola, a później Piotr Zieliński zarezerwował Polakom bilet do Sztokholmu” - wskazano.

„Svenska Dagbladet” przywołuje słowa 30-letniego środkowego obrońcy Celty Vigo,

Carla Starfelta, który występ przeciwko Ukrainie określił jako najlepszy w swojej reprezentacyjnej karierze: „To świetna zabawa rywalizować z jednym z najlepszych zawodników na świecie. Nie mogę się doczekać. To napastnik, któremu nie można dać szans, bo on je wykorzystuje” - zacytował Starfelta sztokholmski dziennik, sugerując, że on zatrzyma „Człowieka w masce”.

We wtorek możemy się spodziewać prawdziwie żądnych krwi Wikingów w walce o wszystko, ponieważ bilet na mistrzostwa świata jest tylko jeden” - zaznaczył dziennik „Goeteborgs Posten”. ©©

UKRAINA - SZWECJA 1:3

Bramki: Ponomarenko 90 - Gyökeres 6, 51, 73 k
Ukraina: Trubin - Tymczyk, Zabarnyj, Bondar, Mykolenko - Cyhankow, Kaluzhnyj (60. Huculak), Jarmoluk (85. Szaparenko), Sudakow (77. Ponomarenko), Zubkow (60. Oceretko) - Wanat (60. Jaremczuk)

Szwecja: Nordfeldt - Lagerbielke, Hien (37. Starfelt), Lindelöf, Gudmundsson (77. Svensson) - Johansson, Ayari (77. Bergvall), Karlström, Nygren - Elanga (90. Svanberg), Gyökeres
Żółte kartki: Tymczyk, Trubin - Nordfeldt
Widzów: 18 846

Sędziował: Pinheiro (Portugalia)

Baraże o mundial dotarły do fazy finałowej. Włosi nie ukrywają, że boją się Edina

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Włochów zabrakło w finałach mistrzostw świata 2018 i 2022, i już nawet nie wyobrażają sobie absencji na najważniejszym turnieju.

Teraz, po pokonaniu Irlandii Północnej 2:0 squadra azzurra nastawia się na trudną przeprawę z Bośnią i Hercegowiną w Zenicy.

Irlandia Północna nie sprawiła niespodzianki w Bergamo, choć do przerwy utrzymywał się bezbramkowy remis. Gennaro Gattuso spadł kamień serca po trafieniu Sandro Tonalego. Pomocnik Newcastle asystował również przy голу Moise Keana, dobrego znajomego polskich klubów napastnika Fiorentiny.

- To najważniejszy mecz w mojej karierze - mówił przed Irlandią Północną Gennaro Gattuso, selekcjoner Italii, z którą jako piłkarz w 2006 roku sięgnął po złoto na mundialu. Takie samo zdanie powtarza przed finałem barażów w Zenicy. Bośnia i Hercegowina w dramatycznych okolicznościach odwróciła losy półfinału w Cardiff.

Do dogrywki doprowadził nieśmiertelny Edin Dzeko, dla którego jest to dwudziesty rok w trafieniach dla drużyny narodowej. Pierwszy raz obecny napast-

nik Schalke 04 dla kraju strzelił w 2007 roku w eliminacjach Euro 2008 z Turcją. Uzbierał 73 gole, ale wciąż odczuwa niedosyt, bo zagrał tylko w jednym wielkim turnieju - w mundialu 2014. Do finałów mistrzostw Europy Bośnia i Hercegowina nigdy się nie zakwalifikowała, a teraz marzy o powrocie na jeszcze ważniejszą imprezę.

Sergej Barbarez, legenda Bundesligi prowadząca obecnie Zmajevi, wzruszył się bardzo po wygranym konkursie karnych w Cardiff, w jego oczach pojawiły się łzy: - Mielśmy plan na to spotkanie, braliśmy pod uwagę konkurs karnych. Wierzę w swój zespół.

- Bośnia ma bardzo doświadczonych piłkarzy. Nastawiamy się na bardzo gorącą atmosferę. Musimy bardzo uważać na ich atak - zapowiada Gattuso, i nie tylko on zwraca uwagę na Dzeko, który grał m.in. w Romie, Interze i Fiorentinie.

Włochy i Bośnia Hercegowina na start w mundialu czekają od 2014 roku, Czechy dłużej, bo od 2006. Po przeciętnych eliminacjach w ich wykonaniu nowy selekcjoner, zatrudniony od grudnia Miroslav Koubek, sięgnął po Vladimira Darida, uczestnika Euro 2012, 2016, 2020, który w 2021 roku zrezygnował z gry w reprezentacji. Obecnie wystę-



Edin Dzeko wciąż odczuwa niedosyt związany z grą w barwach narodowych. Marzy o dużym turnieju

puje w SK Hradec Kralove i dał się przekonać do powrotu na baraże o mundial. Na obiekcie Sparty Praga z Irlandią wyszedł od początku kosztem... Tomasa Soucka, który zastąpił go po pierwszej części przegranej przez gospodarzy 1:2. Czesi wyszarpali remis 2:2, w 86 minucie wyrównał Ladislav Krejci i triumfowali w kontrowersyjnym konkursie karnych. Gdy zawodnicy z Irlandii podchodzili

do piłki, miejscowi fani rozpraszali ich hałasem z megafonu. Wyspiarze domagają się śledztwa FIFA, lecz pewnie niewiele wskórają, bo pewne kary dla Czechów to żadne pocieszenie.

Rozpacz Irlandczyków jest ogromna, podobnie jak Słowaków po przegranej u siebie z Kosowem 3:4. Gole dla Kosowa strzelali zawodnicy Rubina Kazan, TSG Hoffenheim, Fortuny Duesseldorf i FC Sion. O sile dru-

żyny prowadzonej przez Franco Fodę (był selekcjonerem Austrii na Euro 2020) najlepiej świadczy to, że w Bratysławie nie musiał wpuścić na boisko Edona Zhegrovy z Juventusu.

Taka konieczność może się nadarzyć w finale barażu z Turcją, która zwyciężyła Rumunię i do Prisztiny przyjedzie w roli faworyta. Vincenzo Montella dysponuje niesamowicie silną ekipą. Fantazja Ardy Gulera z Realu Madryt i Kenana Yildiza jest w stanie rozmontować każdą defensywę, a Turcy to świetne połączenie doświadczenia z młodością. Na Euro'24 ludzie Montelli przebili się do ćwierćfinału, teraz marzą o awansie na mundial, na którym ostatnio byli w 2002 roku i zajęli 3. miejsce.

- Mamy silną mentalnie drużynę. Stać nas na rzeczy wielkie. Rozwinęliśmy się niesamowicie przez te dwa lata - mówi Montella, ale zdaje sobie sprawę ze skali trudności w Prisztinie.

Droga do finałów mistrzostw świata bywa kręta, a komplikacje pojawiają się w najmniej spodziewanych momentach. Jamajce postawiła się oparta na amatorach Nowa Kaledonia, zaś Boliwia napotkała na twarde opór Surinamu. W finale barażu międzykontynentalnego na Boliwijczyków czeka Irak, a ewentualny sukces piłkarzy popra-

wiłby nastroje mieszkańców. Ciężko skupić się na sporcie, gdy wkoło wojna, ale niekiedy tylko sport daje nadzieję...

BARAŻE O FINAŁY MŚ

Europa, półfinały

Turcja - Rumunia 1:0

Kadioglu 53.

Słowacja - Kosowo 3:4

Valjent 6, Haraslin 45, Strelec 90+4 - Hodza 21, Aslani 47, Muslija 60, Hajrizi 72.

Czechy - Turcja 2:2, karnie 4:2

Schick 27 k, Krejci 86 - Parrott 19 k, sam Kovar 23.

Dania - Macedonia Północna 4:0

Damsgaard 49, G. Isaksen 58, 49, Norgaard 75.

Polska - Albania 2:1

Lewandowski 63, Zieliński 73 - Hoxha 42.

Ukraina - Szwecja 1:3

Ponomarenko 90 - Gyokeres 6, 51, 73 k.

Walia - Bośnia i Hercegowina 1:1, karnie 2:4

D. James 51 - Dzeko 86.

Włochy - Irlandia Północna 2:0

Tonali 56, Kean 80.

Finały

Bośnia i Hercegowina - Włochy

Czechy - Dania

Kosowo - Turcja

Szwecja - Polska

Międzykontynentalne, półfinały

Boliwia - Surinam 2:1

Paniagua 72, Miguelito 79 k - van Gelderen 48.

Nowa Kaledonia - Jamajka 0:1

Cadamarteri 18.

Finały

DR Kongo - Jamajka

Irak - Boliwia

©©

Pierwszy skalp Brady'ego Kurtza w tym sezonie

Dariusz Kuczmera
dariusz.kuczmera@polskapress.pl

ŻUZEL. Brady Kurtz najlepszy w Indywidualnych Międzynarodowych Mistrzostwach Ekstraligi. Zawodnik Betard Sparty zwyciężył w swoim debiucie w tej imprezie.

Jeżdżący w barwach Betard Sparty Wrocław wicemistrz świata razem z Mikkelem Michelsenem (PRES Grupa Deweloperska Toruń) był najlepszy po zasadniczej części zawodów poprzedzających start rozgrywek PGE Ekstraligi. Obaj zdobyli w niej po 12 punktów.

O dwa pozostałe miejsca w decydującej rozgrywce rywalizowali w półfinałach zawodnicy z miejsc 3-10 w fazie zasadniczej. Zwyciężyli w nich Martin Vaculík (Orlen Oil Motor Lublin) - 12+2 (1,0,3,3); 4. Przemysław Pawlicki (Stelmet Falubaz Zielona Góra) - 8+3+0 (3,0,3,w,2); 5. Bartosz Zmarzlik (Orlen Oil Motor Lublin) - 12+2 (2,3,3,2,2); 6. Jack Holder (Gezet Stal Gorzów) - 10+2 (1,3,3,1,2); 7. Piotr Pawlicki (Fogo Unia Leszno) - 10+1 (0,2,3,2,3); 8. Emil Sajfutdinow (PRES Grupa Deweloperska Toruń) - 7+1 (2,2,0,2,2); 9. Artiom Łaguta (Betard Sparta Wrocław) - 9+0 (3,3,2,1,0); 10. Maksym Drabik (Bayersystem GKM Grudziądz) - 7+0 (2,1,0,3,1); 11. Leon Madsen (Stelmet Falubaz Zielona Góra) - 6 (3,1,1,w); 12. Dominik Kubera (Stelmet Falubaz Zielona Góra) - 6 (0,1,2,2,1); 13. Michael Jepsen Jensen (Bayersystem GKM Grudziądz) - 6 (1,2,2,1,t); 14. Wiktor Przyjemski (Abramczyk Polonia Bydgoszcz) - 2 (2,0,0,0,0); 15. Damian Ratajczak (Stelmet Falubaz Zielona Góra) - 2 (0,0,1,0,1); 16. Patryk Dudek (PRES Grupa Deweloperska Toruń) - 2 (0,1,1,d,0); 17. Villads Nagel (H.Skrzydłowska Orzeł Łódź) - 1 (1).

W finale Varitex IMME im. Zenona Plecha Kurtz wykorzystał pierwsze pole startowe i prowadził od startu do mety. Za jego plecami finiszowali Vaculík i Michelsen. Jedyne Polak w finałowej stawce był czwarty.

- Dziś bawiłem się znakomicie i jestem bardzo szczęśliwy. To jeden z moich ulubionych torów - powiedział Kurtz

o łódzkiej Moto Arenie, na której w tym roku po raz pierwszy odbędzie się jedna z rund żużlowego cyklu Grand Prix.

Na torze w Łodzi rywalizowało 16 zawodników. Wśród nich byli najlepsi żużlowcy klasyfikacji średnich biegpunktowych po sezonie 2025 w rozgrywkach drużynowych mistrzostw Polski oraz zwycięzca Red Bull Juniorskie Asy 2025 Wiktor Przyjemski (Abramczyk Polonia Bydgoszcz). Dziką kartę otrzymał z kolei Dominik Kubera (Stelmet Falubaz Zielona Góra).

VARITEX IMME

Gór: T1. Brady Kurtz (Betard Sparta Wrocław) - 12+3 (1,3,2,3,3); 2. Mikkel Michelsen (PRES Grupa Deweloperska Toruń) - 12+1 (3,2,1,3,3); 3. Martin Vaculík (Orlen Oil Motor Lublin) - 7+3+2 (1,0,3,3); 4. Przemysław Pawlicki (Stelmet Falubaz Zielona Góra) - 8+3+0 (3,0,3,w,2); 5. Bartosz Zmarzlik (Orlen Oil Motor Lublin) - 12+2 (2,3,3,2,2); 6. Jack Holder (Gezet Stal Gorzów) - 10+2 (1,3,3,1,2); 7. Piotr Pawlicki (Fogo Unia Leszno) - 10+1 (0,2,3,2,3); 8. Emil Sajfutdinow (PRES Grupa Deweloperska Toruń) - 7+1 (2,2,0,2,2); 9. Artiom Łaguta (Betard Sparta Wrocław) - 9+0 (3,3,2,1,0); 10. Maksym Drabik (Bayersystem GKM Grudziądz) - 7+0 (2,1,0,3,1); 11. Leon Madsen (Stelmet Falubaz Zielona Góra) - 6 (3,1,1,w); 12. Dominik Kubera (Stelmet Falubaz Zielona Góra) - 6 (0,1,2,2,1); 13. Michael Jepsen Jensen (Bayersystem GKM Grudziądz) - 6 (1,2,2,1,t); 14. Wiktor Przyjemski (Abramczyk Polonia Bydgoszcz) - 2 (2,0,0,0,0); 15. Damian Ratajczak (Stelmet Falubaz Zielona Góra) - 2 (0,0,1,0,1); 16. Patryk Dudek (PRES Grupa Deweloperska Toruń) - 2 (0,1,1,d,0); 17. Villads Nagel (H.Skrzydłowska Orzeł Łódź) - 1 (1).

©©

Koszykówka Wysoka porażka Górnika z MKS-em Najgorszy występ w sezonie

Paweł Gołębiowski
pawel.golebiowski@polskapress.pl

Za koszykarzami Górnika Zamku Książ Wałbrzych najslabszy mecz w tym sezonie Orlen Basket Ligi. Podopieczni Andrzeja Adamka przegrali u siebie z MKS-em Dąbrowa Górnicza 73:103.

Było to starcie drużyn, które w poprzedniej kolejce odniosły przekonujące zwycięstwa. Górnik Zamek Książ po świetnym meczu pokonał 103:97 AMW Arkę Gdynia, a zespół z Dąbrowy Górniczej był lepszy w Sopocie 100:77 od Energi Trefla.

Teraz okazało się, że MKS jest po prostu w rewelacyjnej dyspozycji, natomiast wygrana Górnika z Arką była raczej jednorazowym wyskokiem. W ekipie z Wałbrzycha znowu pojawiły się stare demony - brak skuteczności, podejmowane na boisku złe decyzje. Drużynę trenera Andrzeja Adamka z pewnością stać na lepszą grę, ale muszą wyleczyć kontuzje, poprawić obronę i atak.

Może już w sobotę, kiedy o godz. 17:30 Górnik zmierzy się we własnej hali z Kingiem. Szczeciński zespół w 24. kolejce Orlen Basket Ligi nie wykorzystał szansy na umocnienie się na pozycji lidera tabeli. „Wilki Morskie” przegrały u siebie z Energą Treflem 85:96.

Ciekawie byłoby też w Warszawie, gdzie doszło do derbów



Górnik poniósł kolejną porażkę z bezpośrednim rywalem w walce o awans do fazy play-off Orlen Basket Ligi

stolicy. W nich górą była Legia, która pokonała Dzikie 95:88.

Spotkanie Śląska Wrocław z PGE Startem Lublin zakończyło się po zamknięciu wydania. ©©

ORLEN BASKET LIGA

Górnika Zamek Książ Wałbrzych - MKS Dąbrowa Górnicza 73:103 (15:32, 25:26, 17:22, 16:23)

Górnika: Taylor 16, Anderson 15, Joglea 11, Marchewka 7, Cabbil 5, Puchalski 5, Kulka 5, Wyka 4, Łapeta 3, Bojanowski 2.

MKS: Curry 21, Bogucki 17, Thomas 16, Bonner 15, Peterka 8, Piechowicz 8, Muhammad 6, Musiał 5, Załucki 5, Montgomery 2.

Pozostałe mecze: AMKW Arka Gdynia - Tauron GTK Gliwice 76:59, King Szczecin - Energia Trefl Sopot 85:96, Energia Czarni Słupsk - Anwil Włocławek 57:68, Dzikie Warszawa - Legia War-

szawa 88:95, Orlen Zastal Zielona Góra - Arriva Lotto Twarde Pierniki Toruń 88:90, **WKS Śląsk Wrocław** - PGE Start Lublin, Miasto Szklka Krosno - Tasomix Rosiek Stal Ostrów Wielkopolski (zakończono po zamknięciu wydania).

1. King Szczecin	24	41	+48
2. Legia Warszawa	24	40	+127
3. Trefl Sopot	24	39	+96
4. Śląsk Wrocław	22	38	+150
5. Górnik Wałbrzych	24	37	-53
6. Dzikie Warszawa	24	37	+129
7. Arka Gdynia	23	37	+67
8. MKS Dąbrowa Górnicza	24	37	+65
9. Zastal Zielona Góra	24	36	+59
10. Stal Ostrów Wlkp.	23	36	-34
11. Anwil Włocławek	24	36	+61
12. Twarde Pierniki Toruń	24	34	-33
13. Czarni Słupsk	24	32	-93
14. Start Lublin	23	31	-167
15. GTK Gliwice	24	29	-226
16. Miasto Szklka Krosno	23	27	-196

Rezerwy Miedzi grały do końca. Cenny remis w starciu z Górnikiem Polkowice

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W 25. kolejce Betclit 3 Ligi doszło do starcia dwóch dolnośląskich drużyn. Górnik Polkowice zremisował u siebie z Miedzią II Legnica 3:3.

W ostatnim kwadransie gry padły aż trzy bramki, a bohaterem Miedzi okazał się Daniel Klich. Najpierw w 76. minucie doprowadził do wyrównania (2:2). W 87. minucie Górnik ponownie wyszedł na prowadzenie. Gdy Polkowiczanie dopisywali już sobie komplet punktów, w ostatniej akcji meczu ponownie trafił Klich, ustalając wynik spotkania na 3:3.

BETCLIT 2 LIGA

25. KOLEJKA
Chojniczanka Chojnice - GKS Jastrzębie 3:0 (walkower), Olimpia Grudziądz - ŁKS Łódź 2:0



Górnik stracił szansę na zbliżenie się do lidera rozgrywek

(Mas 20, Fietz 88), Stal Stalowa Wola - Sandecja Nowy Sącz 0:0, Hutnik Kraków - Unia Skierzwice 1:1 (Hoyo-Kowalski 32 - Bida 55 kar.), Podbeskidzie Bielsko-Biała - KKS 1925 Kalisz 4:1 (Biernat 59 kar., Klisiewicz 74 i 85, Czerwik 79 - Jeleń 42), Zagłębie Sosnowiec - Rekord Bielsko-Biała, Resovia - Świt Szczecin (zakończono po zamknięciu wydania), Podhale Nowy Targ - Sokół Kleczew (15.04, godz. 18:00).

17:00), Warta Poznań - **Śląsk II Wrocław** (15.04, godz. 18:00).

1. Unia Skierzwice	25	55	53-30
2. Olimpia Grudziądz	25	47	51-31
3. Warta Poznań	24	45	40-27
4. Sandecja Nowy Sącz	25	41	38-30
5. Podhale Nowy Targ	24	40	30-22
6. Świt Szczecin	24	37	40-38

7. Śląsk II Wrocław	24	36	44-35
8. Podbeskidzie B.-B.	25	36	44-37
9. Chojniczanka Chojnice	25	34	38-33
10. Sokół Kleczew	24	31	41-37
11. Hutnik Kraków	25	31	35-34
12. Stal Stalowa Wola	25	30	41-36
13. Resovia	24	29	30-34
14. Zagłębie Sosnowiec	24	27	29-45
15. Rekord Bielsko-Biała	24	26	31-41
16. KKS 1925 Kalisz	25	23	25-40
17. ŁKS II Łódź	25	20	26-47
18. GKS Jastrzębie	25	6	18-57

BETCLIT 3 LIGA

25. KOLEJKA
Carina Gubin - Pniówek Pawłowice 1:0 (Haraszkiewicz 59), Górnik II Zabrze - **Słowianin Wolibórz** 2:2 (Łazarowicz 7 sam., Skiba 72 - Krakowski 39 i 77), **Górnik Polkowice - Miedź II Legnica** 3:3 (Ratajczak 15, Stawny 52, Surożyński 87 kar. - Żur 59, Klich 76 i 90), **Karkonosze Jelenia Góra** - Stal Jasień 3:0 (walkower), LKS Goczałkowice-Zdrój - Sparta Katowice 1:0 (Klaskalski 9), LZS Starowice Dolne - Warta Gorzów Wielkopolski 1:2 (Sługa 79 - Tulisza 27, Siwiński 69 kar.), MKS Kluczbork - Polonia Nysa 1:1 (Janicki 31 - Korzeniewicz 23), Skra Częstochowa -

Zagłębie II Lubin 3:0 (Sajdak 27 kar., Cieślak 69, Łukasiewicz 90), **Śleza Wrocław** - Lechia Zielona Góra 0:0.

1. Lechia Zielona Góra	23	47	54-13
2. Górnik Polkowice	23	44	40-29
3. Zagłębie II Lubin	24	44	58-39
4. LKS Goczałkowice-Zdrój	23	43	38-23
5. Sparta Katowice	24	43	38-24
6. Skra Częstochowa	24	41	48-41
7. Warta Gorzów Wlkp.	24	38	43-37
8. Śleza Wrocław	24	35	34-39
9. Górnik II Zabrze	24	32	50-34
10. Carina Gubin	23	32	33-39
11. Słowianin Wolibórz	24	30	36-41
12. MKS Kluczbork	23	30	39-33
13. Karkonosze Jel. Góra	22	29	36-35
14. Polonia Nysa	23	27	35-40
15. Miedź II Legnica	24	24	41-48
16. LZS Starowice Dolne	24	20	23-53
17. Pniówek Pawłowice	24	18	23-47
18. Stal Jasień	24	7	21-75

4 LIGA

22. KOLEJKA
Iskra Księginice - Twardy Świętoszów 3:0, AKS Strzegom - Górnik Wałbrzych 2:1, Piast Nowa

WYNIKI LOTTO

LOTTO

PIĄTEK, 27.03

Multi Multi, godz. 14.00

2, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 15, 19, 23, 25, 27, 29, 36, 39, 55, 69, 72, [78], 80

Kaskada, godz. 14.00

3, 4, 5, 6, 9, 13, 18, 19, 20, 22, 23, 24

Multi Multi, godz. 22.00

9, 10, [19], 20, 22, 23, 24, 33, 37, 45, 49, 51, 52, 56, 66, 68, 72, 73, 74, 76

Kaskada, godz. 22.00

3, 4, 6, 7, 9, 14, 16, 17, 19, 21, 23, 24

Mini Lotto

1, 2, 7, 30, 34

Ekstra Pensja

4, 6, 7, 13, 20 - 2

Ekstra Premia

17, 25, 26, 28, 33 - 1

Eurojackpot

21, 23, 25, 38, 40 + 7, 11

SOBOTA, 28.03

Multi Multi, godz. 14.00

3, 4, 8, 12, 13, 14, 17, 18, 22, 31, 38, 47, [54], 56, 57, 65, 73, 77, 78, 79

Kaskada, godz. 14.00

1, 3, 4, 6, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 21

Multi Multi, godz. 22.00

1, 9, 14, 19, 22, 25, 37, 39, 42, 47, 51, 53, 56, 57, 59, 61, [62], 64, 75, 79

Kaskada, godz. 22.00

3, 5, 8, 9, 10, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22

Lotto

6, 8, 14, 27, 29, 30

Lotto Plus

4, 9, 10, 25, 28, 40

Mini Lotto

27, 28, 31, 34, 37

Ekstra Pensja

7, 13, 17, 28, 29 - 1

Ekstra Premia

3, 11, 12, 26, 30 - 1

NIEDZIELA, 29.03

Multi Multi, godz. 14.00

3, 7, 9, 13, 21, 29, 34, 37, 41, 42, 48, 53, 55, 56, 60, [63], 70, 73, 78, 79

Kaskada, godz. 14.00

2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 17, 21, 22

Skoki narciarskie W PŚ w lotach w Słowenii Kamil Stoch skończył karierę

NAJWIĘKSZA BATALIA LEGENDY

Artur Bogacki
redakcja@polskapress.pl

To nie był zwykły weekend z Pucharem Świata. Kibice tej dyscypliny, nie tylko z Polski, żegnali Kamila Stocha, legendę sportów zimowych. Nasz mistrz oficjalnie oddał swój ostatni skok w cyklu.

Stoch przyznał, że te lata, już bez sukcesów, były walką z samym sobą. Ostatnie zwycięstwo w Pucharze Świata odniósł w styczniu 2021 r., ostatni raz na podium był potem w grudniu. Później było szukanie formy, ale nie udało się to na tyle, by znów zachwycić kibiców. Nie krył, że brakuje energii i fizycznej, i mentalnej.

- Sam przed sobą nie potrafiłem przyznać, że tak naprawdę skoki przestały mnie cieszyć. Pomimo tego że bardzo się starałem, dwa albo trzy ostatnie lata były katorżniczą pracą, nie czułem satysfakcji z tego, co robię - powiedział w rozmowie z Polskim Radiem.

Wyniki w Planicy jego, jak i innych Polaków, nie miały znaczenia. Z dziennikarskiego obowiązku - w piątek 29. był Piotr Żyła, 36. Aleksander Zniszczoł, 38. Stoch (wygrał Domen Prevc), w sobotę w drużynówce Polska była ostatnia, 8. (zwyciężyła Austria).

W niedzielę był finał PŚ, z udziałem 30 najlepszych z klasyfikacji (plus jeden dodatkowy zawodnik gospodarzy).



Pewna era w skokach narciarskich dobiegła końca. Kamil Stoch zaczyna „nowe życie”

Dla Stocha sportowo było to smutne pożegnanie z elitą - zajął 30. miejsce (wygrał Marius Lindvik). A niewiele brakło, by nie dostał się do drugiej serii. Skoczył tylko 193 m i długo zamykał stawkę. Awansował, bo jeszcze gorzej spisał się Felix Hoffmann. Co ciekawe, Niemiec nie startował wcześniej w Planicy, przyjechał tylko na ten finał.

Dla kibiców, zwłaszcza tych z Polski, którzy licznie przybyli, nie miało znaczenia, że skoczył tylko 193 i 190 m. Liczyło się, że mogli mu na żywo podziękować i zobaczyć ten finałowy występ.

Ten ostatni skok, na otwarcie drugiej serii konkursu, był ikoniczny. Sygnał do startu naszemu skoczkiwi, machając flagą z miejsca dla trenerów, dała mu jego żona - Ewa Bilan-Stoch. Po lądowaniu czekał na niego szpaler z nart, utworzony przez młodych zawodników z jego klubu - Eve-nement Zakopane. Wyściskany został przez innych skoczków, a z ich ramion żegnał się z publicznością. Podziękował też wszystkim, kłaniając się w pas...

- Z jednej strony jest taki zawód, że te zawody poszły nie tak, jak chciałem. Z drugiej - je-

stem szczęśliwy, że to się zakończyło i mogę zacząć nowe życie - mówił Stoch w Eurosporcie. - Pod względem emocjonalnym spodziewałem się, że tak będzie. Pod względem sportowym plan w ogóle się nie sprawdził. Marzyłem, że będę tu bił rekord skoczni i podnosił w geście triumfu Krysztalową Kulę. To życie pisze scenariusze, trzeba brać to, co jest.

Podkreślił, że ostatni konkurs był ekstremalnie trudny. Nawet jeśli chodziło tylko o 30. miejsce spośród 31. - Stoczyłem chyba największą batalię w swojej karierze - przyznał. ©

Wzruszająca chwila! Ostatni skok wielkiego polskiego mistrza

Michał Szewczyk z Planicy
redakcja@polskapress.pl

Trudno było znaleźć kogoś, kto w ten weekend w Planicy nie uронił łyzy. Koledzy z drużyny, rywale, trenerzy, działacze, dziennikarze, a przede wszystkim kibice - wszyscy mieli świadomość, że 29 marca o 11:12 zakończyła się piękna era w historii polskich skoków narciarskich.

Ostatni lot Kamila Stocha, na 190 metr, stał się symbolem pożegnania, ale nie wynik był tu najważniejszy.

Już od pierwszych chwil weekendu było jasne, że Planica stała się miejscem wyjątkowym. Tysiące Polaków przyjechało do Słowenii dla jednego człowieka. Białe-czerwone flagi wypełniły trybuny, a setki banerów z napisem „Dziękujemy Kamil” przypominały, jak wiele znaczył dla kibiców. Wielu z nich podjęło decyzję spontanicznie - porzucili codzienne obowiązki, bo czuli, że muszą być tu razem z nim.

Sam Stoch, mimo słabszej dyspozycji, starał się cieszyć każdą chwilą. Był w centrum uwagi - dla mediów i kibiców.

Około stu dziennikarzy z Polski każdego dnia czekało, by zadać mu ostatnie pytania. Spędzał z nimi długie godziny, cierpliwie odpowiadając, jakby chciał oddać tyle, ile sam przez lata otrzymał.

Sobotnie spotkanie w Kranjskiej Gorze stało się jednym z najbardziej poruszających momentów. Tysiące fanów wypełniło centrum miasteczka, by podziękować swojemu mistrzowi. Jedni zadawali pytania, inni po prostu mówili „dziękuję”. Stoch słuchał, wzruszony, i odpowiadał tym samym.

- To, że do końca ze mną jesteście, to moje największe zwycięstwo - podkreślił.

Niedziela była pełna symboli. Do ostatniego skoku chorągiewką machnęła jego żona, Ewa. Na dole czekali już inni skoczkowie oraz najmłodszy zawodnik jego klubu. Po wylądowaniu Stoch z ulgą odpiął narty i rzucił je na zeskok, po czym skłonił się kibicom.

Tego dnia pod Letalnica zgromadziło się ponad 25 tysięcy ludzi. Wszyscy przyszli nie po to, by oglądać rywalizację, ale by być częścią końca pewnej historii - i podziękować za wszystko, co przez lata dawał im Kamil Stoch. ©

Adam Godlewski

„Krótka piłka”



SŁODKO-GORZKA TA PLANICA

Koniec kariery Kamila Stocha to zarazem koniec pewnej epoki nie tylko w polskich, ale i w światowych skokach. Nasz mistrz z Zębu wygrał tyle na największych zimowych arenach, że sama wyliczanka zajęłaby pół tego felietonu. Od igrzysk olimpijskich, przez mistrzostwa świata, po Puchar Świata i Turniej Czterech Skoczni, który do dziś uważany jest za najbardziej prestiżowy punkt corocznego „touru” przedstawiciele tej dyscypliny sportu. Słowem - w niedzielę w Planicy ostatni skok oddał zawodnik legendarny, jeden z największych w historii.

Stoch zapisał się w annałach skoków narciarskich - i w pa-

mięci polskich kibiców - już na zawsze. Taka jest prawda, i nic tego nie przekreśli. Nikt jednak nie ma wątpliwości, na czele z Kamilem, który w minionych tygodniach i miesiącach mówił o męczarniach i braku radości ze startów, że ta kariera była przeciągnięta, przeterminowana. Mistrz olimpijski z Soczi i Pjongczangu powinien wcześniej wy czuć moment, kiedy warto ze sceny zejść na własnych warunkach.

Z perspektywy czasu można pokusić się o wniosek, że z podniesionym czołem tak wielki sportowiec mógł zawiesić narty na kołku po igrzyskach w Pekinie w 2022 roku, gdzie jak równy rywalizował ze ścisłą światową czołówką zajmując 4. i 6. miej-

sce, i naprawdę tylko łutu szczęścia zabrakło do podium.

Oczywiście, wiśta wio - łatwo powiedzieć. Bo z perspektywy to każdy może być mądry, a chyba wszyscy powinniśmy zdawać sobie sprawę, że Kamil był tak wybitny w swej specjalności i tak bardzo ambitny, że wspomniane lokaty tuż za „pudłem” zwyczajnie go nie satysfakcjonowały.

Zatem przedłużał karierę z nadzieją, że na koniec będzie jeszcze w stanie pokusić się o bardziej spektakularny akcent. To jego prawo, wywalczył je sobie przez lata sukcesów, a jego pozycja - również biorąc pod uwagę aspekt marketingowo-reklamowy - była na tyle mocna w światku polskich skoczków, że nikt nie protestował. Ba, nikt nawet nie podpowiedział, aby odpuścił sobie celowanie w jeszcze jeden efektowny moment w karierze. Dlatego oglądaliśmy to słodko-gorzkie pożegnanie Stocha w Planicy w miniony weekend.

Słodkie - ponieważ kibice, którzy przez lata jeździli za Kamilem, i tym razem pofatygowali

się do Słowenii. Aby oddać należny szacunek odchodzącemu na emeryturę mistrzowi i zamknąć klamrą czas spędzony dzięki niemu na skoczniach. A dla wielu fanów - zwłaszcza z mojego pokolenia 50+ - była to podróż sentymalna. W momencie bowiem, kiedy Stoch zaczął liczyć się w światowych zestawieniach, byliśmy jeszcze... młodymi ludźmi. A on tę młodość umiłał licznymi triumfami, wielkimi emocjami i po prostu startami, które przez wiele lat były obowiązkowymi punktami programu w weekendy.

Gorzkie - gdyż obyło się bez spełnienia sportowego, bez wielkiej odległości, bez efektu: wow!; czas Kamila na skoczni po prostu minął już wcześniej. Dziękując za lata wzruszeń, mocno ścisłam kciuki, aby Stoch jak najszybciej odnalazł się w nowej roli. Niezależnie od ostatniego olimpijskiego czterolecia - pozostaje wielką osobowością w świecie skoków, i warto, aby zrobił z tego użytek.

Kamilu, powodzenia na nowej drodze życia!



- To, że do końca ze mną jesteście, to moje największe zwycięstwo - powiedział Kamil Stoch wiernym fanom



Mimo słabszej dyspozycji, nasz skoczek starał się cieszyć każdą chwilą. Był w centrum uwagi - mediów i kibiców

Jakub Szymański: - Michael Johnson rozliczył się

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Jakub Szymański został halowym mistrzem świata w biegu na dystansie 60 metrów przez płotki i tym samym odniósł największy sukces w karierze. Wcześniej był złotym i srebrnym medalistą HME.

Emocje już minęły?

Po halowych mistrzostwach świata byłem dosłownie dwa dni w rodzinnym Trójmieście. W ubiegłym tygodniu wpadłem jeszcze do Warszawy, żeby spotkać się z dziennikarzami, porozmawiać, bo ten sukces trzeba pielęgnować medialnie i szerzyć to, czego udało się dokonać. Ten medal jest wyjątkowy dla Polski, jedyny złoty na halowych mistrzostwach globu w Toruniu. Tak jak obiecałem, Mazurek Dąbrowskiego został w Toruniu odegrany. Bardzo się z tego cieszę.

Wspominasz jeszcze bieg finałowy?

Dla mnie to nie jest normalne, że na pierwszym płotku jestem siódmy. Nie ma co gadać - dobieg do pierwszego płotka był

za wolny. Goniłem chłopaków, na trzecim płotku byłem już chyba czwarty. Potem wiadomo, dobiegłem na metę pierwszy i wyprzedziłem Hiszpana Enrique Llopisa o 0,02 sekundy.

Co dla Ciebie znaczy złoty medal halowych mistrzostw świata?

Złoty medal był mi potrzebny jak powietrze. Stworzył ze mnie innego człowieka, nowo narodzonego. Teraz mam zupełnie luz. Nie muszę już sobie niczego udowadniać. Ciężkie myśli się już nie dobijają, nie czuję już, że coś jest nieskończoność, a robota czeka do wykonania. Zrealizowałem swój plan w 100 procentach. Takiej ulgi, jak po tej wygranej, już chyba nigdy nie poczuje.

Wiele osób zwróciło uwagę na Twoją reakcję po zakończeniu biegu finałowego...

Rok temu, po mistrzostwie Europy w Apeldoorn, lekko zaszkliły mi się oczy, nic więcej. Moja reakcja w Toruniu była najmocniejsza w życiu. Zupełnie się tego nie wstydzę. Dałem się ponieść wodzy fantazji.



Jakub Szymański myśli również o poprawieniu rekordu Polski na 110 metrów przez płotki

Wszystko mi puściło, jeżeli chodzi o emocje i napięcia psychiczne w głowie. Wszystko wypuściłem z siebie i zostawiłem w hali w Toruniu, gdzie często będę wracać i miło wspominać ten dzień.

Podobno jesteś fanem mocnego grania?

Lubię spędzać czas, słuchając muzyki. W tym roku, na 99 procent wybiorę się na koncert zespołu Metallica, bo jestem fanem tej kapeli.

Pies czy kot?

Mam yorka, który wabi się Goliat. W ogóle bardzo lubię zwierzęta. I dbam o nie.

Czy Michael Johnson rozliczył się z tobą?

Tak, nie mogę narzekać. Z moich informacji wynika, że innym zawodnikom wypłacił większość premii finansowych - nawet 80 procent.

Czym była dla Ciebie przygoda z „Grand Slam Track”?

Ten start na pewno był fajnym doświadczeniem, nietypowym eventem. Z punktu widzenia szkoleniowego, „zyciówka” na 100 metrów jest bezużyteczna. Biegałem pod wiatr. Na trybunach była moja rodzina. To ważne.

Polska i amerykańska lekkoatletyka?

Nie da się tego porównać. Stany Zjednoczone są zdecydowanie większe, inaczej funkcjonujące pod względem sportowym. Ich jeden stan to... nasz kraj. W każdym stanie są uczelnie dysponujące świetną infrastrukturą i wyposażone w najlepszy sprzęt sportowy. Na „papierze” nie mamy z nimi żadnych szans, ale czasem - jak w Toruniu - udaje się pokonać Amerykanina (tym przypadku Treya Cunninghama, trzeciego na mecie - przyp. red). Z tego możemy być naprawdę bardzo dumni.

Jankesi są jeszcze zdziwieni czy już oswojeni, że leje ich chłopak z Polski?

Chyba zdziwieni i chciałbym, aby to już było ostatnie pytanie... ©

Sebastian Chmara: - Polska lekkoatletyka wymaga reformy. Jest wiele do zrobienia

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

21. edycja lekkoatletycznych halowych mistrzostw świata to już historia. W klasyfikacji medalowej zajęliśmy 9. miejsce, ale w punktowej już 3. (uciulanych 58 „oczek”, bez szans z Amerykanami - 164).

Poprosimy o krótką ocenę - jest tak dobrze czy też pozornie źle?

Mieliśmy realne szanse na więcej, o czym choćby świadczą liczne czwarte miejsca i trzecia lokata w klasyfikacji punktowej. W niektórych momentach zabrakło szczęścia, w innych ono nam sprzyjało, ale ogólnie były to dobre mistrzostwa na wielu płaszczyznach.

Czyli wszystko cacy?

Jak na imprezę rangi mistrzostw świata, gdzie rywalizacja jest wyjątkowo wymagająca, nasi zawodnicy zaprezentowali się naprawdę solidnie, często awansując do finałów. Sportowo oceniam je wysoko, a organizacyjnie nawet jeszcze lepiej. Otrzymujemy wiele gratulacji, dlatego ogromne podziękowania należą się zespołowi Krzysztofa Wolsztyńskiego oraz całemu teamowi Kujaw i Pomorza. Przygotowa-

nia trwały długo i wymagały dużego zaangażowania, a efekt końcowy pokazuje, że było warto. Po raz kolejny potwierdziliśmy, że potrafimy przeprowadzić tego typu imprezy na najwyższym światowym poziomie

Czy nie za dużo tego optymizmu?

Spokojnie, to nie jest huraoptymizm, tylko realna ocena sytuacji. Gdyby przed mistrzostwami ktoś powiedział mi, że zdobędziemy cztery medale, w tym jeden złoty, wziąłbym to w ciemno. W trakcie zawodów apetyty jednak mocno wzrosły i mam pewien niedosyt związany przede wszystkim ze startami w konkurencjach skocznościowych.

Kogo masz na myśli?

Nie o to chodzi, aby wskazywać konkretne nazwiska i wywoływać poszczególnych zawodników do tablicy. Sportowcy potrafią wyciągać wnioski z porażek i jestem przekonany, że tak będzie i tym razem. Ci, którym się nie udało, już analizują swoje starty i planują dalsze przygotowania. Nie ma sensu oglądać się za siebie, bo sport jest przecież nieprzewidywalny, pełen emocji, zwycięstw i porażek. Widzieliśmy



Prezes lekkoatletycznej centrali - Sebastian Chmara jest jednym z sześciu polskich halowych mistrzów świata

zarówno łzy radości, jak i smutku.

Uczciwie trzeba przyznać, że świat rzeczywiście chwalił Toruń.

To były naprawdę piękne mistrzostwa, choć kosztowały nas wiele nerwów. Szczególnie podziękowania należą się kibicom „królowej sportu”, bo atmosfera, jaką stworzyli, była wyjątkowa i na długo pozosta-

nie w pamięci. Pokazaliśmy, że jesteśmy znakomitą publicznością, potrafiącą wspierać swoich zawodników i budować niepowtarzalny klimat. Nie ma jednak miejsca na euforię. To ważny krok, ale przed nami wciąż dużo pracy. Polska lekka atletyka, mimo sukcesu, nadal wymaga zmian i reform, nad którymi już pracujemy. Chcemy, by takie imprezy, jak mistrzostwa świata

czy Europy, regularnie przynosiły nam podobne wyniki, choć wiemy, że po drodze nie zabraknie trudnych momentów. W sporcie to naturalne, że czasem trzeba będzie przyjąć porażkę, ale właśnie to czyni go tak pięknym.

Jak oceniasz kuriozalny pomysł rozgrywania biegu na dystansie 400 metrów w dwóch seriach, z których - czasami - wyłoniony zostaje zwycięzca?

Absolutnie jest to głupi pomysł. W tej kwestii nie ma żadnej dyskusji. Kompletnie tego nie rozumiem i w ogóle dość konserwatywnie podchodzę do tych wszystkich nowinek w przepisach, jak na przykład automatycznych belek w skokach. Moim zdaniem to istotnie wypacza sens lekkoatletyki, która zawsze była i wciąż powinna taką zostać w odbiorze. Kto jest pierwszy na mecie, ten lepszy. Dostaje prostą, nieprawdą? I tego nie wolno zmienić, popsuć.

Zawsze podkreślasz rolę tych trenerów, którzy potrafią optymalnie przygotować formę zawodnika na najważniejszą imprezę sezonu.

Oczywiście, bez ich warsztatu i zaangażowania nic by nie było. Są trenerzy, którzy potra-

fią przygotować zawodnikowi najwyższą formę w najważniejszym ze startów. Weźmy Marka Rożęją, Jarosława Skrzyszowskiego czy Miłkołaja Justyńskiego - ich zawodnicy byli w najwyższej formie właśnie w Toruniu. Zdarzały się jednak przypadki, gdy szczyt formy przychodził zbyt wcześnie, co pokazuje, że mamy jeszcze rezerwy i potencjał do lepszego zarządzania przygotowaniem do imprezy docelowej.

Jako centrala związkowa macie już plan na Igrzyska XXXIV Olimpiady w 2028 roku?

Czasu do Los Angeles jest naprawdę bardzo mało. Nie możemy spocząć na laurach, bo lekkoatletyka wymaga reformy. Wciąż jest wiele do zrobienia. Mam tego absolutnie pełną świadomość. Trafiłem na lata krzyżu i nie boję się konstruktywnej krytyki. Odbudujemy dół piramidy szkolenia, bardzo mocno inwestujemy w młodzież i trenerów. I mam takie krótkie przesłanie właśnie dla młodych zawodników: warto dzisiaj zrobić coś dla siebie, a być może wkrótce to właśnie będziecie mieli okazję rywalizować o medale, o sukcesy i o sławę podczas takich wielkich wydarzeń. ©

naszemiasto.pl

30.03.2026



02

#hallo

30.03.2026

Dzień Pośrednika w Obrocie Nieruchomościami.
Upamiętnia on transakcję pomiędzy Rosją
i Stanami Zjednoczonymi. W 1867 r. Amerykanie
nabyli Alaskę za 7,2 miliona dolarów.

naszemiasto.

ADRES REDAKCJI

50-073 Wrocław, ul.
Św. Antoniego 2/4
tel. 71 374 81 51;
71 374 81 61

redakcja.wroclaw@naszemiasto.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY

Bożena Kończal
b.konczal@polskapress.pl

PROJEKT GRAFICZNY/DYR. ART.

Tomasz Bocheński

BIURO REKLAMY

50-073 Wrocław,
ul. Św. Antoniego 2/4
tel. 71 374 81 29; 71 374 82 09

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.
02-672 Warszawa,
ul. Domaniewska 45,
tel. 22 201 41 00

PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY

Zenon Nowak

DRUK

Drukarnia Sosnowiec
41-203 Sosnowiec Miłowice,
ul. Baczyńskiego 25a

DYSTRYBUCJA

tel. 71 37 48 111
prenumerata@gazeta.wroc.pl

Materiałów nie zamówionych niezwracamy.

„KIEDY W WIELKI PIĄTEK PADA, SUCHE LATO DESZCZYK NAM TEN PRZEPOWIADA.”.
PRZYSŁOWIE LUDOWE

w sieci



Najstarszy krasnal - Papa Krasnal - został ufundowany w 2001 roku, jako pomnik ruchu Pomarańczowej Alternatywy, stoi przy Przejściu Świdnickim. Więcej krasnali na <https://visitwroclaw.eu/poznaj-i-zwiedzaj/krasnale/>

FOT. 123RF

REKLAMA

0011496334

NOWA ATRAKCJA DLA DZIECI WE WROCŁAWIU!

Zapraszamy do Domu Krasnali
- żywego muzeum krasnali wrocławskich,

gdzie zaczyna się prawdziwa bajka!

Mali odkrywcy poznają sekrety wrocławskich krasnali i przeniosą się do Magicznego Lasu - krainy pełnej zabawy, śmiechu i niespodzianek!

Tutaj dowiedzą się skąd się wzięły wrocławskie krasnale, poznają sylwetki tych bardzo znanych lub zupełnie nieznanymi krasnali, by poszukiwania ich we Wrocławiu stały się jeszcze bardziej fascynujące!

To interaktywny spacer z przewodnikiem, Krasnałem Gawędziarzem, trwający około godziny.



OFERTA ZWIEDZANIA

dla gości indywidualnych
(dzieci 4-10 lat) oraz dla grup
przedszkolnych i szkolnych:
zwiedzanie z kreatywnymi
warsztatami

Rezerwacje online oraz
na miejscu
- wybierz dogodny termin i
godzinę,
a bajka czeka tuż za rogiem!

DOM KRASNALI

📍 Rynek 36/37, Wrocław
(nad restauracją Bernard)

☎ tel. 571 421 608

🌐 www.domkrasnali.pl

✉ kontakt@domkrasnali.pl

📘 Facebook: @domkrasnali

📷 Instagram: @domkrasnali



Hej ho!

Różne źródła podają różne liczby figurek. Na pewno jest ich już dużo więcej niż tysiąc

Małe krasnale mieszkają we Wrocławiu. Skąd się one wzięły właśnie tutaj?

KRASNALE

Choć małe i niepozorne, na pewno nie da się ich przeoczyć zwiedzając zakątki Wrocławia. Jest ich już ponad tysiąc i wciąż pojawiają się nowe.

Alicja Maliszewska

Jak to się stało, że miasto obok ludzi zamieszkują krasnale? Na temat przybycia krasnali do Wrocławia powstało już wiele legend. Jedna z nich opowiada, że zostały one wezwane do miasta na pomoc w walce z Chochlikiem Odrzańskim.

Inna teoria jest taka, że krasnale pojawiły się, gdy Wrocław był jeszcze małą wioską. Miały za zadanie pomagać ludziom w prowadzeniu gospodarstw domowych. Pierwszym i najstarszym z nich był Papa Krasnal. Od pozostałych stworzków powstały nazwy poszczególnych dzielnic między innymi Sępolno pochodzi

od krasnala Sepika, Biskupin od Biskupka czy Szczepin od Szczepika.

Trzecia i najbardziej bliska prawdy teoria głosi, że krasnale zawitały do Wrocławia w latach 80. XX wieku. W czasach tych na murach budynków pojawiały się schematyczne rysunki krasnala w pomarańczowej czapce trzymającego w ręce kwiatka. Była to humorystyczna forma wyśmiewania i walki z absurdami czasów komunistycznych w ramach tak zwanej Pomarańczowej Alternatywy.

Z czasem krasnoludki zeszyły ze ścian budowli, na jakiś czas zostały też zapomniane. Na szczęście w 2005 roku za sprawą Tomasza Moczka powróciły w formie figurek z brązu. Teraz można je spotkać na ulicach, parapetach, latarniach czy tramwajach.

Z czasem krasnale stały się integralną częścią miasta. Ciągle powstają kolejne, tworzone przez artystów z całej Polski. Ich sponsorami i opie-

Figurki z brązu są chlubą miasta i jedną z atrakcji turystycznych



FOT. KLEARCHOS KAPOUTSIS/CC BY 2.0

kunami są instytucje publiczne, firmy czy nawet osoby prywatne. Figurki z brązu są chlubą miasta i jedną z atrakcji turystycznych.

Odwiedzający stolicę Dolnego Śląska mogą skorzystać ze specjalnej wycieczki szla-

kiem krasnali z przewodnikiem, który opowiada o każdym z nich. Można też kupić mapę krasnali i samodzielnie wyruszyć na ich poszukiwania.

Jakby tego było mało, krasnale bywają również symbo-

lami różnych kampanii. Przykładowo na Rynku znajdują się trzy figurki Ślepek, Głuchak i W-skiers, które zostały postawione tu w ramach kampanii „Wrocław bez barier”. Dotyczyła otwartości miasta na osoby niepełnosprawne.

Najbardziej popularne figurki to oczywiście te znajdujące się w centrum i na starówce. Najłatwiej się na nie natknąć przy zwiedzaniu.

Aby zobaczyć pozostałe trzeba się wybrać do nietypowych miejsc, niektóre znajdują się w biurach, na basenach, przy bankomatach itp. Jeden krasnal na przykład podróżuje na dachu tramwaju. Są dosłownie wszędzie dodając miastu wiele uroku i przyciągając kolejnych turystów.

Krasnale są dla mieszkańców Wrocławia na tyle ważne, że każdego roku we wrześniu obchodzą swoje święto. Odbywa się wówczas festiwal krasnali. Jest to kilka dni, w których ludzie przystrajają czapki krasnali, odbywają się parady i zabawy, a wszechobecne figurki cieszą się jeszcze większą uwagą niż zazwyczaj. To wspaniała atrakcja nie tylko dla dzieci, ale i dorosłych. W mieście odbywa się Parada Krasnali. Jest na co popatrzeć. Dobra zabawa gwarantowana.

REKLAMA

0011493206

Legenda, która buduje do dziś – poznaj historię GOJUSIA

Dawno temu, gdy Wrocław wciąż się rozrastał, budowlańcy często borykali się z problemami – brakowało im odpowiednich materiałów, a narzędzia ginęły w najmniej odpowiednim momencie.

Praca szła wolno, a niektóre budowle wręcz stawały w miejscu.

Wtedy pojawił się GOJUŚ – krasnal, który zawsze miał przy sobie wszystko, czego potrzeba do solidnej roboty. Nosił ze sobą wielką, choć magicznie lekką skrzynkę pełną najlepszych materiałów budowlanych: cegły, zaprawy, farby, silikonu, a także wałki, pędzle, klucze i śrubokręty. Gdziekolwiek się pojawił, budowa szła jak z płatka – ściany wznosiły się szybciej, dachy były szczelniejsze, a kolory na fasadach trzymały się przez lata.

Widząc, jak bardzo ludzie potrzebują porządných materiałów i narzędzi,

GOJUŚ postanowił zostawić po sobie coś więcej niż tylko legendę.

Założył miejsce, w którym każdy – od majsterkowicza po doświadczonego budowlańca – mógł znaleźć dokładnie to, czego potrzebuje do pracy.

Z biegiem lat to miejsce stało się Twoją firmą, a krasnal został jej symbolem.

www.hbgoja.pl



Dziś GOJUŚ stoi przed siedzibą firmy, gotów przypominać wszystkim, że dobra budowa zaczyna się od właściwych materiałów i narzędzi.

Mówią, że jeśli ktoś podejrze do niego i dotknie jego skrzynki, czeka go wyjątkowo udany dzień na budowie!



GOJA s.c. | ul. Sołtysowicka 25B | 51-168 Wrocław
tel.: +48 71 307 03 33 | E-mail: wroclaw@hbgoja.pl

Spacer między Gojusem, Creatorkiem, Dryndkiem, Halitomkami i Hostelikiem przypomina, że wielkie idee lubią najm

Wrocławskie krasnale wyrosły z buntu i humoru.

KRASNALE

Te krasnale wyrastają z kontr-kulturowego buntu lat 80. Wtedy „Pomarańczowa Alternatywa” malowała je na murach, ośmieszając bez przemocy - siernieżność systemu.

BMK

Po latach jakby zapomnienia powróciły ze zdwojoną siłą: od 2005 roku - za sprawą rzeźbiarza Tomasza Moczka, który postawił pierwszą piątkę figurek - zaczęły gęsto zasiedlać chodniki, mury i fasady. Stały się nie tylko miejską grą w chowanego, ale i społecznym rytuałem spaceru, mapą emocji mieszkańców oraz turystów.

Dziś ich opiekunami są instytucje, firmy i prywatni fundatorzy. Szlaki krasnali mają własne mapy, gry terenowe i spektakle, a każda nowa figurka dopisuje miejskiemu alfabetowi kolejną literę.

Oto kilka najnowszych historii - o małych bohaterach i ludziach oraz organizacjach, które postanowiły dać im dom.



Gojuś

SOLIDNY JAK GOJUŚ

Jednym z najmłodszych krasnali jest Gojuś - patron solidnej roboty. Zawsze niesie ze sobą magicznie lekką skrzynkę - cegły, zaprawy, farby, silikony, wałki, klucze i śrubokręty. Tam, gdzie się pojawia, ściany rosną szybciej, dachy trzymają szczelność, a kolory nie płowieją latami. Mówią, że dotknięcie jego skrzynki gwarantuje udany dzień na budowie - i w tym miście jest coś z prawdy: w po-

rzędnym rzemiośle liczy się jakość narzędzi i materiału.

Gojusia ufundował GOJA s.c. - dystrybutor wysokiej jakości materiałów budowlanych we Wrocławiu i okolicach. Od 2013 roku firma buduje reputację partnera dla wymagających klientów, a w 2023 otworzyła drugi oddział w Prusicach, poszerzając swoją ofertę.

Siedziba przy ul. Sołtysowickiej to adres, pod którym dewiza „standardy i profesjonalizm na każdym etapie”



Hostelik

przekłada się na codzienność: asortyment, doradztwo, terminowość.

CRATOREK-FIZJOTERAPEUTA

Creatoriek przysiadł na kamieniu przy Parku Zachodnim i ul. Lotniczej, tuż obok Ośrodka Creator. W jednej dłoni trzyma serduszek, w drugiej - książkę i miniatury sprzętu do rehabilitacji. To krasnal-fizjoterapeuta: łączy wiedzę z praktyką, a jego specjalizacją jest rehabilitacja kardiologiczna. Jest u siebie -



Dryndek

i edukacja są tak samo ważne jak sama terapia.

DRYNDEK ZWANY GADOFONIKIEM

W samym sercu miasta, na fasadzie kamienicy przy Rynku 35, ulokował się Dryndek - rozkończony w telekomunikacji krasnal z retro-słuchawką. Zaczynał przy krasnoludzkiej poczcie jako asystent Gołębnika, ale szybko odkrył, że ptasi transport bywa za wolny. Skonstruował więc telefony w wersji „mini”, a dziś marzy o tym, by Rada Krasnali podłączyła gospodarstwa do internetu.

Jego obecna miejscówka sąsiaduje z piwiarnią - restauracją Bernard - , która pielęgnuje czeską tradycję piwną i kuchnię w przyjaznym, rynkowym zgiełku. To symboliczne: tak jak Bernard łączy rzemiosło i gościnność, tak Dryndek łączy ludzi rozmową.

Dawniej krasnal stacjonował przy budce telefonii Dialog - teraz z tej samej fasady przy wejściu do Bernarda zwraca uwagę przechodniów, by pamiętali, że dobre rozmowy są podstawą więzi międzyludzkich.

REKLAMA

0011495532



Wropak sp. z o.o. to polska, rodzinna firma działająca we Wrocławiu od 1999 r. Firma specjalizuje się w produkcji nowoczesnych systemów znakowania towaru, głównie etykiet samoprzylepnych. Dostarczamy rozwiązania dla szerokiego kręgu klientów – od małych i średnich przedsiębiorstw po międzynarodowe korporacje.

Naszą specjalizacją od lat są etykiety długowieczne do branży technicznej, motoryzacyjnej, AGD, RTV, elektronicznej, a także dla branży kosmetycznej i spożywczej. Dynamicznie rozwijamy się, inwestujemy w innowacje oraz rozwój naszych pracowników, łącząc doświadczenie z nowoczesnym zarządzaniem produkcją.

Nasz związek z Wrocławiem to nie tylko pierwszy człon nazwy firmy. Od kilku lat firma posiada swoje krasnale **HaliTomki**, które codziennie witają pracowników oraz gości, stojąc przy wejściu do siedziby firmy przy **ul. Granicznej 20**. Podobieństwo do Haliny i Tomka, twórców firmy Wropak, nie jest przypadkowe.

Nasze atuty:

- Wysoki poziom wiedzy i umiejętności pracowników pozwalają nam realizować najbardziej skomplikowane projekty i odpowiadać na wszelkie potrzeby klientów.
- Posiadamy nowoczesny park maszynowy i stale inwestujemy w nowe technologie, aby z wyprzedzeniem odpowiadać na wymagania rynku.
- Posiadamy wiele certyfikatów, w tym FSC, ISO 9001, ISO 14001 oraz UL.

Szukamy rozwiązań, a nie usprawiedliwień.

Wropak sp. z o.o. 54-530 Wrocław, ul. Graniczna 20
www.wropak.pl biuro@wropak.pl tel. +48 71 34 90 500

Zapraszamy do odwiedzenia naszych krasnali i zrobienia sobie z nimi wspólnego zdjęcia!

Jeżeli prześlesz swoje zdjęcie z HaliTomkami na adres dtp@wropak.pl do 30.09.2026 r. wydrukujemy je metodą druku cyfrowego inkjet UV na folii samoprzylepnej i wytniemy je dla Ciebie laserem.

Pamiątkowe 100 sztuk etykiet z HaliTomkami wyślemy na wskazany adres lub będą do odbioru u nas w firmie.



niejsze formy

Ich supermoc? Łączyć ludzi i miejsca



HaliTomki

HALITOMKI, JAK DWIE KROPLE WODY

Przy ul. Granicznej stoi para HaliTomków - krasnali, jak dwie krople wody, podobnych do właścicieli firmy Wropak. To znak, że w mieście od etykiety zaczyna się opowieść o produkcji. HaliTomki witają gości z przymrużeniem oka, ale i z dumą: w detal wkłada się tu tyle samo serca, co w przemysłową precyzję.

Wropak to nowoczesny producent specjalistycznych etykiet samoprzylepnych (od 1999 r.),

z własnym laboratorium i Ośrodkiem B+R, współpracujący z Politechniką Wrocławską. Bliskość lotniska i A4 ułatwia logistykę, a doświadczenie w automotive, elektronice i AGD przekłada się na stabilność dostaw i jakość. HaliTomki są więc nie tylko maskotką - to symbol ciągłego doskonalenia.

KRASNALE NA ZAMÓWIENIE

Rzemieślnicze serce krasnalowego świata bije też w pracowni E.Krasnale. Od 2016 roku po-



Creatorek

wstają tu figurki na zamówienie od szkicu po ręczne wykończenie: unikaty, limitowane edycje, rozmiary od mini 9 cm po duże - nawet 38 cm, a wśród wzorów m.in. Turysta, Kucharz, Profesor, Życzliwek, Śpioch czy Pomagajek. Każdy egzemplarz zachowuje „duszę Wrocławia” i szacunek do ekologicznych materiałów.

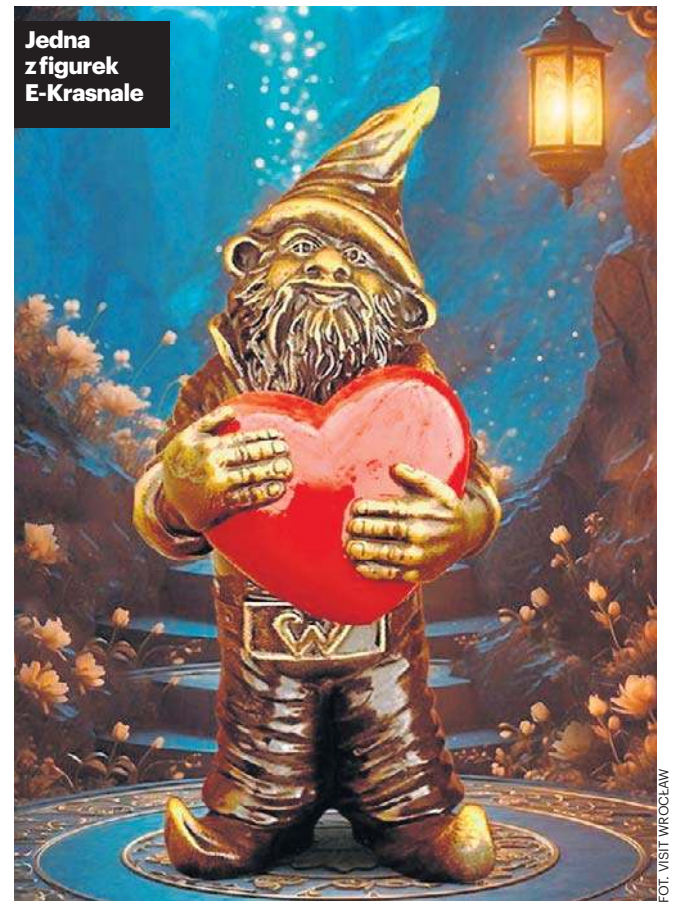
W 2024 roku powstała kawiarnia „Kawa od Krasnala” - rozszerzenie spotkań z klientami i kolekcjonerami. Firma

personalizuje figurki na zamówienie: od briefu i szkicu, przez wycenę, po realizację trwającą zwykle 2-3 tygodnie. Krasnale zamawiają kolekcjonerzy, a także firmy jako ciekawy podarunek z Wrocławia.

HOSTELIK

W zachodniej części miasta, przy ul. Porębskiej mieszka Hostelik - uśmiechnięty gospodarz Domu Gościnnego Wrocław. Zaprasza turystów, studentów i firmy. Tramwajami bezpośrednio dojedziemy w 20 minut do Rynku. Bliską stąd na Stadion Tarczyński Wrocław, kąpielisko Glinianki czy leśniczego zamku. Jest dumny z kolorowych wnętrz i... napinanych sufitów - rzadkości na krajową skalę.

Sam Dom Gościnny to nowy obiekt o hotelowym sznycie: pokoje 1-4-osobowe z projektowanymi wnętrzami, całonocowe Wi Fi. Lokalizacja przy trasie na Zieloną Górę (nieopodal szpitala przy ul. Fieldorfa) sprawia, że to wygodna baza i dla turysty, i dla pracującego w delegacji. Hostelik dopowiada: „Ważna jest atmosfera” - i rzeczywiście, widać to od progu.



Jedna z figurek E-Krasnale

FOT. VISIT WROCLAW

REKLAMA

0011497112

Kawa od Krasnala

to wrocławskie miejsce, które łączy autorską przestrzeń pamiętek z rzemieślniczym podejściem do projektowania figurek inspirowanych miejską tradycją krasnali.



✓ Firma specjalizuje się w precyzyjnych miniaturach dopracowanych w detalach, przygotowywanych zarówno jako gotowe kolekcje, jak i projekty realizowane na zamówienie dla biznesu.

✓ Od koncepcji po finalny produkt powstają tu realizacje dla firm, hoteli, restauracji, instytucji i organizatorów wydarzeń.

✓ Przykładem takiej współpracy jest krasnal Gojuś, stworzony dla firmy GOJA, działającej w segmencie materiałów budowlanych, dzięki wspólnej pracy Kawy od Krasnala oraz wrocławskiej pracowni artystycznej.



KAWA OD KRASNALA

souvenirs

ul. Odrzańska 20,
50-115 Wrocław
+48 888 045 415
ekrasnale@gmail.com
www.ekrasnale.com
Godziny otwarcia
Pon-Ndz: 09:00 - 21:00

#akcja



Tak właśnie miałby wyglądać lemkowski krasnal

FOT. LEMKOWSKA OPERA HOŁOS

Łemkowie też chcą mieć swojego Krasnala we Wrocławiu

KRASNALE

Łemek grający na skrzypcach w tradycyjnym stroju, ubrany w czuchę, kierpce i kapeluch z piórkami - tak miałby prezentować się kolejny wrocławski Krasnal.

Grażyna Szyszka

Po gorącym przyjęciu przez widzów Łemkowskiej Opery „Hołos”, którą wystawiono 1 lutego w Narodowym Forum Muzyki we Wrocławiu, narodził się pomysł stworzenia kolejnego wrocławskiego Krasnala - Łemka. Na zrzutka.pl zorganizowano specjalną zbiórkę.

Głogowianka Daria Kuziak, autorka pierwszej lemkiowskiej opery na świecie przyznaje, że Wrocław powinien mieć Krasnala Łemka.

- Z taką inicjatywą wyszli młodzi Łemkowie, bo w sto-

licy Dolnego Śląska jeszcze nie ma naszego Krasnala. Co może zaskakiwać, bo przecież lemowska społeczność działa tu od lat - przyznaje pani Daria. - Taki Krasnal nie tylko zaznaczy naszą obecność, ale też w jakiś sposób nawiąże do opery.

BĘDZIE KONKURS NA IMIĘ

DLA KRASNAŁA

Pomysł zakłada, że Krasnal będzie przedstawiał Łemka grającego na skrzypcach w tradycyjnym stroju. Ma być ubrany w czuchę, kierpce i kapeluch z piórkami.

Dodatkowo na stronie facebookowej „Łemkowskiej Opery Hołos” zostanie ogłoszony konkurs na imię dla Krasnala.

- Chcemy, aby był tworzony razem z Wami - od pomysłu po ostatni detal - dodają organizatorzy akcji.

Miniaturki są dla turystów przewodnikami po różnych miejscowościach

Nie tylko krasnale. Poznaj figurki z innych polskich miast

ATRAKcje MIAST

Cała Polska zna wrocławskie krasnale, ale teraz także inne miasta mają swoje figurki- przewodników, z którym zwiedzanie jest dobrą zabawą.

Klaudia Światowicz

Szlaki śladem figurek to bardzo skuteczna forma promocji miasta. Turyści uwielbiają też fotografować takie obiekty. Zabawa w wytropienie i ujawnienie wszystkich figurek to świetny pomysł na citybreak. W końcu nie tylko zabytkami turysta żyje.

GWAREK

Gwarek, czyli górnik, to postać nierozdzielnie połączona z tradycjami i historią Wałbrzycha. Kiedyś funkcjonowała tu Kopalnia Węgla Kamiennego „Julia”. Teraz znajduje się tu Centrum Ceramiki Unikatowej Starej Kopalni.

Miniaturkowych górników możecie znaleźć w różnych zakątkach Wałbrzycha, głównie związanych z działalnością kopalni. Na przykład przy Zespole Szkół Politechnicznych przy Al. Wyzwolenia, gdzie niegdyś znajdowało się Technikum Górnicze. Tutaj stanął gwarek Mierniczy, czyli uczonej zajmujący się pomiarami wyrobisk.

Przy szpitalu górniczym czeka gwarek Ratownik, a przy ratuszu gwarki Dyspozytorzy. Wszystkie figurki opowiadają historię wałbrzyskiego górnictwa - jeden ulokował się przy Zamku Książ. Mieszkający tu kiedyś Hochbergowie wzbogacili się właśnie przez dochody z okolicznych kopalni.



W Kołobrzegu żywe mewy mają konkurencję. Mariany to odlane z brązu mewy

FOT. MAREK EOS

POFAJDOKI W SZCZYTNIEM

Szczytno to miasto w województwie warmińsko-mazurskim. W tym regionie, mówiono kiedyś na roztrzepanych młodzieńców „pofajdoki”. To słowo w gwarze Warmii i Mazur oznacza roztrzęsionych, ale skłonnych do pomocy urwisów.

W Szczytnie znajdziecie 13 figurek pofajdoków - m.in. Rycerza (jadącego na świni), Amora, Drwala, Znachora, Biznesmena czy Juranda (tego z Krzyżaków!). Szlak Mazurskich Pofajdoków rozpocznie przy Rycerzu w parku nad Jeziorem Domowym Małym, przez ratusz miejski i Sąd Rejonowy. Tu, przed budynkiem sądu, został uwieczniony pofajdok Uciekinier. W Szczytnie znajduje się też Wyższa Szkoła Policji, nie mogło więc zabraknąć pofajdoka Policjanta.

BACHUSIKI W ZIELONEJ GÓRZE

W Zielonej Górze znajdziecie kilkadziesiąt figurek Bachusi-

ków, czyli dzieci Bachusa, boga wina.

Co roku w Zielonej Górze odbywa się święto Winobrania - do miasta zjeżdżają się wtedy entuzjaści tego trunku. Związana jest z tym wydarzeniem też pewna miejscowa legenda, wedle której na Zieloną Górę spadła niegdyś kropla krwi Bachusa i tak naznaczyła miejsce na przyszłą winnicę.

Bachusiki są więc symbolem zielonogórskiej winiarskiej tradycji. Noszą elegancję, przywodzące na myśl starożytne czasy bogów Olimpu imiona - Artemida, Beczkus, Winolubikus, Wiatrakus. Po spacerze szlakiem Bachusików warto wstąpić do Muzeum Wina.

Autorem Bachusików jest Artur Wochniak. Na ul. Kazimierza Wielkiego traficie na figurkę fundowaną przez Lasy Państwowe - to Silvanus, Bachusik-faun leśny. Podobno przeprowadził się on z okolicznych lasów

do miasta. Każdy Bachusik ma swoją historię.

MARIANY W KOŁOBRZEGU

W tym nadmorskim mieście poza uzdrowiskiem, moło czy oczywiście - plażą - natkniecie się również na ciekawe figurki Marianów. To odlane z brązu mewy.

Zaczął się od Dariusza Jakubowskiego, grafika, który nadawał fotografowanym przez siebie mowom trochę ludzkich atrybutów.

Gdzie traficie na Mariany? Przy wejściu na kołobrzeskie moło na barierce po lewej stronie przystanął Marian-luzak, mewa w czapce i z deskorolką. Marian Pirat czeka w hotelu Poznanianka, niedaleko znajdziecie też Marylkę - turystkę w okularach przeciwsłonecznych i z kubkiem po kawie.

Ale Malbork czy Gdańsk nie chciałby być gorsze. W efekcie w Malborku są Marianki, a w Gdańsku spacerujemy śladami Lwa Heweliona.

REKLAMA

0011493279

Roletki żaluzje moskitiery drzwi, okna rolety.

Montaż, produkcja, naprawa ☎ **71/341-83-03**

REKLAMA

0011495112

Mam na imię Hostelik i mieszkam Tu.
Zapraszam serdecznie.

- Wygodny nocleg w pokojach 1-, 2-, 3-, 4-osobowych.
- Pokoje są doskonale wyposażone, posiadają wygodne łóżka, czystą pościel.
- Całodobowy dostęp do Wi-Fi.

Dom Gościnny Wrocław Tanie Noclegi

ul. Porębska 1 54-046 Wrocław
Telefon: +48 532 999 200 | +48 532 999 201
E-mail: taniemoclegiwewroclawiu@gmail.com





Creator

Rehabilitacja stacjonarna Pobyty wytchnieniowe i rekreacyjne

Idea CIR

Koncepcja działalności Centrum Intensywnej Rehabilitacji opiera się na skoordynowanym i kompleksowym procesie rehabilitacji, regeneracji oraz odnowy organizmu pacjentów po urazach narządu ruchu, zabiegach ortopedycznych oraz zmagających się ze schorzeniami neurologicznymi, a także do pacjentów i ich bliskich poszukujących odpoczynku, relaksu i odzyskania wewnętrznej równowagi. Starannie dobrane zabiegi rehabilitacyjne oraz pakiety regeneracyjno-relaksacyjne, realizowane są przez doświadczony, wyspecjalizowany zespół w atmosferze sprzyjającej wyciszeniu, spokoju i poczuciu komfortu. Holistyczne podejście w terapii wspiera pacjentów w poprawie sprawności fizycznej oraz poczuciu równowagi i harmonii. Nowoczesne zaplecze zabiegowe w połączeniu z komfortowymi warunkami pobytu stwarza przyjazne środowisko wspierające proces rehabilitacji, co może przyczynić się do poprawy codziennego funkcjonowania pacjentów i ułatwia powrót do aktywności osobistej i zawodowej.



**Spacer wirtualny
po CIR**



Fizjoterapeuta Krasnal Createrek oferuje:

- Nocleg w pokojach 1-2 osobowych
- Kameralny ośrodek - 20 miejsc noclegowych
- Pełne wyżywienie z domową kuchnią
- Specjalne pakiety zabiegowe
- Pokoje rodzinne
- Strefę wypoczynkową
- Zieleń parkową w otoczeniu obiektu

56-120 Brzeg Dolny, Al. Jerozolimskie 26b
tel./fax 713 195 335, tel. 534 488 749, 534 719 283
www.cir.creator.wroc.pl, e-mail: cir-brzegdolny@creator.wroc.pl

www.creatorlife.pl
www.creator.wroc.pl

Postaraj się spać 8 godzin, dużo spacerować, korzystać z pierwszych promieni słońca oraz pić dużo wody

Twój organizm może to boleśnie odczuwać. Jak przetrwać przesilenie wiosenne?

ZDROWIE

Nadejście wiosny sprawia, że wiele osób skarży się na różne dolegliwości związane ze zmianą pogody i dodatkowo z przestawieniem zegarów.

Anna Rokicka-Żuk

Objawy przesilenia wiosennego, jakie możemy odczuwać na przełomie marca i kwietnia, to głównie:

- senność,
- apatia, znużenie, zniechęcenie,
- osłabienie i zmęczenie (m.in. po infekcjach, które mogły wyczerpać nasz organizm zimą),
- bóle głowy,
- bóle stawowe,
- bóle mięśni,
- problemy z koncentracją,
- rozdrażnienie,
- wahania nastroju,
- łamliwość paznokci,
- wypadanie włosów (przez nieodpowiedni dobór minerałów i mikroelementów),

- niedotlenienie (w skrajnych przypadkach zasłabnięcia i omdlenia),

- wahania ciśnienia,
- zaburzenia rytmu serca (podczas drastycznych zmian pogody).

Tych dolegliwości można uniknąć dzięki odpowiedniemu przygotowaniu organizmu na wiosnę. Należy rozpocząć je kilka tygodni wcześniej.

JAK PRZYGOTOWAĆ ORGANIZM?

Aby złagodzić dolegliwości, które odczuwamy w związku z przesileniem wiosennym, warto zastosować taktykę złożoną z kilku filarów. Szczególnie ważną jest odpowiednia długość snu (nawet do około 8 godzin na dobę), o którą warto zadbać, chodząc spać wcześniej. Gdy zmienimy czas na zegarach, nie trzeba będzie przestawiać się na wcześniejsze zasypianie.

W walce z sezonowym osłabieniem organizmu pomogą także dodatkowe dawki promieni słonecznych, na które warto wystawiać twarz i przedramiona. To udowodniony sposób



Senność zamiast energii na wiosnę? Po przesileniu sytuacja powinna ulec poprawie

FOT. BLACKCAT/GETTY IMAGES

na poprawę nastroju, ale także regulację zegara biologicznego. To właśnie on „wariuje” na wiosnę, gdy dni są coraz dłuższe, a później wraz ze zmianą czasu przestawiamy pory naszego funkcjonowania. Aby wzmocnić organizm obciążony sezonowo-

wymi alergiami i skutkami ubogiej diety na przedwiosniu, zalecana jest zbilansowana dieta oparta na naturalnych produktach domowych posiłkach. Nie zaszkodzi wzmocnić się np. kaszami i syjącymi zupami, a także sokami koktajlami warzywno-

owocowymi czy bogatym w witaminę C sokiem z rokitnika bądź innych superowoców.

Doskonałym źródłem witaminy A, B, C, PP, K, a także żelaza, wapnia, chromu i magnezu, będzie wyhodowana przez nas samodzielnie rzeżu-

cha, a bogate w cynk pestki dyni ograniczą problem z sezonowym wypadaniem włosów. Nastroj poprawić nam może niewielka ilość wysokiej jakości czekolady (o wysokiej zawartości kakao).

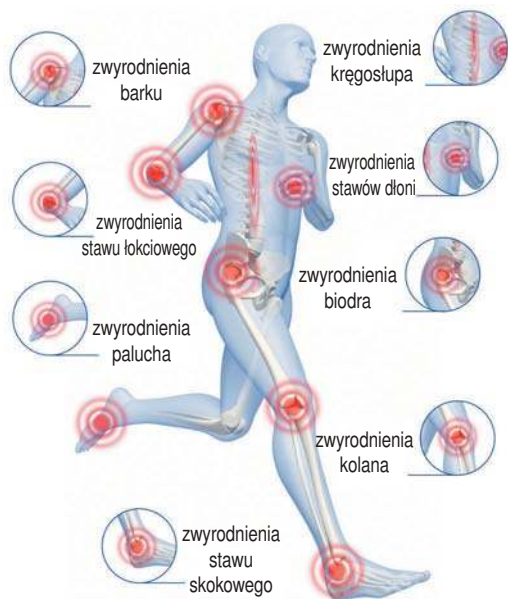
Odpowiednia dawka aktywności fizycznej pozwoli nam nie tylko zrzucić nadmiar kilogramów po zimie, ale także da nam szansę na to, by się dotlenić i przeciwdziałać ogarniającej nas apatii. Wydzielające się w trakcie ruchu endorfiny będą mieć pozytywny wpływ na nasze samopoczucie zadziałają jak naturalny antydepresant. Pamiętajmy więc o codziennym spacerze.

Duże zmiany temperatury, które obserwuje się w pierwszych tygodniach wiosny, mogą mieć negatywny wpływ na nasz system immunologiczny i osłabić naszą odporność.

Nie powinniśmy też lekceważyć zaleceń dotyczących picia wody (nie mniej niż 2l dziennie), dzięki której organizm będzie mógł łatwiej pozbyć się nadmiaru toksyn.

REKLAMA

0011487988



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

Z jakimi schorzeniami najczęściej trafiają do nas pacjenci?

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

Co to jest proloterapia?

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

FENOMEN OSOCZA i FIBRYNY

Jedynе przyczynowe leczenie bólu - REGENERACJA KRĘGOSŁUPA, STAWÓW, MIĘŚNI I TKANEK

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

Metody u nas stosowane są uznawane za najlepsze na całym świecie

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

Czemu kolagen jest aż tak ważny?

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

Czy starszym ludziom można pomóc?

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

A co z ludźmi po wypadkach lub urazach sportowych?

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

Czy warto polecić leczenie tlenem pod ciśnieniem (HBOT)?

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

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

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

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

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

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

Trwa rekrutacja do programu Onkoedukator

Rozmowa, która może uratować życie

REGION/ZDROWIE

Ludzie, którym ufamy - sąsiedzi, znajomi, lokalni liderzy - mogą odegrać kluczową rolę w trosce o nasze zdrowie. To właśnie na tej prostej, ale często pomijanej prawdzie opiera się program Onkoedukator, który rozwija się na Dolnym Śląsku i w województwie świętokrzyskim. Obecnie trwa rekrutacja osób, które chcą zaangażować się w działania na rzecz swojej społeczności.

#oprac. (RED)

Program powstał, by stworzyć sieć przeszkolonych liderów zdrowia - osób obecnych w codziennym życiu mieszkańców, które potrafią rozmawiać o sprawach ważnych i budzą zaufanie. To oni mają zachęcać do badań profilaktycznych i wczesnego wykrywania chorób nowotworowych, przełamywać bariery i wskazywać konkretne miejsca, gdzie można wykonać bezpłatne badania.

- Onkoedukator to ktoś, kto dzięki dobrej znajomości lokalnej społeczności oraz odpowiedniemu przygotowaniu będzie potrafił dotrzeć tam, gdzie nie zawsze sięga system - mówi Paweł Zawadzki, zastępca dyrektora ds. rozwoju Dolnośląskiego Centrum Onkologii Pulmonologii i Hematologii, inicjator programu. Chcemy, by w każdej gminie była taka osoba, która przypomni o mammografii, cytologii, kolonoskopii czy badaniu PSA. Wierzymy, że czasem zwykła rozmowa może uratować komuś życie - dodaje.

Potrzeba takich działań wynika wprost z badań prowadzonych w regionie. Choć zdecydowana większość mieszkańców ma świadomość znaczenia profilaktyki, wielu z nich nie przekłada tej wiedzy na konkretne działania. Często brakuje jasnej informacji, gdzie się zgłosić, jak wygląda badanie lub po prostu impulsu, by zrobić pierwszy krok. To właśnie w tym miejscu pojawia się rola onkoedukatorów.

Do programu zapraszane są osoby aktywne społecznie -



FOT. FREEPIK.PL

sołtysi, nauczyciele, strażacy, bibliotekarze czy członkinie kół gospodyń wiejskich. Ich siłą nie jest wiedza medyczna, ale relacje i zaufanie, które budują na co dzień. Dzięki szkoleniom prowadzonym przez ekspertów zyskują kompetencje, by wspierać innych w dbaniu o zdrowie i podejmowaniu świadomych decyzji.

- Jako pacjentka onkologiczna wiem, że o raku trzeba mówić. Najlepiej, gdy mówi

to ktoś, komu ufamy. Onkoedukatorzy to ludzie, którzy przełamują strach i wstyd, zastępując je rozmową i wsparciem. To właśnie taka zwykła rozmowa z zaufaną osobą najskuteczniej motywuje do badań, które mogą uratować życie - podkreśla Nina Hutnik, pacjentka i ambasadorka programu Onkoedukator.

- Zależy nam, by profilaktyka stała się częścią codzien-

nej troski o siebie i bliskich. Chcemy, by onkoedukatorzy byli prawdziwymi ambasadorami zdrowia, osobami, które swoim przykładem zachęca innych do działania, dodadzą im odwagi i motywacji do korzystania z badań dostępnych w ramach programów profilaktycznych - mówi dr n. med. Leszek Smorąg, kierownik Zakładu Profilaktyki Onkologicznej Świętokrzyskiego Centrum Onkologii.

Do inicjatywy dołączyły także osoby ze świata kultury, w tym noblistka Olga Tokarczuk, która podkreśla znaczenie wspólnoty i wzajemnej troski w rozmowie o zdrowiu.

Program Onkoedukator to nie tylko działania edukacyjne, ale także konkretne narzędzia dla mieszkańców. Na stronie www.onkoedukator.pl dostępne są informacje o badaniach profilaktycznych, lista placówek w najbliższej okolicy oraz wskazówki, jakie badania warto wykonać w zależności od wieku i płci.

Rekrutacja do programu trwa. Każdy, kto chce zaangażować się w działania na rzecz

zdrowia swojej społeczności, może wypełnić formularz zgłoszeniowy, przejść szkolenie i rozpocząć lokalne działania edukacyjne.

Twórcy programu podkreślają, że skuteczna profilaktyka zaczyna się od relacji i rozmowy. Czasem to właśnie jedno zdanie, wypowiedziane przez kogoś bliskiego, staje się początkiem decyzji, która może uratować życie.

#o programie

Program Onkoedukator realizowany jest przez Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii (DCOPIH) we współpracy ze Świętokrzyskim Centrum Onkologii, Towarzystwem Medycyny Innowacyjnej i Fundacją Onkologika. Projekt „Onkoedukator - program edukacji przeciwnowotworowej” finansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach programu „Nauka dla społeczeństwa II”.

REKLAMA

0011490126

TWOJA WIEDZA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE

Weź udział w programie i działaj na rzecz profilaktyki nowotworów.

Zdobądź wiedzę, narzędzia i wsparcie, by prowadzić działania edukacyjne w swojej społeczności w ramach programu.

Dołącz do programu Onkoedukator i skorzystaj z bezpłatnych szkoleń!

www.onkoedukator.pl

Po spacerze zawsze sprawdzaj dokładnie całe swoje ciało, szczególnie pod kolanami, za uszami, pod pachami. Jeżeli zna

Uważajmy na kleszcze, bo one są

RADY

Kleszcze stają się bardziej aktywne, kiedy robi się ciepiej. Te pajęczaki atakują nie tylko w lasach, ale także w parkach, ogródkach, a nawet na przystankach.

#opr. red.

Najczęściej żerują od marca do listopada, gdy temperatura powietrza wynosi powyżej 7 stopni C. Niestety, sprzyja im ocieplenie klimatu, które sprawia, że obecnie zimy nie są już tak mroźne, przez co pajęczaki mogą być aktywne nawet przez cały rok.

W Polsce występuje ok. 21 gatunków kleszczy, a do najczęściej spotykanych należą: kleszcz pospolity i kleszcz łąkowy. Ten drugi atakuje głównie zwierzęta.

Nie każdy kleszcz jest nosicielem patogenów, ale co siódmy z nich przenosi choroby odkleszczowe, takie jak: borelioza, odkleszczowe zapalenie mózgu, babeszjoza czy anaplazmoza.

KLESZCZE I CHOROBY. PASOŻYTY PRZENOSZĄ BAKTERIE I WIRUSY

Kleszcze żywią się krwią ssaków, dlatego wgrzyżają się w skórę ludzi oraz zwierząt swoim aparatem gębowym. Samo ugryzienie jest bezbolesne, ponieważ ślina tego pajęczaka zawiera substancje znieczulające. Dlatego, zwykle nie jesteśmy w stanie poczuć, kiedy kleszcz wbija się nam w skórę.

Niezauważony może żywić się naszą krwią nawet przez kilka tygodni. W ten sposób zagrożenie związane z ukąszeniem tego pasożyta staje się jeszcze większe. Na dodatek często trudno go dostrzec, zwłaszcza w postaci nimfy.

Internet jest pełen porad, jak odstraszyć kleszcze, ale które z nich naprawdę mają sens? Biolog Torgny Backman w rozmowie z fińskim serwisem yle.fi obala mity i dzieli się wskazówkami opartymi na badaniach.

CZOSNEK JAKO NATURALNA TARCZA

- Jeśli lubisz przyprawiać jedzenie czosnkiem, możesz uzyskać dodatkową ochronę przed kleszcami - mówi Backman. Jak wynika z badań, osoby spożywające codziennie 1-2 ząbki czosnku miały o 30 proc. mniej kleszczy niż grupa kontrolna, która czosnku nie jadła. Aromatyczna przyprawa może więc działać jak naturalny środek odstraszcający krwiopijcze pajęczaki - z tym że działa nie zewnętrznie,



A aptekach można kupić specjalne zestawy do usuwania kleszczy

czami - mówi Backman. Jak wynika z badań, osoby spożywające codziennie 1-2 ząbki czosnku miały o 30 proc. mniej kleszczy niż grupa kontrolna, która czosnku nie jadła. Aromatyczna przyprawa może więc działać jak naturalny środek odstraszcający krwiopijcze pajęczaki - z tym że działa nie zewnętrznie,

a od środka. Jak człowiek może zabezpieczyć się przed kleszczami? Na liście Backmana znalazły się także olejki eteryczne - np. z eukaliptusa czy cytronelli. Działają przez kilkadziesiąt minut do godziny, dlatego warto je stosować regularnie, np. co godzinę. Ale uważaj - niektóre olejki mogą podrażniać skórę,

więc przed użyciem warto je rozcieńczyć lub przetestować na małym fragmencie ciała.

NIE BEZ ZNACZENIA JEST TEŻ... GENETYKA.

- Wszyscy jesteśmy osobami o różnej genetyce. Dieta, sprawność fizyczna, rozmiar ciała i mikrobiom skóry różnią się i mogą

sprawić, że kleszcze będą bardziej przyciągać niektóre osoby - wyjaśnia biolog.

Ekspert zaznacza, że nie wszystkie domowe sposoby mają pokrycie w nauce. Bursztynowe obroże dla zwierząt, rozmarynowe napary czy trzymanie kur w ogrodzie - to wszystko niekoniecznie działa. Choć kury i kurczaki zjadają dorosłe kleszcze, to mogą też stać się żywicielami młodszych kleszczy. Kurczaki zjadają również naturalnych wrogów kleszczy, co może sprzyjać wzrostowi ich populacji.

- Potencjalnie można zauważyć różnicę z roku na rok, ale populacja kleszczy również stale się zmienia. Może istnieć wiele czynników, które sprawiają, że bursztynowe obroże wydają się działać - podkreśla Backman.

ZADBAJ O OTOCZENIE

Kleszcze lubią miejsca cienie, ciepłe i wilgotne, takie jak wysokie trawy i krzewy, dlatego najczęściej można na nie trafić w lasach, na łąkach czy w zaroślach. Jednak niech nas to nie zmyli, bo kleszcze można spotkać niestety

REKLAMA

0011497282



SuperMed Poradnia Leczenia Bólu

Centrum Medyczne

LECZYMY
ostry i przewlekły
BÓL
różnego
pochodzenia



- ANESTEZJOLOG
- ORTOPEDA
- LEKARZ MEDYCYNY KONOPNEJ
- NEUROLOG
- REUMATOLOG
- PSYCHIATRA



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



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



Centrum Medyczne SuperMed
Ul. Bulwar Ikarów 16, 54-130 Wrocław

533 535 369

570 535 369

www.supermed.wroclaw.pl

jdiesz wybitego w skórę pajęczaka, działaj metodycznie, spokojnie, aby nie doprowadzić do zakażenia

wszędzie, w lasach, ogrodach

również w parku, na miejskim trawniku czy w przydomowym ogródku. Zwykle bytują na roślinach na wysokości do około 1,5 metra.

Kleszcze lubią wilgoć i cień. Zamiast obsesyjnie przycinać trawnik, lepiej postawić na mądre zagospodarowanie ogrodu - np. przez posadzenie krzewów wokół posesji lub stworzenie metrowego pasa z piasku.

- Pas piasku jest idealnym miejscem dla pszczoł żyjących na ziemi, ale kleszcze nie chcą chodzić po suchych obszarach - zauważa Torgny Backman.

PAMIĘTAJ O ODPowiedNIM UBIORZE

Kleszcze lubią ciepło, dlatego atakując swoją ofiarę, szukają punktów, w których skóra ma najwyższą temperaturę, jest wilgotna i cienka, np. w pachwinach, pod kolanami czy za uszami. Aby uniknąć groźnych chorób przenoszonych przez kleszcze, najlepiej jest nie dopuścić do ugryzienia.

Ubiierzmy się więc odpowiednio. Podczas spaceru po lesie czy parku należy jak najdokładniej

zasłonić ciało. Lepiej nie zakładać koszulki na ramiączkach i krótkich spodenek. Przyda się za to bluzka z długim rękawem, długie spodnie z przylegającymi nogawkami oraz długie skarpetki. Warto wybrać ubiór w jasnym kolorze, bo wtedy łatwiej będzie zauważyć kleszcza na ubraniu.

A po powrocie z ogrodu, lasu czy łąki dokładnie obejrzyj ciało - najlepiej w ciągu 24 godzin od spaceru.

- Jeśli usuniesz kleszcza w ciągu 24 godzin, ryzyko zachorowania na boreliozę jest minimalne, ale tylko szczepionka pomoże w walce z kleszczowym zapaleniem mózgu - przypomina biolog Torgny Backman.

NIE ZASzkODZI SPRÓBOWAĆ, ALE 100 PROC. GwARANCJI NIE MA

Aby chronić się przed kleszczami można stosować repelenty, czyli środki odstrasżające kleszcze. Mogą one zawierać substancje chemiczne, takie jak DEET (N,N-Dietylo-m-toluamid), ikarydyna, IR3535 (Insect Repellent 3535) lub naturalne, głównie olejki eteryczne.

Preparaty odstrasżające kleszcze to najczęściej:

Aerozole - środki przeciw kleszczom rozpylane na skórę w postaci delikatnej mgiełki to zdecydowanie najpopularniejszy rodzaj preparatów tego typu. Do tych najskuteczniejszych, należy zaliczyć te zawierające DEET. Bezpieczniejszą alternatywą, zwłaszcza dla dzieci i ciężarnych kobiet, są aerозole i spray'e zawierające naturalne substancje odstrasżające kleszcze, takie jak mięta i eukaliptus. Niektóre produkty tego typu, można stosować nawet u dzieci od 1 miesiąca życia.

Kremy i produkty roll-on - środki na kleszcze często mają również formę kremów oraz preparatów typu roll-on. Są one smarowywane bezpośrednio na skórę, oprócz twarzy. Podobnie jak produkty w aerозolu, ich głównym składnikiem może być wspomniany już DEET, ale także ikarydyna. Część preparatów tego typu może być stosowana również u dzieci, jednak przez ich zakupem należy dokładnie zapoznać się z zaleceniami producenta.

Plastry - w aptekach można również znaleźć preparaty na kleszcze w postaci plasterków, które są nasączone naturalnymi olejkami eterycznymi. Można je nakleić na ubraniu, plecaku, czy nawet na wózku dziecięcym. Ich zaletą jest przede wszystkim zastosowanie naturalnych substancji odstrasżających kleszcze. Bardzo istotne jest też to, że nie mają one bezpośredniego kontaktu z naszą skórą.

Opaski - jeśli wolimy unikać nakładania na skórę jakichkolwiek preparatów, opaska odstrasżająca kleszcze może okazać się idealnym wyborem. Produkty te są nasączone olejkami eterycznymi. Składniki te są uwalniane stopniowo, dzięki czemu, chronią one użytkownika przez dłuższy czas.

Niektóre olejki eteryczne po odpowiednim rozcieńczeniu mogą stanowić doskonały preparat na kleszcze. Są to olejki m.in.: goździkowy, lawendowy, cytrynowy, z drzewa herbacianego, tymiankowy, szałwiowy, z mięty pieprzowej, paczulowy, eukaliptusowy.

TYM MOŻNA USUWAĆ PAJĘCZAKA

W sprzedaży są zestawy do usuwania kleszczy. Ale można również użyć pęsety kosmetycznej.

Kleszcza należy chwycić i wyciągnąć zdecydowanym ruchem zgodnie z kierunkiem jego wbicia. Jeśli kleszcz się urwał i w skórze nadal tkwi jego głowa wraz z całym aparatem gębowym, zdezynfekuj skórę w tym miejscu. Następnie użyj sterylnej pęsety z cienkimi końcówkami. Umyj ją wodą z mydłem i przemyj środkiem dezynfekującym. Chwyć głowę kleszcza i stanowczym ruchem prosto do góry wyjmij ją ze skóry. Jeśli nie możesz uchwycić jej za pomocą pęsety, spróbuj zastosować zdezynfekowaną igłę. Podważ tkwiącą w skórze główkę kleszcza i ponownie uchwycić ją pęsetą i próbuj wyjąć.

Jeśli nie uda ci się wydobyć resztek pajęczaka ze skóry, skorzystaj z pomocy lekarza. Pamiętaj, żeby nie próbować wyjmować resztek kleszcza wykałaczką czy brzegiem karty kredytowej, bo możesz doprowadzić do zakażenia.

#radzimy

JAK USUNĄĆ KLESZCZA

Aby wyjąć kleszcza wbitego w skórę:

Użyj plastikowej pęsety lub specjalnego narzędzia do usuwania kleszczy (tzw. kleszczolapki czy haczyków do usuwania kleszczy, które możesz kupić w aptece).

Chwyć kleszcza i stanowczym, ale delikatnym i powolnym ruchem prosto ku górze wyciągnij go ze skóry, nie szarp, bo może to spowodować jego urwanie się. Zdezynfekuj miejsce wkłucia oraz dłoń.

Obserwuj miejsce wkłucia kleszcza. Jeśli nie goi się prawidłowo, jest zaczerwienione lub pojawia się wokół niego okrągły rumień, który się powiększa, a dodatkowo występują gorączka, zmęczenie i ogólnie złe samopoczucie udaj się do lekarza. Zleci on wykonanie testu na boreliozę.

REKLAMA

0011492839

O specjalizacji:

chorób wewnętrznych | medycyny rodzinnej
chorób płuc | geriatricii | w trakcie specjalizacji



▶ Wynagrodzenie adekwatne do doświadczenia

▶ Elastyczny grafik, praca bez dyżurów

▶ Ośrodek w centrum Wrocławia, z własnym parkingiem

SCAN ME



ZATRUDNIMY
LEKARZA / LEKARKĘ

Prosimy o kontakt:

jadwiga@emeis.com | nr. tel. 539 358 59



Rezydencja Święta Jadwiga / ZOL
ul. Pułaskiego 4, Wrocław

Kiedy trzeba udać się do audiologa, by rozpocząć leczenie?

Ten problem ma połowa seniorów w Polsce. Sprawdź, czy jesteś zagrożony utratą słuchu

ZDROWIE

Badanie słuchu powinno być wykonywane przez osoby po 50. roku życia raz do roku. Tymczasem statystyki pokazują, że blisko połowa starszych Polaków nie sprawdzała swojego słuchu od co najmniej 3 lat.

#Marta Siesicka - Osiak

Polacy słyszą coraz gorzej, a problem ten pogarsza się wraz z wiekiem. Wynika to m.in. z ciągłego hałasu, który towarzyszy nam na co dzień. Sytuacji nie poprawia fakt, że seniorzy rzadko bywają na kontrolach u specjalistów, którzy mogą ocenić stan ich słuchu. Prowadzi to do stopniowego pogłębiania się niedosłuchu.

Jak wynika z badań zrealizowanych na potrzeby ogólnopolskiej kampanii zdrowotnej „Nie musisz krzyczeć!”, organizowanej przez Amplifon, problemów ze słyszeniem w codziennych sytuacjach doświadczyła już blisko



Według szacunków WHO do 2050 roku problemy ze słuchem będzie miała 1 na 4 osoby na świecie

połowa (49 proc.) osób po 60. roku życia.

Z tych samych statystyk wynika, że co czwarty badany nigdy nie kontrolował swojego słuchu, co w skali kraju daje blisko 3 milionów nigdy niediagnozowanych pod tym kątem osób po sześćdziesiątce.

Dlaczego badanie słuchu jest takie ważne? Ponieważ umożliwia wczesne wprowadzenie le-

czenia, które zdecydowanie podniesie jakości życia pacjenta. Zignorowanie problemu może w niektórych przypadkach doprowadzić do całkowitej utraty słuchu. Profilaktyczne badania słuchu powinny być przeprowadzane raz do roku przez osoby, które ukończyły 50 lat oraz co pół roku po 60 r.ż. Niezależnie od wieku do wizyty u audiologa powinny skłonić nas nie tylko

dolegliwości bólowe, ale także dyskomfort związany z gorszym słyszeniem, pojawiający się w codziennych sytuacjach.

PRZYCZYNY, SKUTKI I METODY LECZENIA UTRATY SŁUCHU

Pogarszanie się słuchu wraz z wiekiem jest procesem naturalnym. Zdarzają się jednak sytuacje, które mogą doprowadzić do szybszego i znacznego pogor-

szczenia słyszenia. W grupie podwyższonego ryzyka znajdują się osoby, które:

- mają obciążenia genetyczne i w dzieciństwie przeszły z powikłaniami niektóre choroby np. świnkę,
- są narażone na regularną ekspozycję na głośne dźwięki o natężeniu 85 dB lub wyższym - często problem ten dotyczy osób pracujących w rolnictwie czy fabrykach i może powodować nieodwracalne ubytki słuchu,
- przyjmują określone leki, m.in. duże dawki aspiryny, innych środków przeciwbólowych, przeciwnalarycznych lub diuretyków pętlowych - może to skutkować tymczasową utratą słuchu.
- cierpią z powodu niedoboru żelaza - przy niskim poziomie żelaza włoski słuchowe w aparacie słuchu, które przenoszą drgania fal dźwiękowych, stają się kruche i łatwo ulegają uszkodzeniu pod wpływem hałasu. Może być to przyczyną ubytków słuchu u osób młodszych.

Skutki pogorszenia słuchu są odczuwalne przede wszystkim w życiu codziennym i powinny być niezwłocznie konsultowane z lekarzem. Według badań przeprowadzonych na potrzeby kampanii „Nie musisz krzyczeć!” seniorzy najczęściej odczuwają dyskomfort w sytuacjach takich jak:

- oglądanie telewizji lub słuchania muzyki (30 proc.),
- ogólna komunikacja z innymi (21 proc.),
- porozumienie się z najbliższymi (11 proc.),
- załatwienie spraw urzędowych (10 proc.),
- kontakt z wnukami i/lub rodziną (8 proc.).

W zależności od rodzaju zaburzeń słuchu podejmuje się różne rodzaje terapii. Część z nich przy odpowiednio wczesnej diagnozie może być leczona farmakologicznie. Poważniejsze ubytki wymagają noszenia aparatu słuchowego (wzmacniacza słuchu) lub założenia implantu ślimakowego lub implantu ucha środkowego.

REKLAMA

0011493432



KWALIFIKACJA WSTĘPNA
SZKOLENIA OKRESOWE

AM | A1 | A | B | C | D | E

Wiesz, że zdasz

Podstawiamy auta
na egzamin w WORD

Szkolenia prowadzimy w formie
wykładów oraz e-learningu

Z okazji 26-lecia firmy
PROMOCYJNE CENY!!!



Wrocław
ul. Sołtysowicka 27E,

tel. 71 325 00 25
tel. 609 235 089

szkola@manewr.com.pl

www.manewr.com.pl

REKLAMA

0011487629

plus + edukacja

- MEDYCZNE SZKOŁY POLICEALNE • SZKOŁY POLICEALNE
- LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH
- KWALIFIKACYJNE KURSY ZAWODOWE

NABÓR ZIMA 2026
REKRUTACJA ROZPOCZĘTA

NAJPOPULARNIEJSZE
NASZE KIERUNKI

- PROTETYK SŁUCHU • ORTOPTYSTKA
- TECHNIK STERYLIZACJI MEDYCZNEJ
- HIGIENISTKA STOMATOLOGICZNA
- ASYSTENTKA STOMATOLOGICZNA
- OPIEKUN MEDYCZNY • TECHNIK MASAŻYSTA
- PODOLOG • FLORYSTA • TECHNIK ADMINISTRACJI
- TECHNIK BHP • TECHNIK WETERYNARII • TECHNIK ELEKTRYK
- TECHNIK POJAZDÓW SAMOCHODOWYCH • TECHNIK PROGRAMISTA
- GROOMER - FRYZJER ZWIERZĘCY I WIELE INNYCH

ul. Wita Stwosza 15A/3 • Wrocław

tel. 71 727 50 32 • 71 727 50 33 • tel. kom. 506 637 218
wroclaw@plusedukacja.pl

WWW.PLUSEDUKACJA.PL

Nieważne ile masz lat,
jesteśmy szkołą
DLA KAŻDEGO!
NIE ZWLEKAJ
ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!
ZNAJDŹ SZKOŁĘ
DLA SIEBIE!

W 2026 r. rolnicy mogą przekazać 1,5 proc. tylko na rzecz Krajowego Związku Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych

Jak i komu przekazać 1,5 procent podatku? Potrzebujących wsparcia jest tak wielu

PODATKI

Jeszcze tylko miesiąc mamy na rozliczenie z fiskusem. Termin mija 30 kwietnia. Wysyłając PIT nie zapominajmy zaznaczyć, komu chcemy przekazać 1,5 proc. podatku.

BMK

Na nasze finansowe wsparcie czekają Organizacje Pożytku Publicznego, osoby walczące z chorobą czy niesprawnością. Raz w roku, bez wyciągania pieniędzy z portfela czy konta możemy im pomóc, niejako automatycznie.

JAK TO ZROBIĆ

Aby przekazać 1,5 procent podatku w deklaracji podatkowej należy wypełnić dwa proste pola:

- numer KRS organizacji pożytku publicznego
- przekazaną kwotę do 1,5 procent podatku.

Ważne jest sprawdzenie poprawności numeru KRS. Jego korekta w późniejszy czasie jest naj-

częściej niemożliwa. Wybierając organizację pożytku publicznego nic nie tracimy. W przeciwnym wypadku 1,5 procent naszego podatku przekazuje za nas Naczelnik Urzędu Skarbowego.

KTO MOŻE PRZEKAZAĆ 1,5% PODATKU W 2026 ROKU?

Podatnicy PIT: Osoby rozliczające się według skali podatkowej (PIT-37, PIT-36), ryczałtu (PIT-28) lub podatkiem liniowym (PIT-36L).

Emeryci i renciści: Jeśli otrzymali PIT-40A od organu rentowego i nie składają sami zeznania, mogą przekazać 1,5%, składając PIT-OP.

Rolnicy: Płacący podatek rolny (osoby fizyczne i spółdzielnie) mogą przekazać 1,5% na wskazane związki rolnicze. Uprawnienie do przekazania 1,5% podatku rolnego przysługuje dwóm kategoriom podatników: osobom fizycznym płacącym podatek rolny oraz rolniczym spółdzielniom produkcyjnym. Zgodnie z ustawą środki mogą trafić do jednego z trzech



Wystarczy podać nr KRS organizacji, aby przekazać jej 1,5 proc. podatku

typów podmiotów - związku zawodowego rolników indywidualnych, związku rewizyjnego zrzeszającego rolnicze spółdzielnie produkcyjne albo Krajowego Związku Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych. Warunkiem jest wpis danej organizacji na listę prowadzoną

przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. W tym roku jest na niej tylko KZRKiOR!

JAK PRZEKAZAĆ 1,5 PROCENT PODATKU NA KONKRETNĄ OSOBĘ?

Aby mieć pewność, że nasze pieniądze trafią do konkretnej

osoby, musimy wybrać cel szczegółowy w swoim zeznaniu podatkowym i właśnie to pole należy w zeznaniu podatkowym wypełnić. Cel szczegółowy wymaga podania identyfikatora subkonta w postaci nazwiska i numeru. Możemy więc wspomóc dziecko

znajomych lub kolegów z pracy przechodzące rehabilitację, czy czekające na kosztowne procedury medyczne.

KIEDY PRZEKAZANIE 1,5 PROCENT PODATKU JEST NIEMOŻLIWE?

Podatnik, który spóźni się z zeznaniem podatkowym za dany rok, traci prawo do przekazania 1,5 procent podatku. Stąd warto w terminie złożyć nawet puste zeznanie i dokonać jego korekty.

GDZIE ZNALEŹĆ KRS

Zanim wskażemy konkretną OPP, sprawdźmy, czy może ona otrzymać nasze wsparcie. Czy jest na liście uprawnionych sprawdzimy wchodząc np. na www.e-pity.pl/wyszukiwarka-opp-organizacje-pozytku-publicznego i klikamy województwo na mapie i/lub wpisujemy swoje miasto i/lub wybieramy kategorię. Inne adresy: www.gov.pl/web-pozytek/wykaz-opp-15, lub niw.gov.pl/opp/wykaz-opp/.

REKLAMA

0111470604

1,5%

Pomóż, nie bądź obojętny!

KRS 0000154454

www.toz.pl

Sposób na wiosenne krzewy w ogrodzie to kompozycje, które zakwitną jednocześnie

Najpiękniejsze krzewy kwitnące wiosną. Zobacz, co trzeba mieć w ogrodzie

OGRÓD

Wiosną rozkwitają nie tylko kwiaty, ale także wiele krzewów. Większość z nich jest łatwa w uprawie, ale ich gałęzie są dosłownie obsypane kwiatami.

Katarzyna Laszczak

Pierwsze krzewy zaczynają kwitnąć już wczesną wiosną, a ich kwiaty są widoczne z daleka - w przeciwieństwie do wiosennych bylin i kwiatów cebulowych, które „trzymają się blisko ziemi”. Kwitnące krzewy są znacznie bardziej okazałe i stanowią wyraźny akcent w ogrodzie.

Krzewy kwitnące wiosną ozdobią ogród zarówno, jeśli są sadzone pojedynczo, jak i w kompozycjach oraz jako żywopłoty. Możemy dobrać je tak, by kwitły w jednym czasie. Przykładem takich połączeń są, np.: forsycje i pigwowiec, migdałki, kerrie, tawuły szare.

Alternatywą jest taki dobór krzewów, by miały zróżnicowany czas kwitnienia. Gdy jedno zakończy kwitnienie - kolejne będą obsypywać się kwiatami. Tu jest duże pole do popisu, bo pod hasłem wiosenne krzewy są takie, które kwitną już w marcu, ale też kwietniu i maju. Możemy więc: zacząć od najwcześniejszych: forsycji, pigwowców, magnolii gwiazdzistych, po nich zakwitną: mahonia, tawuły szare, migdałki, kerrie, porzeczki krwiste następnie lilaki (bzy), porzeczki złote, azalie i rododendrony.

Oczywiście to ogólny schemat, bo krzewy mają różne wymagania, które mogą różnić się terminem kwitnienia. A coraz częściej również anomalia pogodowe wprowadzają zamieszanie do kalendarza kwitnienia. Jedno jest pewne - sadząc wiosenne krzewy, sprawimy, że nasz ogród będzie wyglądał pięknie już na starcie sezonu.

Większość przedstawionych krzewów jest łatwa w uprawie - lubi słońce i w miarę żyzną



Sadząc krzewy, zwróćmy uwagę na ich wymagania

FOT. KATARZYNA LASZCZAK

glebę, ale poza tym nie ma specjalnych wymagań. Są jednak dwa wyjątki - to azalie i rododendrony, które wolą miejsca osłonięte przed palącym słońcem, a także powinny mieć specjalną - kwaśną ziemię. Dlatego najlepiej sadzić je razem,

a dodatkowo może im towarzyszyć magnolia gwiazdzista oraz mahonia, która ma podobne, choć mniej restrykcyjne wymagania.

Najpiękniejsze krzew kwitnące wiosną to: forsycja - jest jednym z najwcześniejszych kwitną-

cych krzewów, magnolia gwiazdzista - magnolie mają wiele gatunków i odmian. Większość to drzewa, ale magnolia gwiazdzista najczęściej ma krzewiasty pokrój. Zakwita też wyjątkowo wcześnie, pigwowiec - to krzew łatwy

w uprawie. Wiosną pięknie kwitnie, jesienią dostarcza owoców na pyszne przetwory, mahonia - te krzewy pięknie kwitnie i ładnie pachnie, do tego ma liście zielone przez cały rok, porzeczki krwiste - to pięknie kwitnące krzewy. Ich kwiaty mają intensywnie różowy kolor, tawuła szara (norweska) - to jeden z najmniej wymagających krzewów, a kwitnie pięknie, migdałek - ma piękne, delikatne kwiaty.

Szczególnie efektownie wyglądają migdałki na pnium, które przypominają miniaturowe drzewa, kerria (złotlina) - najbardziej efektownie wyglądają kerrie o pełnych kwiatach, które przypominają pompony, lilak, zwany bzem - lilaków chyba nikomu nie trzeba przedstawiać. Pięknie kwitną, a jeszcze pięknie pachną. Popularne bzy oraz rododendrony - to krzewy, które wspaniale się prezentują kwitnąc na wiosnę, ale i w innych porach roku dobrze się prezentują, bo mają ładne zielone liście.

REKLAMA

0011484418



Dolnośląskie Centrum Hurtu Rolno - Spożywczego S.A.

Wjazd ulicą Giełdową lub Tyniecką
Cennik i szczegółowe informacje dotyczące zasad
i godzin wjazdu na:

www.dchrs.com.pl

**Wrocławski
Rynek Hurtowy**
zaprasza na zakupy
do domu i ogrodu!

W asortymencie:

- sezonowe i całoroczne kwiaty cięte
 - kwiaty doniczkowe
- rośliny rabatowe, sadzonki, krzewy i drzewka
 - artykuły ogrodnicze
 - akcesoria florystyczne
 - donice i doniczki
 - artykuły dekoracyjne

Potrzebne nam będą farbki, naturalne barwniki i zdobienia, ale przede wszystkim liczy się pomysł

Pisanki, kraszanki a może malowanki? Tak ozdobisz jajka na Wielkanoc 2026

ŚWIĘTA

Zdobienie jajek to stały element towarzyszący świętom wielkanocnym. Jest sporo sposobów na przygotowanie pisanki. Sprawdź, jak barwić jajka i jak je ozdobić.

Karolina Rokitnicka

Pisanki to określenie ozdobiennych na Wielkanoc jajek. Warto jednak wiedzieć, że w wielu regionach Polski oprócz pisaneł, występują kraszanki. Jedne i drugie są kolorowe, barwione, malowane, ale różnią się wykończeniem.

- Czasownik „pisać” oznaczał kiedyś „malować, rysować” (litery się rysowało, a więc pisało) i to znaczenie do dziś zachowało się właśnie w nazwie PISANKA. W używanym w niektórych regionach Polski określeniu KRASZANKA widoczny jest ten sam rdzeń, co w słowach krasnoludek czy krasa „uroda”. Kraszanki krasimy, czyli dodajemy im krasę,

a słowo krasa pierwotnie oznaczało barwę czerwoną, później rozszerzyło się na „piękna barwa”, a stąd już niedaleko do „piękność, uroda, ozdoba”. W niektórych okolicach do dziś stosuje się rozróżnienie: kraszanka - jajko tylko barwione, pisanka - jajko z wyrysowanymi lub wyrytymi wzorkami - zaznacza Narodowe Centrum Kultury.

BARWNIKI DO ZROBIENIA PISANEK

Jako barwniki mogą nam posłużyć naturalne produkty, które zwykle mamy w kuchni, np. łupiny cebuli, kurkuma, burak, herbata lub kawa.

Wrzucamy je do wrzątku, kilka minut gotujemy. Jedna szkoła mówi, że wywar wyłączamy i wkładamy do niego ugotowane jajka w skorupkach.

Inna technika zakłada gotowanie surowych jajek w wywarze. Tak czy inaczej jajka zostawiamy w nim do uzyskania koloru.

Takie kolory możemy stworzyć z produktów dostępnych w domowej kuchni



Możemy uzyskać odcień żółty od kurkumy, zielony od szpinaku, młodej pokrzywy, trawy lub żyta z dodatkiem octu czerwony od buraka czy brązowy od cebuli. W sklepach znajdziemy też barwniki spożywcze do malowania jajek.

JAKIE JAJKA MOŻEMY OZDOBIĆ?

Do wyboru mamy:

- kurze
- strusie
- przepiórcze
- styropianowe
- drewniane
- plastikowe.

Najbardziej popularne zdobienie jest jajek od kury, które zjadamy. Spektakularnie prezentują się nakrapiane jajka przepiórcze. Jeśli chcemy pisankami cieszyć się dłużej niż kilka dni, możemy postawić na trwałe formy -

styropian, drewno czy też plastik.

JAK ZROBIĆ WZORY NA PISANKACH WIELKANOCNYCH?

Na jajkach można wykonać dodatkowe zdobienie:

- naklejamy gotowe naklejki, kawałki gipsu, papierowe wycinanki, wzory z papierowych serwetek lub sznurek
- wydrapujemy igłą wzory
- doklejamy dekoracje, np. koraliki, brokat, kolorowe pióra, włóczkę
- malujemy wzory farbami, flamastrami lub rozpuszczonym woskiem (technika batikowa), używając małego pędzla lub szpilki.

Można zdobić jajka po pomalowaniu na jeden kolor lub przed malowaniem.

W tym drugim przypadku użyte zdobienie (naklejkę lub wosk) usuwamy po farbowaniu jajka. Dzięki temu zabiegowi, tam gdzie znajdował się wzór, jajko nie zmieni koloru i powstanie jasny wzór.

REKLAMA

0011496776



WESOŁYCH ŚWIĄT *Wielkanocnych*

Dziękując serdecznie Naszym Kontrahentom oraz Klientom za dotychczasową współpracę pragniemy złożyć życzenia ciepłych i rodzinnych Świąt Wielkiej nocy.

Zarząd Hali Strzegomskiej we Wrocławiu



**HALA
STRZEGOMSKA**

Wszystkim Gościom, Współpracownikom i Przyjaciołom życzymy pełnych radości Świąt Wielkanocnych.

**Dyrektor wraz z całym Zespołem
Hotelu & Medi-SPA Biały Kamień
w Świeradowie-Zdroju**



BIAŁY KAMIEN
★★★★
HOTEL & MEDI-SPA
ŚWIERADÓW-ZDRÓJ

Przygotujmy: chleb, sól, jajka, chrzan, baranka z ciasta czy masła, ser oraz wędliny. Każdy pokarm ma swoje znaczenie

Święconka, czyli co tradycyjnie powinno znaleźć się w koszyczku wielkanocnym

ŚWIĘTA

Święcenie pokarmów na Wielkanoc to jeden z podstawowych obrzędów Wielkiej Soboty. W ten dzień przygotowujemy określone pokarmy do koszyczka.

M. Czuba-Skarzyńska

Uroczyste wielkanocne śniadanie w Wielką Niedzielę rozpoczynamy zwyczajowo, dzieląc się w gronie najbliższych jajkiem, podobnie jak opłatkiem podczas Wigilii, i innymi smakołykami z poświęconego koszyczka. Wśród święconych pokarmów nie może zabraknąć chleba, soli, jaj oraz baranka.

SYMBOLIKA POKARMÓW W ŚWIĘCONCE

Tradycja głosi, że święcone pokarmy mają nam zapewnić przez cały rok płodność, obfitość, zdrowie oraz dostatek. W koszyczku wielkanocnym, który święci się w Wielką Sobotę, musi się znaleźć:

CHLEB

We wszystkich kulturach jest pokarmem zapewniającym przetrwanie. Dla chrześcijan oznacza ciało Pana Jezusa, w związku z czym jest najważniejszym z symboli Wielkanocy (dawniej jego miejsce zajmowała pascha). Gwarantuje pomyślność i dobrobyt. Do święcenia odkrawamy kawałek chleba, który będziemy jeść podczas wielkanocnego śniadania.

WIELKANOCNY BARANEK

Z ciasta chlebowego, cukru, czekolady lub marcepanu, a dawniej: uformowany z masła, oznacza pokorę i łagodność.

Ten z czerwoną chorągiewką jest symbolem Chrystusa Zmartwychwstałego ze sztandarem, który podkreślają triumf i zwycięstwo. Jezus bowiem poświęcił swe życie za ludzi, by powstać z martwych i tym samym pokonać grzech i zło.

PIEPRZ I SÓL

Czarny zmielony pieprz w święconce nawiązuje



Koszyczek, najlepiej wiklinowy, dekoruje się gałązkami bukszpanu

do gorzkich ziół, które dawniej Żydzi dodawali do charosetu (rodzaj sosu). Robili to na pamiątkę ciężkiej, niewolniczej pracy przy produkcji cegieł w Egipcie. Natomiast sól dodaje potrawom smaku, chroni przed zepsuciem i ma właściwo-

ści oczyszczające. Kiedyś wierzono, że potrafi odstraszyć zło. Bez soli nie ma życia. Dla chrześcijan symbolizuje sedno życia i prawdy, stąd też mówimy o „soli ziemi” - tak Jezus nazwał swoich uczniów, wybrańców.

JAJKO

Zapewnia płodność. Symbolizuje życie i choć weszło do święconki najpóźniej, najbardziej kojarzy się ze Świętami Wielkanocnymi. Do koszyczka wkładamy jajka ugotowane na twardo i dla ozdoby kolorowe pisanki.

CHRZAN

Korzeń chrzanu symbolizuje krzepę i siłę. Ma przynieść nam dobre zdrowie. Wzmacnia właściwości pozostałych potraw, które są w wielkanocnej święconce. Najlepiej, gdy korzeń chrzanu święcimy w kawałku. Później kroimy go na cienkie plasterki i częstujemy nim biesiadników. Jednak współcześnie najczęściej święcimy starty chrzan.

SER

Oznacza przyjaźń, porozumienie między człowiekiem a przyrodą. Gwarantuje zdrowie i rozwój stada domowych zwierząt: krów, kóz i owiec, od których pochodzi.

WĘDLINA

Najczęściej szynka albo kielbasa, czyli głównie wyroby z wieprzowiny. Przynosi zdrowie, płodność i dostatek.

CIASTO

Pojawiło się w koszyczkach dość niedawno. Jest znakiem umiejętności i doskonałości. Nie chodzi tu o gotowe wypieki i słodkości. Zgodnie z tradycją musi to być kawałek ciasta domowego wypieku, najlepiej drożdżowej baby.

REKLAMA

0011500194



Przetarg nieograniczony na wzmocnienie istniejących fundamentów budynku Spółdzielni Mieszkaniowej Wrocławski Dom przy ul. Objazdowej 46-48b we Wrocławiu

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Wrocławski DOM” we Wrocławiu

ogłasza przetarg nieograniczony

na „Wzmocnienie istniejących fundamentów budynku Spółdzielni Mieszkaniowej Wrocławski Dom przy ul. Objazdowej 46-48b we Wrocławiu

Termin realizacji robót: III-IV kwartał 2026 r.

Oferty należy składać w sekretariacie SM „Wrocławski DOM” przy ul. Grudziądzkiej 91A we Wrocławiu, w terminie do dnia 06.05.2026 r. do godz. 12:00, w zaklejonych kopertach z dopiskiem:

Przetarg nieograniczony „Wzmocnienie istniejących fundamentów budynku Spółdzielni Mieszkaniowej Wrocławski Dom przy ul. Objazdowej 46-48b we Wrocławiu, **nie otwierać przed terminem 07.05.2026 r. godz. 12:00”**

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie SM „Wrocławski DOM” w dniu 07.05.2026 r. o godzinie 12:00. Bliższych informacji udziela Dział Techniczny Spółdzielni Mieszkaniowej:

tel. 71 325 26 95, 504 092 108

e-mail: biuro@wroclawskidom.pl

Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia do otrzymania drogą e-mail. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia lub odwołania przetargu bez podania przyczyny.

Jak celebrować Wielkanoc? Dlaczego jest to święto uruchome?

ŚWIĘTO

Wielkanoc to najważniejsze święto chrześcijańskie, podczas którego celebруем misterium paschalne Jezusa Chrystusa - jego mękę, śmierć i zmartwychwstanie.

#red.

Obchody tego święta zmieniły się na przestrzeni lat. W ostateczności przybrało formę Triduum Paschalnego, które rozpoczyna się wieczorną Mszą w Wielki Czwartek, a kończy nieszporami Niedzieli Wielkanocnej.

POST I TRIDUUM PASCHALNE

Całość Triduum Paschalnego:

- Wielki Czwartek - rozpoczyna się wieczorną Mszą, na koniec której nie ma błogosławieństwa wiernych i rozesłania, co oznacza, że Msza jest niezakończona.
- Wielki Piątek - tego dnia kontynuowana jest liturgia przerwana w Wielki Czwartek. W Wielki Piątek odprawiana jest droga krzyżowa, a centrum tego dnia jest liturgia Męki Pańskiej.
- Wielka Sobota - tego dnia Kościół trwa przy grobie Pańskim i rozważa mękę Jezusa



Poświęcona palma wielkanocna chroni przed chorobami, burzami, pożarami, nieszczęściami oraz urokami

Chrystusa. Również tego dnia w Polsce i niektórych sąsiednich krajach przynosi się do kościoła koszyczek z pokarmem, aby je poświęcić.

● Wigilia Paschalna i Niedziela Wielkanocna - Noc poprzedzająca Niedzielę Wielkanocną powinna być czuwaniem na cześć Pana. Ceremonię kończy procesja rezurekcyjna.

Triduum Paschalne poprzedza czterdziestodniowy okres przygotowań, czyli wielki post a kontynuuje celebracją pięćdziesięciu dni okresu wielkanocnego, aż do święta Zesłania Ducha Świętego.

DLACZEGO ŚWIĘTO WYPADA W RÓŻNYCH TERMINACH

Zgodnie z Ewangelią, ukrzyżowanie Chrystusa miało miejsce trzy dni przed żydowskim świętem Paschy. To święto obchodzone jest w pierwszą wiosenną pełnię księżyca, 14 dnia żydowskiego miesiąca nisan.

W 325 roku w Nicei na pierwszym soborze powszechnym Kościół ustaliło, że Wielkanoc powinna być obchodzona w niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca. W każdym kolejnym roku kalendarzowym data pełni księżyca jest odmienna.

MATERIAŁ INFORMACYJNY TAURON DYSTRYBUCJA

0011500258

Zmień taryfę i płać mniej za prąd. Wielu Polaków oszczędza nawet 1000 zł rocznie

W wielu domach taryfa za prąd nie zmienia się latami. Najczęściej to ta sama, najprostsza opcja. Problem w tym, że sposób korzystania z energii bardzo się zmienił - a to właśnie od niego zależy dziś wysokość rachunków.

Jeszcze kilka lat temu większość gospodarstw domowych funkcjonowała według podobnego rytmu dnia. Dziś wygląda to inaczej. Jedni pracują zdalnie i zużywają najwięcej energii w ciągu dnia. Inni wracają późnym wieczorem i wtedy włączają pralkę, zmywarkę czy piekarnik. Coraz częściej w nocy ładujemy się też samochody elektryczne.

G11 - wygodna, ale nie zawsze najtańsza

A mimo to wielu klientów nadal korzysta z tej samej taryfy, czyli G11. To taryfa ze stałą stawką przez całą dobę. A co jeśli zużywasz prąd głównie w środku dnia albo w nocy i mógłbyś płacić mniej za prąd?

Weźmy przykład. Pan Michał z okolic Wrocławia dopiero niedawno sprawdził, kiedy jego dom zużywa najwięcej energii. Okazało się, że największy pobór przypada wieczorem i nocą - wtedy ładuje auto, uruchamia sprzęty domowe i pracuje przy komputerze. Wcześniej nie miał świadomości, jak wygląda to w liczbach. Więc korzystniejsza dla niego będzie taryfa dwustrefowa, jak G12 czy G12w.

Takich sytuacji jest coraz więcej - przyznają energetycy z TAURON Dystrybucji. Podkreślają, że dziś taryfę można dopasować do stylu życia, a nie odwrotnie.

„Policz prąd” - wiedza, o tym, jak płacić mniej

– Klienci często nie wiedzą, jak naprawdę wygląda ich zużycie energii – mówi Marcin Marzyński, Wiceprezes ds klienta w TAURON Dystrybucji. – Dlatego przygotowaliśmy narzędzia, które pozwalają „policzyć prąd”, zobaczyć go w złotówkach i sprawdzić, czy inna taryfa nie byłaby korzystniejsza. To wiedza, która daje możliwość świadomego wyboru.

Do niedawna sprawdzenie tego nie było proste. Teraz pomagają w tym nowoczesne narzędzia. Aplikacja eLicznik, z której mogą korzystać osoby mające licznik zdalnego odczytu, zyskała nową funkcję – Doradcy taryfowego, który analizuje rzeczywiste

zużycie prądu i pokazuje, jak wyglądałby rachunek w innych taryfach.

Dla osób, które nie mają jeszcze inteligentnego licznika, pomocna będzie porównywarka dostępna na stronie taniej.tauron-dystrybucja.pl. Umożliwia ona zestawienie różnych wariantów i oszacowanie kosztów.

Dzięki temu można zobaczyć m.in.:

- kiedy w domu zużywamy najwięcej energii,
- ile kosztuje prąd w różnych godzinach,
- jak zmiana taryfy może wpłynąć na rachunek.

Dla wielu użytkowników to moment zaskoczenia. Bo nagle okazuje się, że ich codzienny rytm - praca z domu, wieczorne korzystanie ze sprzętów czy nocne ładowanie auta - ma bezpośredni wpływ na koszty energii.

Rachunki nie zależą tylko od cen energii

Energetycy zwracają uwagę, że dostępnych jest 6 różnych taryf - oprócz podstawowej G11 są to: G12, G12w, G13, G13s, G14 dynamic. Choć ich oznaczenia mogą przypominać tajny szyfr, w praktyce chodzi o dopasowanie sposobu ich rozliczania do stylu życia. Jedni zużywają więcej prądu nocą, inni w weekendy, a jeszcze inni głównie w środku dnia. Dlatego na stronie taniej.tauron-dystrybucja.pl znajdziesz też informacje, które pomagają zrozumieć, czym różnią się poszczególne opcje i która może być dla Ciebie najkorzystniejsza.

Najważniejsze - jak podkreślają specjaliści - jest jednak to, że dziś klienci mogą po prostu sprawdzić swoje dane i zobaczyć, czy ich obecna taryfa rzeczywiście jest dla nich najlepsza.

Jak zmienić taryfę za prąd?

Zmiana taryfy jest prostsza niż myślisz. Wystarczy skontaktować się ze swoim sprzedawcą energii. Bo coraz częściej okazuje się, że rachunki za prąd zależą nie tylko od cen energii, ale też od tego, jak żyjemy i kiedy z niej korzystamy.

Policz prąd. Płać mniej. Proste.



Wybierz taryfę najlepszą dla siebie

Policz prąd Płać mniej

Jest jeszcze czas, aby zabrać się do przygotowania świątecznych specjałów

Wielkanoc tuż tuż. Nasi Czytelnicy podzielili się z nami swoimi sprawdzonymi przepisami na tradycyjne potrawy

WIELKANOC

Jajka, barszcz, chrzan, biała kiełbasa, domowe wędliny. Oto tradycyjne potrawy, jakie pojawiają się na wielkanocnym stole. Podpowiadamy, jak je przygotować?

mad

JAJKA MARYNOWANE W BURACZKACH

Składniki:

- 6 jajek
- 2 duże buraki
- 2 szklanki wody
- szklanka octu
- liść laurowy
- 5 goździków
- 3 ziela angielskie
- łyżeczka soli
- łyżka cukru

Wykonanie:

Jajka ugotować na twardo i wystudzić. Następnie obrać. Buraki wymyć, pokroić na kawałki. W rondelku zalać buraki wodą i octem. Dodać wszystkie przyprawy. Gotować ok. 15 min. Przecedzić i wystudzić. Wystudzoną marynatą zalać jajka i zostawić na 12 godzin.

Przepis: *Patrycji Fudalewskiej-Jasińskiej*

JAJKA FASZEROWANE

Składniki:

- 4 jajka
- 5 niewielkich pieczarek
- 2 łyżeczki musztardy
- sól, pieprz

Nie ma świąt bez soczystej, białej kiełbasy



Wykonanie:

Jajka ugotować na twardo. Pieczarki drobno posiekać i podsmażyć na patelni na odrobinię masła. Jajka obrać, przekroić na pół. Delikatnie wyciągnąć żółtka i przełożyć do miseczki. Do żółtek dodać 2 łyżeczki musztardy, sól, pieprz i rozetrzeć na gładką masę. Z masy uformować 8 kulek i włożyć do białek w miejsce żółtek.

Przepis: *Katarzyny Krawczyk*

- ¼ szklanki kwaśniej śmietany
- sól

Wykonanie:

Chrzan zetrzeć na tarce i skropić cytryną, żeby nie ściemniał. Wymieszać, dodać śmietanę i sól do smaku. Odstawić do „przegryzienia się”.

Przepis: *Marii Mleczko*

BIAŁA KIEŁBASA Z KARKÓWKI, SCHABU I BOCZKU

Składniki:

- 1 kg karkówki bez kości
- 1 kg schabu bez kości
- 50 dag surowego boczku
- 50 dag słoniny
- 2 łyżeczki peklosoli
- 2 łyżeczki soli morskiej
- 6 czubatych łyżek majeranku
- pół łyżeczki mielonego kminku
- pół łyżeczki mielonego ziela angielskiego
- 2 łyżki czosnku niedźwiedziego
- 8 ząbków czosnku
- 3 metry jelit wieprzowych
- 200 ml wody z dwiema kostkami lodu
- kilka kawałków sznurka
- 2 łyżeczki octu
- pół łyżeczki smalcu
- 2 liście laurowe
- 3 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu

Wykonanie:

Dwie godziny wcześniej jelita opłukać letnią wodą z solą. Następnie zalać je wodą o temperaturze około 30 stopni i pozostawić na godzinę. Odląć wodę, uzupełnić ponownie z jedną łyżeczką octu (dzięki temu jelita będą bardziej przejrzyste).

Z karkówki oraz schabu wyciąć błonki, ewentualnie ścięgną i nadmiar tłuszczu. Pokroić w średniej wielkości kostkę i zemleć w maszynce na najgrubszych oczkach.



Jajka w buraczkach nie tylko wspaniale wyglądają, ale i smakują wyśmienicie



Domowy żurek wielkanocny najlepszy jest na własnym zakwasie

Boczek oraz słoninę również po kroić i zemleć dwa razy - raz na największych a następnie na średnich oczkach razem z czosnkiem.

Do mięsa dodać przyprawy - peklosól, sól morską, majeranek, kminek, pieprz, ziele angielskie i czosnek niedźwiedzi. Do szklanki wlać wodę i dodać kostki lodu. Wymieszać razem z całym mięsem i wyrabiać około 20-30 minut, aż masa stanie się kleista.

Średniej wielkości tulejkę smarujemy odrobiną smalcu i nawlekamy ostrożnie jelita, zwracając uwagę czy nie ma dziur. Usuwamy nadmiar powietrza dociskając tłokiem mięso (cały czas trzeba mocno dociskać, by do jelita nie dostawało się powietrze). Zawijamy końcówkę.

Nadziejamy jelita masą mięsną, co piętnaście cm zawiązujemy sznureczkiem.

Gotową kiełbasę parzymy 20 minut w wodzie z dodatkiem liści laurowych w temperaturze 80 stopni (uwaga, żeby absolutnie nie zagotować). Kiełbasę po sparze-

niu można od razu jeść lub upiec/zamrozić/odsmażyć na patelni.

Przepis: *Pauliny Nosek*

WIELKANOCNY ŻUREK NA DOMOWYM ZAKWASIE Z DOMOWYMI KIEŁBASKAMI

Składniki na zakwas:

- 100 g mąki żytniej razowej
- 500 ml ciepłej przegotowanej wody
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- słoik

Składniki na kiełbaski drobiowe:

- 400 g filetu z indyka lub karczaka zagrodowego
- 1 jajo od kury z wolnego wybiegu
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka majeranku
- sól pieprz

Składniki na żurek:

- zakwas
- wywar drobiowy
- sól
- pieprz
- jogurt naturalny

Wykonanie zakwasu:

Do słoika wsypać mąkę żytnią, zalać ciepłą przegotowaną wodą. Dokładnie wymieszać. Dodać przyprawy i czosnek. Przykryć gazą i odstawić w ciepłe miejsce na 3-6 dni.

Wykonanie kiełbasek i żurku:

Filet drobiowy zemleć, bądź drobno posiekać nożem. Czosnek rozgnieść. Dodać do mięsa razem z jajkiem i majerankiem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Wszystko razem wymieszać i odstawić na godzinę w chłodne miejsce.

W dużym garnku zagotować 2 litry wywaru drobiowego, doprawiając go solą. Na wrzący osolony wywar wrzucać mięso formując je łyżkami w małe kluski. Gotować tak ok. 10 minut, po tym czasie wlać zakwas na żur. Zagotujemy i gotować kolejne 10 min. Żurek z kiełbaskami podawać z dodatkiem ugotowanych ziemniaków i łyżką jogurtu naturalnego.

Przepis: *Janusza Fica*

REKLAMA

0011496850



ROCH & ABEL
USŁUGI POGRZEBOWE

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE I KREMACYJNE

- całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum itp.
- trumny, urny, krzyże, tabliczki, wieńce, wiązanki, półwieńce
- załatwianie wszelkich formalności związanych z pochówkiem (karty zgonu, USC, ZUS, KRUS)
- bezgotówkowa organizacja pogrzebu i kremacji
- klepsydry, nekrologi w prasie
- wynajem autokarów
- ekshumacje
- balsamacje

tel. całodobowy
502 922 708

Wrocław, ul. Św. Wincentego 10a
www.roch-abel.pl
email: biuro.roch.abel@gmail.com

tel. całodobowe
71 322 60 16
71 355 92 23

REKLAMA

0011495438

GLORIA

usługi pogrzebowe i kremacyjne



WŁASNE KREMATORIUM

Zapewniamy dogodne terminy kremacji bez konieczności długiego oczekiwania.

FLORYSTYKA FUNERALNA

Oferujemy szeroko rozbudowaną ofertę kompozycji kwiatowych, składanych podczas ceremonii pogrzebowych.

NOWOCZESNA FLOTA

Dysponujemy flotą nowoczesnych karawanów.
Zapewniamy usługę międzynarodowego przewozu osób zmarłych.

PUNKT KAMIENIARSKI

W naszej ofercie znajdziecie Państwo szeroki wybór nagrobków wykonanych z najwyższej jakości kamienia naturalnego.
Rabaty dla naszych klientów.

Nasze adresy

Wołów

ul. Wojska Polskiego 46

Sobótka

ul. Rynek 9C

Wrocław

ul. Osobowicka 61
ul. Krzywoustego 292
ul. Curie-Skłodowskiej 63
ul. Kwiatkowskiego 13
ul. Grabiszyńska 101

ul. Legnicka 62
ul. Trzebnicka 72
ul. Dolnobrzeska 4
ul. Włodkowica 35
ul. Św. Antoniego 22
ul. Zaporoska 85



Jesteśmy całą dobę:

71 307 11 03

71 338 19 19



Krematorium i zakład kamieniarski:

ul. E. Kwiatkowskiego 13

52-326 Wrocław



Odwiedź nas:

www.gloria.wroc.pl

www.krematoriumgloria.pl

www.pomnikiwroclaw.pl

ZAKŁAD I DOM POGRZEBOWY
Anubis 

www.anubis.info.pl



SIEDZIBA FIRMY I DOM POGRZEBOWY

ul. Szpacza 32-34 |  723-030-303

**DOM POGRZEBOWY
ANUBIS**

Profesjonalne usługi pogrzebowe

BEZGOTÓWKOWO

KAPLICA

OSTATNIE POŻEGNANIE
Z PEŁNĄ GODNOŚCIĄ
I NALEŻYTYM SZACUNKIEM

FILIE ■ ul. Gubińska 15 lok. nr 5 ■ ul. Dubois 20 ■ ul. Powstańców Śląskich 127
tel. 723 030 303 **TELEFONY CZYNNE CAŁĄ DOBĘ**

*„Śpieszmy się kochać ludzi,
tak szybko odchodzą...”*