DZIŚ STRONY ZDROWIA

SAMOBADANIE PIERSI. WARTO TO ROBIĆ

GUZY NIE ZAWSZE OZNACZAJĄ ZŁOŚLIWĄ ZMIANĘ

Nr ISSN 2353-6152
Nr indeksu 350-206

www.gazetawroclawska.pl

Nr 239 | Cena 5 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 14.10.2026

78 lat

Gazeta WROCŁAWSKA

Z naszych stron

Niezwykła inwestycja. Dwie wieże wysokości Sky Tower koło Wrocławia

– Str. 5

FOT. ELQ S.A. / PROMET-PLAST

WARSZAWA

Poprawki do ustawy umożliwiającej blokowanie nielegalnych treści w internecie

– Str. 6

WATYKAN

Papież Leon XIV poddał się operacji usunięcia guzka z płuca w klinice Gemelli

– Str. 7

FOT. PAP/EPA/FABIO FRUSTACI

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z naszych stron

Remont ulicy Krzywoustego. Będą ograniczenia dla aut w nocy

W nocy z 19 na 20 października drogowcy mają rozpocząć remont kilometrowego odcinka jezdni w stronę miasta, czyli tej bliżej CH Korona.
– Str. 3

Kłęby dymu w miejskim autobusie. Samoczynnie odpalił się przewożony pojazd elektryczny.
– Str. 3

Choinka w Rynku będzie kosztować krocie, ale ma zachwycać i być wizytówką Wrocławia
– Str. 2

BEZPIECZEŃSTWO

Policja w szkołach. Incydenty z nożami i nastolatkami na Dolnym Śląsku

Remigiusz Biały

Fala niebezpiecznych zdarzeń zdaje się powoli wygasać. Funkcjonariusze policji nadal jednak prowadzą działania w wielu placówkach edukacyjnych.

W ostatni poniedziałek uczeń ósmej klasy przyszedł do szkoły podstawowej w Świdnicy. Sprawa trafiła już do sądu rodzinnego.

– Nastolatek pochwalił się nożem kolegom. Miał go za paskiem, w poszewce. Kiedy sprawa wyszła na jaw, dyrekcja powiadomiła policję – poinformował w rozmowie z nami nadkom. Wojciech Jabłoński z Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu.

Dodajmy, że nastolatek ze Świdnicy tłumaczył policjantom, że nóż wziął do szkoły tylko dla własnej obrony, na wszelki wypadek.

– Działania nadal są prowadzone, jednak nie w takim zakresie, jak w ubiegłym tygodniu. Każdy komisariat jest w kontakcie z dyrekcjami szkół znajdującymi się na jego terenie, a kontrole są prowadzone doraźnie – mówi aspirant sztabowy Marek Myśliwiec z Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu.

Przypomnimy kilka zdarzeń z naszego regionu, które poruszyły opinię publiczną.

Legnica. Zatrzymano 16-etnią mieszkankę miasta podejrzaną o umieszczenie w grupowym komunikatorze wpisu zawierającego groźby karalne. Nastolatka twierdziła, że był to żart, jednak wywołał on realny strach wśród uczniów i może mieć poważne konsekwencje.

Jawor. Zatrzymano 16-latka, ucznia liceum, który na jednej z platform zamieścił wpis sugerujący, że „może zostanie nożownikiem". Po wykonaniu czynności został przekazany pod opiekę matki.

Wrocław. Zatrzymano 16-latka, ucznia liceum, który przerobił swoje zdjęcie za pomocą AI tak, by wyglądało, że trzyma w ręku nóż. Wysłał je kolegom, wzbudzając ich obawy. Policjanci nie znaleźli przy nim niebezpiecznych przedmiotów. Nastolatek tłumaczył, że to był żart. Sprawę prowadzono w kierunku art. 224a Kodeksu karnego, po czym trafił pod opiekę rodziców.

Świdnica. Policjanci podjęli czynności wobec 16-latka, członka zamkniętej grupy w sieci, który przesyłał treści dotyczące planowania zabójstwa wielu osób. Nastolatek przyznał, że chciał „nastraszyć rówieśników". Trafił do policyjnej izby dziecka.

Głogów. Zatrzymano 14-letniego ucznia szkoły podstawowej, który opublikował w sieci relację z groźbami pozbawienia życia wielu osób w szkole. Nie znaleziono przy nim niebezpiecznych przedmiotów. Trafił do policyjnej izby dziecka.

Kłodzko. Zatrzymano 15-latka, ucznia szkoły podstawowej, który chwalił się, że zamiast książek przyniesie do szkoły niebezpieczne przedmioty. Policjanci sprawdzili jego plecak – alarm okazał się fałszywy. Ta sprawa trafi do sądu rodzinnego.

Komenda Główna Policji poinformowała, że do wczoraj odnotowano w całym kraju 415 podobnych zdarzeń. Skontrolowano ponad 108 tysięcy placówek i zatrzymano 167 osób.

eprasa.pl 16c1e2e2d6

POLECAMY

Czwartek: Bezpłatne programy zdrowotne. PIĄTEK: Czy szkoły mogą być bezpieczne?

14.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Alana, Bernarda, Dominika
Telefon alarmowy: 112

GAZETA WROCŁAWSKA

Redaktor naczelna
Maja Majewska
Z-ca redaktor naczelnej
Mateusz Różański
Wydawcy
Grzegorz Chmielowski,
Cyprian Dmowski

www.gazetawroclawska.pl

Polska Press
Makroregion Zachód
Redakcja ul. św. Antoniego 2/4 (wejście A, I p.),
50-073 Wrocław
tel. 71 37 48 151,
71 37 48 100
redakcja@gazeta.wroc.pl
Prezes Makroregionu
Robert Glinkowski
Dyrektor marketingu oddziału
Anna Bijak-Bednarska
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice,
ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gazetawroclawska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

KULTURA

Poetka nagrodzona dwoma medalami

Robert Migdał

Karolina Kusek, wybitna wrocławska poetka, została wyróżniona przez prezydenta miasta i wojskowych weteranów.

Poetka otrzymała od prezydenta medal „Merito de Wratislavia - Zasłużony dla Wrocławia, zaś medal „Szacunek Wdzięczność Rodzina" przyznało jej Zrzeszenie Weteranów Działań Poza Granicami Państwa. "

Ten pierwszy otrzymała za „działalność twórczą, społeczną i kulturalną, która w znaczący sposób przyczyniła się do promocji Wrocławia jako miasta otwartego na kulturę, sztukę i literaturę".

„Pani dorobek stanowi ważny element dziedzictwa kulturowego miasta i jest powodem dumy dla jego mieszkańców" - napisał Jacek Sutryk, prezydent Wrocławia.

Drugie odznaczenie ma związek z twórczością poetki. Obejmuje ona m.in. tematykę wojny, losu dzieci i pamięci o dramatach wojennych.

„Pani twórczość jest przedstawiana jako przesłanie dla przyszłych pokoleń. Sama Pani była dzieckiem wojny, które utraciło rodziców, a dzieciństwo stało się źródłem do twórczości" - napisał w laudacji Jarosław Wikiera, weteran UNDOF- ONZ.

Uroczystość uhonorowania wrocławskiej poetki odbyła się 12 października na Wzgórzu Oporowskim.

Karolina Kusek urodziła się w 1940 r. w Tarnopolu (dziś zachodnia Ukraina). Pracowała w Wydawnictwie Zakładu Narodowego im. Ossolińskich we Wrocławiu, a następnie jako dziennikarka w „Słowie Polskim" i „Słowie Powszechnym".

FOT. ROBERT MIGDAŁ

Karolina Kusek z weteranami

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Wrocławską"

tel. 71 727 62 37
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl

POGODA

dziś
16°C

jutro
14°C

ATRAKCJA

Choinka w Rynku będzie kosztować krocie, ale ma zachwycać i być wizytówką Wrocławia

K. Bałajewicz, K. Kwiatek

Na jarmarku bożonarodzeniowym we Wrocławiu pojawi się nowa atrakcja. Choinka będzie miała tunel.

To już tradycja - drzewo jest stawiane od 1996 roku. Tym razem uroczyste zapalenie iluminacji świetlnych zaplanowano na 4 grudnia. Będzie co oglądać!

FOT. ZDIUM WROCŁAW

Na wizualizacji pokazano tunel, który pozwoli wejść do środka konstrukcji i zrobić tam sobie zdjęcie

„W nowojorskim stylu"

Nowe, sztuczne drzewko będzie miało 23 metry wysokości, licząc razem z dwumetrową gwiazdą. Podobnie jak w poprzednim sezonie, ma przypominać prawdziwy świerk norweski „w nowojorskim stylu". Na gałęziach zawisną srebrne i złote bombki, a także tysiące lampek w ciepłym i zimnym odcieniu bieli. To jednak nie one skradną naszą uwagę.

Tegoroczną, nową atrakcją jest tunel w choince. Ma mieć on formę lodowej komnaty. Z gałęzi będą zwisały świetlne elementy, przypominające sople lodu.

- Choinka będzie miała 23 metry wysokości i 12,5 metra średnicy. Wewnątrz powstanie specjalne wejście. Dzięki temu będzie można zobaczyć iluminację z bliska i zrobić pamiątkowe zdjęcie w środku rozświetlonej konstrukcji. (...) Do środka wejdziemy niemal przez cały dzień. W nocy wejście będzie zamknięte ze względów bezpieczeństwa - informuje Zarząd Dróg i Utrzymania Miasta.

Na tegoroczne drzewko Zarząd Dróg i Utrzymania Miasta planuje przeznaczyć 648 tys. zł brutto. Jest to kwota, za którą firma Elektrotim będzie musiała nie tylko zająć się postawieniem choinki, ale i m.in. całą eksploatacją oraz nadzorem technicznym świątecznej atrakcji.

Aby było ciekawiej

Jak tłumaczy Damian Kret, rzecznik prasowy Zarządu Dróg i Utrzymania Miasta, w tym roku urzędnicy chcieli jeszcze bardziej urozmaicić jarmark, dodając nową atrakcję.

- Jarmark Bożonarodzeniowy we Wrocławiu jest bardzo popularny wśród mieszkańców, ale też turystów z Polski i zza granicy. Chcieliśmy wprowadzić nowy element, korzystając z tego, że kończy nam się umowa na choinkę w tym roku - wyjaśnia w rozmowie z nami Damian Kret.

I dodaje: - Ludzie będą mogli wejść do choinki, a nie tylko obserwować ją z daleka, zrobić zdjęcia w środku.

Wykonawca może zaproponować modyfikację istniejącej choinki, lub wykonać jej konstrukcję całkowicie od nowa.

Nowa konstrukcja

- Na pewno musi zostać zmieniony dół choinki. Konstrukcja musi być odpowiednio zabezpieczona, żeby osobom wchodzącym pod choinkę nic złego się nie stało. Względy bezpieczeństwa są dla nas najważniejsze. Można powiedzieć, że będzie to nowa konstrukcja - mówi rzecznik ZDiUM.

A dlaczego choinka została zamówiona tylko na sezon 2026/2027? Czy to oznacza, że w sezonie 2027/2028 będzie kolejna, nowa choinka? Otóż nie. Miasto liczy, że ten konkretny model choinki przyjmie się na tyle, że zostanie na dłużej.

Chodzi o połączenie przetargów na iluminację miasta i choinkę, które dotychczas mijały się ze sobą i były ogłaszane osobno. Od przyszłego sezonu ma być to jeden, duży, świąteczny przetarg dla Wrocławia.

- Chcemy porządkować sposób realizacji świątecznej iluminacji we Wrocławiu i po zakończeniu obecnej umowy zawrzeć jedną, kompleksową umowę obejmującą zarówno iluminację świąteczną w całym mieście, jak i choinkę na wrocławskim Rynku - tłumaczy Damian Kret.

eprasa.pl 16c1e2e2d6

WROCŁAW/DOLNY ŚLĄSK

• **Dyżur reportera**
Facebook: @GazetaWrocławska

WROCŁAW

Auta nie przejadą Ruską. Po modernizacji ulica będzie nie do poznania

Remigiusz Biały

W nocy z piątku na sobotę zamknięta dla ruchu samochodowego zostanie ulica Ruska, na odcinku od Kazimierza Wielkiego do Placu Solnego. To początek przebudowy jednego z najstarszych i najbardziej uczęszczanych traktów w centrum Wrocławia.

Wprowadzone zostaną liczne ograniczenia, które mają umożliwić bezpieczne prowadzenie prac. Oto najważniejsze:

- kierowcy nie skręcą z ulicy Rzeźniczej w prawo w Ruską;
- zamknięty zostanie wjazd i wyjazd z ulicy Psie Budy na Ruską;
- na Rzeźniczej pojawią się dodatkowe zakazy parkowania;
- piesi będą korzystać z wyznaczonych przejść, a rowerzyści pojadą objazdem przez ulicę św. Mikołaja.

Dodajmy, że zmiany mają obowiązywać przez cały okres inwestycji.

Prace obejmą kompleksową przebudowę infrastruktury: nową nawierzchnię jezdni, przebudowę chodników, modernizację oświetlenia, wymianę i uporządkowanie sieci podziemnych.

Ulica zyska także zupełnie nowy charakter. Pojawią się drzewa, krzewy oraz elementy małej architektury - ławki i kosze na śmieci.

Miasto zapowiada, że Ruska ma stać się bardziej zielona, przyjazna pieszym i spójna z rewitalizacją okolicznych kwartałów.

Inwestycja na Ruskiej jest finansowana z budżetu miasta i kosztuje ponad 8,5 mln zł. Zakończenie prac zaplanowano na drugi kwartał 2027 roku.

FOT. UM WROCŁAW

Tak ma wyglądać fragment ulicy Ruskiej po modernizacji

WROCŁAW

Remont na Krzywoustego. Będą ograniczenia w nocy

Konrad Bałajewicz

Kierowców czekają wielotygodniowe, nocne utrudnienia. W połowie października drogowcy mają rozpocząć remont kilometrowego odcinka jezdni w stronę miasta, czyli tej bliżej CH Korona.

Ulica Krzywoustego to ważna trasa dla mieszkańców północno-wschodniej części Wrocławia. Codziennie przejeżdżają nią tysiące samochodów osobowych i autobusy. Prace obejmą około kilometrowy odcinek północnej jezdni, między mostem nad Widawą a Al. Poprzeczną.

- Nawierzchnia wykazuje już oznaki zużycia w postaci ubytków, spękań i wyłuszczeń – mówi Ewa Mazur z Zarządu Dróg i Utrzymania Miasta.

Przygotowania do remontu rozpoczęły się w zeszłym tygodniu. Wykonawca zabezpieczy zieleń i zdemontuje elementy bezpieczeństwa ruchu drogowego. Ten etap nie powinien powodować utrudnień dla kierowców.

FOT. ZDIUM

Najważniejsze, że w dzień ruch będzie odbywał się normalnie

Początek właściwych prac drogowych zaplanowano na noc z 19 na 20 października. Najbardziej uciążliwe prace będą prowadzone w godzinach nocnych, od godz. 20 do 6, a także w weekendy. Nie obejdzie się bez utrudnień. Na szczęście - jak zapowiada ZDiUM - będą występowały tylko w nocy. W dzień ruch będzie odbywał się normalnie.

- Organizacja ruchu zastępczego przewiduje prowadzenie robót na jednym pasie i utrzymywanie przejazdu na pozostałej części jezdni – informuje Ewa Mazur.

W ramach inwestycji drogowcy sfrezują starą nawierzchnię, a następnie ułożą specjalną siatkę wzmacniającą i dwie nowe warstwy asfaltobetonu.

Generalnym wykonawcą prac jest firma Apcom Development. Koszt inwestycji przekroczy 3 mln zł, a szacowany czas remontu to około sześciu tygodni.

KRÓTKO

Trzebnica

Ewakuacja zakładów chemicznych

Akcja służb na terenie zakładów chemicznych w Prusicach (powiat trzebnicki), gdzie we wtorek doszło do rozszczelnienia pojemnika z solą litową. W hali produkcyjnej pracowało 15 osób, z czego dwie znajdowały się w pobliżu substancji. Pracownicy zostali na miejscu przebadani przez medyków. Nikogo nie zabrano do szpitala. Służby poddały pracowników profilaktycznej dekontaminacji (oczyszczenie z proszku). Na miejscu byli strażacy ze specjalnej jednostki chemicznej z Wrocławia, a także z Legnicy. W zakładach w Prusicach produkuje się elektrolit do baterii litowo-jonowych.

Karolina Kwiatek

Wrocław

Przemoczony dwie godziny wzywał pomocy

Mężczyzna wpadł do rzeki na wysokości stoczni przy ul. Michalczyka. Dopłynął do betonowej konstrukcji, ale stamtąd nie potrafił się wydostać. Okrzyki usłyszał przechodzień i wezwał służby. Do zdarzenie doszło w poniedziałek ok. godz. 22. **MR**

WROCŁAW

Kłęby dymu w autobusie. Odpalił się wieziony elektryk

Karolina Kwiatek

Wystarczyła chwila, by we wrocławskim autobusie zrobiło się szaro od gęstego dymu. Pasażerowie musieli uciekać jak najdalej od elektrycznego monocykla, który samoistnie uruchomił się w pojeździe miejskiego przewoźnika.

Do zdarzenia doszło w drugiej połowie września, jednak miejski przewoźnik opublikował nagranie z monitoringu jednego z wrocławskich autobusów dopiero we wtorek (13 października). Widać na nim, jak monocykl jednego z pasażerów uruchamia się w autobusie MPK Wrocław. Momentalnie we wnętrzu pojazdu zrobiło się szaro.

FOT. MPK WROCŁAW

Moment awarii na monitoringu

Dodajmy, że monocykl to jednokołowy pojazd napędzany silnikiem elektrycznym, na którym jeździ się w pozycji stojącej.

- W trakcie przejazdu urządzenie samoczynnie się uruchomiło, uszkodziło podłogę pojazdu i doprowadziło do zadymienia wnętrza autobusu. Na szczęście dzięki szybkiej i profesjonalnej reakcji kierowcy sytuacja została opanowana, nikomu nic się nie stało - informuje Barbara Balicka z biura prasowego MPK Wrocław.

Kierowca bez zwłoki zatrzymał autobus i wypuścił pasażerów. Na miejsce wezwano też służby.

Przypomnijmy, że właśnie z obawy przed wystąpieniem tego typu sytuacji, w pojazdach MPK Wrocław obowiązuje zakaz przewozu: hulajnóg elektrycznych, monocykli elektrycznych, deskorolek elektrycznych, segway'a, rowerów elektrycznych.

- Tego typu urządzenia wyposażone są w akumulatory, których stanu technicznego nie można zweryfikować przed wejściem do pojazdu - tłumaczy Barbara Balicka z MPK.

I dodaje: - W przypadku awarii, uszkodzenia lub niekontrolowanego uruchomienia mogą stanowić zagrożenie dla pasażerów, kierowców i motorniczych.

eprasa.pl 16c1e2e2d6

BEZPIECZEŃSTWO

Dziwna seria pożarów na zachodzie Wrocławia

Karolina Kwiatek

W ciągu zaledwie jednej godziny na trzech ulicach osiedla Gądów doszło do pożarów. Przechodnie wykorzystali gaśnice z autobusów i samochodów osobowych.

Pożary na osiedlu Gądów we Wrocławiu wybuchły w poniedziałek między godz. 22.30 i 23.30. Ogień pojawił się na ulicach: Drzewieckiego, Horbaczewskiego i Lotniczej. Jak informuje Damian Górka z Państwowej Straży Pożarnej, zniszczeniu uległy przede wszystkim kontenery i tuje. Przy Horbaczewskiego został też nadpalony samochód.

Mieszkańcy osiedla uważają, że to były podpalenia. Mówią o mężczyźnie, który miał iść i rozrzucać coś po drodze. Nikt jednak go nie zatrzymywał. Ważniejsze było to, by ugasić ogień.

Agnieszka Wiśniewska ze spółdzielni Piast we Wrocławiu opowiedziała naszym dziennikarzom, że sama zatrzymała kierowcę autobusu, by wziąć od niego gaśnice. Świadkowie zatrzymywali też kierowców osobówek.

- Później kierowcy sami zaczęli się zatrzymywać. Ludzie chodzili do okolicznej Żabki z wiadrem na wodę i 5-litrowymi butelkami - relacjonuje nam Agnieszka Wiśniewska.

Zaznacza, że większość osób, które rzuciły się na pomoc, to byli Ukraińcy. Jest także wdzięczna kierowcy MPK Wrocław, który przekazał dwie gaśnice.

Sprawę wyjaśniają służby. Marek Myśliwiec z Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu informuje, że mundurowi muszą najpierw ustalić zakres szkód i oszacować straty. Dopiero wtedy zapadnie decyzja o dalszych czynnościach.

GASTRONOMIA

Pyszna kawa za 4 złote w centrum? To możliwe!

K. Bałajewicz , J. Jakubczak

Zmieniły się ściany, podłoga, bar, oświetlenie, a nawet nazwa. Lokal, który przez 17 lat działał jako „Schody Donikąd", wrócił po półtoramiesięcznej przerwie jako „Klubokawiarnia Schody".

FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Ciemniejsza kolorystyka ustąpiła jasnej szarości. Dodano pomarańczowe i niebieskie oświetlenie

Lokal działa na Placu Solnym przy Rynku od 2009 roku, słynie z piątkowych i sobotnich DJ-skich imprez, koncertów oraz występów artystycznych. Dominowały tutaj stylowe meble, wystrój nawiązujący do klimatu lat 20. XX wieku i ciemne kolory.

Właściciel zdecydował się odświeżyć cały lokal, od podłogi po ściany. Ciemniejsza kolorystyka ustąpiła jasnej szarości. Dodano pomarańczowe i niebieskie oświetlenie. Wymieniono bar, drewniane elementy zastąpiła blacha, a na podłodze zamiast płytek pojawiła się wykładzina.

Jest też nowe stanowisko DJ-skie. Zmiana objęła nawet nazwę i logo. „Schody Donikąd" działają teraz jako „Klubokawiarnia Schody". Wcześniejsza nazwa miała swoje uzasadnienie w wystroju. W środku znajdują się schody prowadzące do zamkniętego sufitu, a więc (zgodnie z byłą nazwą) donikąd.

- Po 17 latach postanowiłem odświeżyć lokal i przy okazji trochę go zmienić. Z profilu typowo klubowego na profil klubowo-kawiarniany. Remont trwał sześć tygodni. Przez półtora miesiąca lokal był zamknięty, w sobotę otworzyliśmy go na nowo – opowiada Jacek Matysiak, właściciel lokalu, oprowadzając nas po klubie.

Oprócz wystroju, najbardziej zauważalną zmianą jest wprowadzenie oferty kawowej. Właściciel chce, by do lokalu można było przyjść nie tylko wieczorem na imprezę, lecz także w ciągu dnia. W menu uwagę zwraca cena espresso, które kosztuje zaledwie 4 zł. Taka kwota za kawę w ścisłym centrum Wrocławia zaskakuje. Dla porównania, espresso w Żabce kosztuje zwykle około 6-7 zł.

Od niedzieli do czwartku lokal działa w godz. 10-24, a w piątki i soboty ma być czynny do godz. 4 nad ranem.

0011597053

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 7 października 2026 roku
w wieku 90 lat zmarła
ukochana Mama, Babcia i Teściowa

ś†p

Krystyna Orzechowska

Lekarz stomatolog

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się
dnia 17 października 2026 roku o godzinie 11.00
mszą św. w kaplicy cmentarza parafialnego
przy ul. Smętnej 3 we Wrocławiu, po czym nastąpi
odprowadzenie Zmarłej do grobu rodzinnego.

Pogrążone w smutku
Córki z Rodzinami

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

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 zagranica. 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 tranport zmarłych z Francji. www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

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

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 14.10

● **GRABISZYN**
Zofia Jagielniak, g. 12
Irena Zielińska, 13

● **OSOBOWICE**
Wacław Maślanka, g. 10
Andrzej Kopeć, 10.40
Barbara Jamroga, 11.20
Mirosław Makowski, 12
Ryszard Matoszko, 12.40
Henryk Selent, 13.20
Krystyna Bujak, 14
Jan Cybulski, 14.40

● **PSIE POLE**
Jacek Augustyniak, g. 12
Józef Jakubik, 14

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

eprasa.pl 16c1e2e2d6

INWESTYCJA

Nowoczesne magazyny energii i fabryka wodoru

Konrad Bałajewicz

Dwie wieże o wysokości 212 m, wielka hala przemysłowa i fabryka wodoru. W Gaju Oławskim pod Wrocławiem powstaje kompleks energetyczny za blisko 447 mln zł. Budowa właśnie ruszyła.

FOT. ELQ S.A. / PROMET-PLAST

Magazyny energii to dwie wieże. Będzie też instalacja do wodoru

W Gaju Oławskim, wsi położonej pod Oławą, 20 kilometrów od Wrocławia, rozpoczęła się budowa ogromnego kompleksu energii elektrycznej. Najbardziej widowiskowymi budowlami będą dwie wieże o wysokości 212 m. To dokładnie tyle, ile mierzy Sky Tower we Wrocławiu wraz z iglicą.

Budowle mają służyć jako magazyn energii elektrycznej. I to nietypowy, bo grawitacyjny. Zasada działania jest bardzo prosta. Magazyny wykorzystują podstawowe prawa fizyki. W silosach znajdzie się system lin, potężne silniki elektryczne i betonowe bloki. Takich bloków w wieży będzie 1415, każdy z nich waży aż 60 ton. Gdy elektrownie słoneczne i wiatrowe będą produkowały zbyt dużo prądu, np. w bardzo wietrzny i słoneczny dzień, jego część zostanie wykorzystana do ich podnoszenia. W ten sposób, w podniesionych blokach, energia elektryczna zostanie „zamrożona".

Kiedy produkcja prądu ze słońca i wiatru spadnie, bloki zaczną być opuszczone dzięki własnemu ciężarowi, za pomocą grawitacji. Ich ruch napędzi urządzenia wytwarzające energię elektryczną, która będzie mogła wrócić do sieci. Projekt zakłada siedem godzin podnoszenia wszystkich obciążników i siedem godzin ich opuszczania. Bez takiego magazynu tani prąd produkowany w wietrzny i słoneczny dzień byłby marnotrawiony.

- Magazyn będzie stabilizował naszą sieć energetyczną. Zmagazynowany prąd będzie trafiał m.in. do sieci krajowej, do gmin, będzie zasilał naszą produkcję wodoru– tłumaczy nam Wojciech Jeżewski z firmy Promet-Plast, odpowiedzialnej za inwestycję.- Mamy swoje źródła prądu, fotowoltaikę i turbiny wiatrowe, które niestety muszą być nieraz wyłączone, gdy produkują nadmiar energii. Problem z turbinami i fotowoltaiką jest taki, że gdy jest dużo słońca i wiatru, to energii zaczyna być zbyt dużo. W tym momencie jej ceny spadają do zera, nie mamy co z nią zrobić. Za pomocą takiego magazynu ustabilizujemy zieloną energię i skorzystamy z niej wtedy, kiedy faktycznie będziemy potrzebować.

Każda z wież będzie w stanie zmagazynować 35 megawatogodzin (MWh). Taka ilość energii wystarczy, aby zasilić 17 mieszkań przez rok lub przejechanie ok. 194 tys. km samochodem elektrycznym.

Drugą częścią będzie instalacja produkująca wodór. Znajdzie się w wybudowanej hali magazynowej o powierzchni około 7,7 tys. mkw. Sercem instalacji będzie pięć elektrolizerów o łącznej mocy 21 MW. Dwa urządzenia mają mieć moc po 3 MW, a trzy kolejne po 5 MW. Ich zadaniem będzie rozdzielanie cząsteczek wody na wodór i tlen przy wykorzystaniu energii elektrycznej.

W uproszczeniu proces wygląda następująco: do urządzenia trafia odpowiednio przygotowana woda, a przepływający przez nie prąd umożliwia uzyskanie wodoru. Gaz jest następnie oczyszczany i przygotowywany do dalszego wykorzystania. Instalacja będzie obejmowała również układy chłodzenia, sprężania oraz magazynowania wodoru, a także systemy sterowania i zabezpieczenia. Według założeń inwestora, zakład ma produkować około 1,7 mln kilogramów wodoru rocznie. Ma być wykorzystywany m.in. w transporcie i przemyśle.

Inwestorem jest Promet-Plast s.c. Elżbiety i Andrzeja Jeżewskich, dolnośląskie przedsiębiorstwo działające od 1982 r. Firma jest znana głównie z produkcji jednorazowych wyrobów medycznych z tworzyw sztucznych, takich jak kubeczki na leki, pojemniki na próbki czy akcesoria wykorzystywane w szpitalach.

REKLAMA 0011597781

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze został wywieszony wykaz nr GK.6840.46.2026 w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego nieruchomości niezabudowanej, położonej w obrębie miejscowości Ślubów oznaczonej numerem ewidencyjnym **52/12 o powierzchni 0,1612 ha**. Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra oraz miejscowości Ślubów.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. nr 205, Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1, tel. 65 5443628.

REKLAMA 0011597780

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze został wywieszony wykaz nr GK.6840.49.2026 w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w trybie bezprzetargowym nieruchomości niezabudowanej, położonej w Sławęcicach, oznaczonej numerem ewidencyjnym 344/4 o powierzchni 0,0555 ha. Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra oraz miejscowości Sławęcice.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. nr 205, Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1, tel. 65 5443628.

REKLAMA 0011597782

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze został wywieszony wykaz nr GK.6840.47.2026 w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego nieruchomości niezabudowanej, położonej w obrębie miejscowości Ślubów, oznaczonej numerem ewidencyjnym **52/11 o powierzchni 0,1922 ha.**
Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra oraz miejscowości Ślubów.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. nr 205, Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1, tel. 65 544 36 28.

REKLAMA 0011597783

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

i n f o r m u j e, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze został wywieszony wykaz nr GK.6840.48.2026 w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w trybie przetargu ustnego ograniczonego nieruchomości niezabudowanej, położonej w obrębie miejscowości Góra, oznaczonej numerem ewidencyjnym **656/140 o powierzchni 0,0024 ha**. Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. nr 205, Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1, tel. 65 544 36 28.

REKLAMA 0011596423

NIERUCHOMOŚĆ ZABYTKOWA

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

ogłasza IV przetarg nieograniczony na sprzedaż nieruchomości, częściowo wpisanej do rejestru zabytków jako dawne ogrody gospodarcze w Ciepłowodach,
obręb **Ciepłowody,** gmina **Ciepłowody**, powiat **ząbkowicki**, województwo **dolnośląskie**,
w granicach działek numer: **1177, 1210/11, 1207, 1181, 1184**
o powierzchni łącznej **4,0797 ha**

Cena wywoławcza: 1 614 600,00 zł
**Istnieje możliwość obniżenia ceny z tytułu wpisu do rejestru zabytków*
Wadium: 161 500,00 zł

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2026 r. o godz. 11:00 w siedzibie KOWR OT Wrocław, ul. Mińska 60.

Przeznaczenie nieruchomości: mpzp – dz. 1177 oznaczona została symbolem 4U/MN – tereny zabudowy usługowej z dopuszczeniem zabudowy mieszkaniowej i 1-B41U – tereny zabudowy usługowej, dz. 1210/11 oznaczona została symbolem 4U/MN – tereny zabudowy usługowej z dopuszczeniem zabudowy mieszkaniowej, dz. 1181, 1184, 1207 oznaczone zostały symbolem 1-B42U – tereny zabudowy mieszkaniowej z dopuszczeniem usług. Część dz. nr 1177 i 1210/11 została wpisana do rejestru zabytków jako „dawne ogrody gospodarcze w Ciepłowodach". Budynki nie zostały wpisane do rejestru zabytków.

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera ogłoszenie nr **WRO.WKUZ.GZ.4240.42.2025.MS/AS.205** wywieszony w miejscach zwyczajowo przyjętych w dniach **od 14.10.2026 roku do 29.10.2026 roku** oraz na stronach www.gov.pl/web/kowr i BIP.

WIĘCEJ INFORMACJI: Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy we Wrocławiu, ul. Mińska 60, 54-610 Wrocław, tel. 797-604-690, e-mail: aleksandra.stachera@kowr.gov.pl, na stronie: www.gov.pl/kowr

www.gov.pl/kowr

eprasa.pl 16c1e2e2d6

FOKUS

• **Dzisiaj** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 7,11 zł, benzyny 98 – 8,01 zł, a oleju napędowego – 7,98 zł

INTERNET

Senackie komisje za szybszym wejściem w życie ustawy wdrażającej DSA

Senackie komisje poparły wczoraj poprawki do ustawy umożliwiającej blokowanie nielegalnych treści w internecie. Jedna z nich pozwoli na skrócenie vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, podczas wspólnego posiedzenia senackich komisji infrastruktury oraz kultury i środków przekazu, procedowano przygotowaną przez Ministerstwo Cyfryzacji nowelizację ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw, która wdraża w Polsce Akt o usługach cyfrowych (Digital Service Act – DSA).

Podczas posiedzenia senatorka KO Halina Bieda zgłosiła trzy zaakceptowane przez stronę rządową poprawki – jedna z nich dotyczyła skrócenia okresu vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy, inna – rozszerzenia prawa natychmiastowej wykonalności usuwania treści w przypadku, gdy ktoś przyjmuje zlecenia zabójstwa i informuje o tym w internecie, chce doprowadzić człowieka do targnięcia się na własne życie albo stosuje groźbę bezprawną.

Pozostałe poprawki – w tym zgłoszone przez Biuro Legislacyjne – miały charakter techniczny.

Wszystkie propozycje uzyskały akceptację członków komisji. Teraz będzie się do nich musiał odnieść Senat na plenarnym posiedzeniu, które rozpocznie się w środę.

Po posiedzeniu komisji wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski zrelacjonował jej przebieg w rozmowie z dziennikarzami.

FOT. RADEK PIETRUSZKA

Gawkowski: Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli

Podkreślił, że obydwie poprawki idą w kierunku, o którym szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki mówił na ostatnim posiedzeniu plenarnym Sejmu, czyli właśnie o wprowadzeniu natychmiastowej wykonalności w przypadku pojawiania się najcięższych przestępstw oraz skróceniu vacatio legis.

– Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli – podkreślił Gawkowski.

Na rzecz proponowanych zmian – jak dodał – przemawia też to, co działo się w ostatnich tygodniach. Podkreślił zarazem, że „brak podpisu pod tą ustawą będzie wzięciem odpowiedzialności przez prezydenta za to, że pojawiają się nielegalne treści".

Wicepremier wskazał, że obecne narzędzia są niewystarczające do szybkiego zarządzania sytuacjami kryzysowymi.

Nowelizacja ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw została uchwalona przez Sejm na ostatnim posiedzeniu. Decyzję o przyspieszeniu prac podjęto po ubiegłotygodniowych atakach w szkołach w Leszczydole-Nowinach i Ostrołęce.

Zgodnie z nowelizacją sądy i właściwe organy będą mogły wydawać nakazy dotyczące treści w internecie. Chodzi o sytuacje, gdy w sieci pojawiają się treści niezgodne z prawem, np. związane oszustwami internetowymi, kradzieżą tożsamości, handlem ludźmi, propagowaniem ustrojów totalitarnych, sprzedażą podróbek oraz nielegalnym handlem towarami.

Dostawcy usług internetowych, w tym np. platformy internetowe, będą musieli blokować wskazane w decyzjach organów treści, ale użytkownicy, których treści ograniczono, będą mogli złożyć wniosek o przywrócenie dostępu – jeśli doszło do błędnej blokady. Przed złożeniem wniosku do organu konieczne będzie skorzystanie z systemu zgłaszania treści u dostawcy usługi.

Akt o usługach cyfrowych (DSA) jest pierwszą na świecie regulacją cyfrową, która nakłada na firmy w całej UE odpowiedzialność za treści zamieszczane na ich platformach. W całości obowiązuje w krajach członkowskich od 17 lutego 2024 r. Artykuły 9. i 10. DSA wskazują, że państwowe organy sądowe i administracyjne mogą nakazywać dostawcom blokowanie treści w internecie. **PAP**

WARSZAWA

Premier o bezpieczeństwie granicy wschodniej

oprac. Jan Nowaczyk

Litwa, Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska – wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział premier Donald Tusk.

Premier Tusk spotkał się wczoraj z Mindaugasem Sinkevicziusem, szefem litewskiego rządu. Premierzy rozmawiali m.in. o bezpieczeństwie regionu i zbliżającej się prezydencji Litwy w Radzie UE.

Szef polskiego rządu ocenił po spotkaniu, że w „najważniejszych kwestiach geopolitycznych", w tym m.in. jedności Unii Europejskiej i NATO czy agresji rosyjskiej, między Polską a Litwą „nie ma nawet najmniejszej szczeliny na jakiekolwiek nieporozumienia czy różnice zdań". Jest to – jak zauważył – ważne pod kątem budowania bezpiecznej wschodniej flanki.

– Litwa, podobnie jak Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska, wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział polski premier. **PAP**

EDUKACJA

Wskazówki dla szkół. Jak reagować na zagrożenia

oprac. Jan Nowaczyk

MEN przekazało szkołom materiały dotyczące reagowania na zagrożenia w związku z ostatnimi wydarzeniami na Mazowszu.

Przekazane materiały obejmują instrukcję postępowania w razie ataku z użyciem niebezpiecznego narzędzia, przygotowaną we współpracy z MSWiA, MON i Rządowym Centrum Bezpieczeństwa. Są dostępne na stronie resortu edukacji. MEN przekazało też wskazówki dla nauczycieli, jak rozmawiać z uczniami i rodzicami po sytuacjach kryzysowych.

We wszystkich województwach odbyły się też narady kuratorów oświaty z dyrektorami szkół i placówek, poświęcone bezpieczeństwu i zasadom reagowania na zagrożenia. Łącznie uczestniczyły w nich 31 172 osoby.

We wtorek policja poinformowała, że po aktach przemocy w szkołach funkcjonariusze skontrolowali ponad 108 tysięcy placówek i zatrzymali 167 osób. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

KO czeka na wyjaśnienia posła Kołodziejczaka

Rzecznik rządu, poseł KO Adam Szłapka, powiedział, że jeśli do klubu nie wpłyną wyjaśnienia posła Michała Kołodziejczaka ws. ubiegłotygodniowych doniesień, zostanie on wyrzucony. Dodał, że według procedury po zawieszeniu posłowi daje się „chwilę czasu" na wyjaśnienie. Wiceprzewodniczący, rzecznik dyscypliny i etyki klubu KO Tomasz Piotr Nowak poinformował PAP, że Michał Kołodziejczak jest zawieszony w prawach członka klubu na okres trzech miesięcy. – Oczekujemy na informację ze strony odpowiednich służb – dodał.

W miniony piątek Kanał Zero podał, że byłe współpracownice oskarżają b. wiceszefa resortu rolnictwa Michała Kołodziejczaka o przemocowe, agresywne zachowania oraz nakłanianie do zażywania substancji, „którą przedstawiał jako kokainę". Portal dodał, że poseł temu zaprzecza, twierdząc, że to pomówienia.

Prokuratura

Zarzuty za nawoływanie do zabójstwa

– Zatrzymany w poniedziałek 46-letni mężczyzna usłyszał we wtorek zarzuty nawoływania do zabójstwa i znieważenia premiera Donalda Tuska, marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego i dziennikarki TVP Info – przekazała szefowa Prokuratury Rejonowej w Obornikach Katarzyna Sill-Szułczyńska. Dodała, że mężczyźnie postawiono także zarzuty znieważenia posła Krzysztofa Paszyka, byłego prezydenta Lecha Wałęsy oraz wicepremiera Władysława Kosiniaka-Kamysza. – Zostanie teraz przesłuchany w charakterze podejrzanego – dodała prok. Sill-Szułczyńska. **PAP**

FOT. RADEK PIETRUSZKA

Odejście od zasad na rzecz załatwiania przez poszczególne państwa mniejszych albo większych interesów narodowych z Ameryką źle się skończy

WŁODZIMIERZ CZARZASTY, marszałek Sejmu

eprasa.pl 16c1e2e2d6

WATYKAN

Papież Leon XIV przybył do kliniki Gemelli na operację. Prosi o modlitwę

oprac. Alina Mazurska

Papież Leon XIV przybył wczoraj do rzymskiej kliniki Gemelli, w której podda się operacji usunięcia guzka z płuca. Watykan poinformował, że operacja odbędzie się tego samego dnia po południu.

Watykańskie biuro prasowe podało w komunikacie, że operację przeprowadzi zespół chirurgów klatki piersiowej pod kierunkiem profesora Stefano Margoritory.

Leon XIV będzie przebywać na 10. piętrze szpitala w skrzydle przylegającym do apartamentu papieskiego, który obecnie nie jest dostępny, bo trwa tam remont – podała włoska prasa.

Wcześniej Watykan poinformował, że po operacji 71-letni papież pozostanie w szpitalu około tygodnia. Do 20 października zostały zawieszone wszystkie papieskie audiencje.

W rejonie kliniki wprowadzono nadzwyczajne środki bezpieczeństwa, w tym ochrony przed cyberprzestępcami poszukującymi poufnych danych. Obecne są policja, żandarmeria watykańska i ochrona szpitala. Wokół placówki medycznej zgromadziło się wiele osób, które pozdrawiały papieża w chwili jego przyjazdu.

O problemach zdrowotnych Leon XIV poinformował 11 października na zakończenie modlitwy Anioł Pański. – Najdrożsi, niedawno, podczas badań kontrolnych, lekarze wykryli u mnie niewielki, ograniczony guzek w płucu. Został on wykryty na bardzo wczesnym etapie i jest dobrze zlokalizowany – powiedział papież.

Metropolita Tokio, kardynał Tarcisio Isao Kikuchi, przekazał, że podczas niedawnej audiencji Leon XIV powiedział mu, że nie jest poważnie chory i czuje się dobrze. Papież dodał, że postanowił poddać się operacji jak najszybciej, by móc pojechać w listopadzie do Ameryki Południowej.

PAP

FOT. VATICAN NEWS

Papież Leon XIV zwrócił się do wiernych z prośbą o modlitwę

BUŁGARIA

Drony trafiły w dwa statki na Morzu Czarnym

oprac. Karolina Wrońska

– Dwa statki zostały wczoraj zaatakowane przez drony na Morzu Czarnym w pobliżu wybrzeża Bułgarii. Jeden z nich zatonął – poinformował premier kraju Rumen Radew.

Pierwszy ze statków, Chelsea 3, pływający pod banderą Malty, został trafiony trzema dronami powietrznymi około 33 kilometrów na wschód od miejscowości Bjała. Jednostka należąca do ukraińskiego armatora i zarejestrowana w Odessie płynęła z Turcji do Mołdawii. Wszystkich 15 członków załogi – siedmiu obywateli Ukrainy i ośmiu Azerbejdżanu – ewakuowano do portu w mieście Warna. Pięciu marynarzom udzielono pomocy medycznej w związku z prawdopodobnie niegroźnymi obrażeniami – przekazała agencja BTA.

Drugi statek został trafiony i zatonął około 31 km na wschód od miejscowości Krapec, położonej w północno-wschodniej Bułgarii. Premier zaznaczył, że uratowano jednego członka załogi zatopionej jednostki.

Rumen Radew zwołał nadzwyczajne posiedzenie rządowej Rady Bezpieczeństwa. Ataki na statki handlowe w bezpośrednim sąsiedztwie bułgarskich wód terytorialnych określił jako „absolutnie niedopuszczalne". Poinformował, że o incydentach powiadomiono przedstawicieli Bułgarii przy NATO i Unii Europejskiej oraz że zamierza rozmawiać na ten temat z sekretarzem generalnym Sojuszu Markiem Ruttem.

– Nie dysponujemy solidnymi i jednoznacznymi dowodami, które pozwoliłyby nam postawić zarzuty

FOT. TWITTER

Jedenaście osób uznano za zaginione po atakach dronów na dwa statki na Morzu Czarnym, w pobliżu wybrzeża Bułgarii

którejkolwiek ze stron – oświadczył premier. Zapowiedział jednak, że w związku z atakami wezwie na rozmowę rosyjską ambasadorkę Eleonorę Mitrofanową. Bułgaria zamierza również zabiegać o międzynarodową pomoc w ustaleniu pochodzenia dronów oraz wzmocnieniu nadzoru nad przestrzenią powietrzną państwa i jego obszarami morskimi.

– NATO będzie nadal ściśle współpracować z sojusznikami w regionie Morza Czarnego w związku z ostatnimi atakami na żeglugę handlową – zapewnił wczoraj sekretarz generalny Sojuszu Mark Rutte. Jak zaznaczył we wpisie na platformie X, o sprawie ataków na Morzu Czarnym rozmawiał z premierem Bułgarii Rumenem Radewem.

Rutte dodał, że NATO wzmocniło już swoją obecność na wschodniej flance i będzie nadal monitorować sytuację, w razie potrzeby dostosowując swoje działania w zakresie odstraszania i obrony.

Przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen potępiła wczoraj ataki dronów na statki handlowe w pobliżu wybrzeża Bułgarii, podkreślając, że Morze Czarne stało się kolejnym frontem eskalacji wojny Rosji przeciwko Ukrainie.

„To niedopuszczalne" – napisała von der Leyen w serwisie X. Zaznaczyła, że ataki narażają życie członków załóg na poważne niebezpieczeństwo i zagrażają bezpieczeństwu na Morzu Czarnym.

Szefowa KE wyraziła solidarność z Bułgarią oraz podziękowała służbom ratunkowym za szybką reakcję. Podkreśliła również, że osoby odpowiedzialne za ataki powinny zostać pociągnięte do odpowiedzialności.

PAP

WĘGRY

Parlament uchylił część przepisów przeciw społeczności LGBT

oprac. Alina Mazurska

Węgierscy parlamentarzyści przegłosowali wczoraj uchylenie przepisów wymierzonych w społeczność LGBT, zawartych w ustawie o „ochronie dzieci" z 2021 r. i przyjętej przez posłów byłego premiera Węgier Viktora Orbana.

Parlament przyjął – stosunkiem głosów 139 do 51 – ustawę uchylającą przepisy, które od 2021 r. zakazywały omawiania kwestii homoseksualizmu i tożsamości płciowej w obecności osób niepełnoletnich, co uzasadniano „ochroną dzieci".

To pierwszy wyraźny sygnał zmiany polityki rządu w Budapeszcie wobec praw osób LGBT – zauważyła we wtorek agencja AFP. „Zniesienie ograniczeń w dostępie do treści dotyczących osób LGBT to z pewnością ważny i pozytywny krok naprzód" – powiedział agencji Tamas Dombos z organizacji Hatter Society, zajmującej się prawami mniejszości seksualnych.

Premier Peter Magyar przedstawił zmiany nie jako przywrócenie praw osób LGBT, lecz jako wzmocnienie ochrony dzieci, „niezależnie od orientacji seksualnej".

Ustawa zakłada m.in. działania przeciwko treściom dostępnym dla nieletnich, promującym przemoc seksualną, manipulację i wykorzystywanie. Nowe przepisy przewidują również ochronę dzieci w miejscach publicznych przed przekazami wizualnymi lub audiowizualnymi, które mogą mieć szkodliwy wpływ na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny lub moralny. **PAP**

FRANCJA

Licealiści kontynuują protesty. Uniwersytety zamknięte

oprac. Alina Mazurska

90 proc. wydziałów na uniwersytetach we Francji było wczoraj zablokowanych albo zamkniętych. We wtorek trwały protesty licealistów, wspieranych przez studentów i organizacje związkowe.

Wtorek był kolejnym dniem protestów licealistów, wspieranych przez studentów i związki zawodowe. W kilku miastach poza Paryżem rozpoczęły się zapowiedziane wcześniej demonstracje. W Marsylii, Lyonie, Nantes i Strasburgu do pochodów dołączyły tysiące uczestników.

W Paryżu odbyła się też demonstracja. Pochód zakończył się w rejonie niedaleko kancelarii premiera i ministerstwa edukacji.

Licealiści nadal żądają zawieszenia platformy Parcoursup, za pośrednictwem której prowadzona jest rekrutacja na studia. Uważają oni ten system za nieprzejrzysty. Postulaty dotyczą też wysokości dofinansowania liceów. Organizacja Związek Licealistów uważa, że niezbędne jest przeznaczenie 10 mld euro na potrzeby szkół średnich. Tymczasem w projekcie budżetu na 2027 rok rząd przewidział zwiększenie budżetu ministerstwa edukacji o 1,2 mld euro (do 64 mld euro).

W minionym tygodniu liczba liceów, w których uczniowie prowadzili blokady, była już niższa niż na początku protestów.

Prezydent Francji Emmanuel Macron zaapelował w poniedziałek, by akcje licealistów odbywały się „w spokoju" i „z respektem zarówno wobec osób, jak i mienia". **PAP**

eprasa.pl 16c1e2e2d6

STRONA ZDROWIA

Za tydzień. Pobyt w DPS może kosztować fortunę! Kto może być zwolniony z opłat?

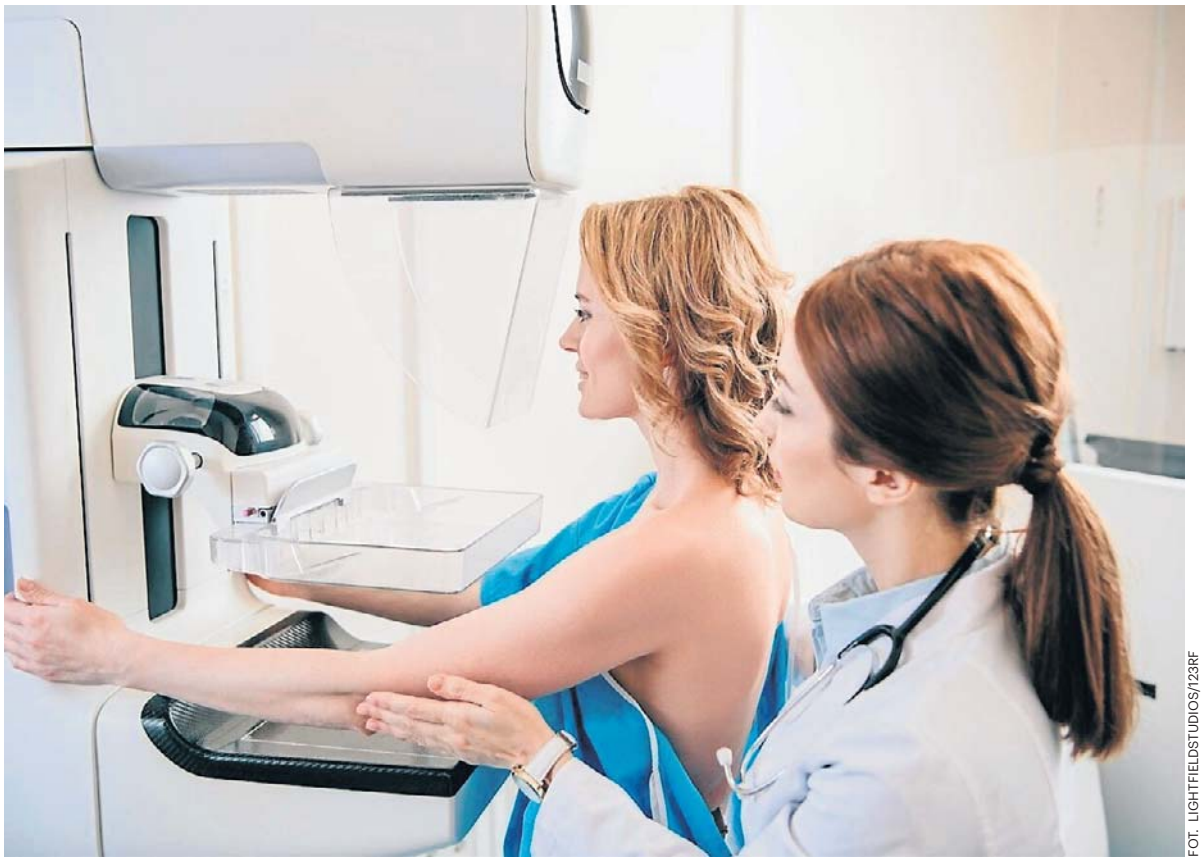
PROFILAKTYKA

Samobadanie piersi powinno stać się rutyną. Guzy nie zawsze oznaczają zmianę złośliwą

Istnieje wiele czynników ryzyka rozwoju raka piersi, a wśród najważniejszych można wymienić mutację genetyczną BRCA1 i BRCA2 oraz wiek powyżej 40. roku życia.

Agata Siemaszko

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku w Polsce zapada ponad 19 tys. osób, z czego prawie 98 proc. stanowią kobiety. Niestety, ten typ nowotworu rocznie uśmierca blisko 5 tysięcy kobiet w naszym kraju. Wczesna diagnoza i rozpoczęcie leczenia dają duże szanse na całkowite wyleczenie.



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Rak piersi dotyka głównie kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych osób

Rak piersi to najczęściej rozpoznawany nowotwór wśród kobiet

Jak podaje Narodowy Fundusz Zdrowia, wczesne wykrycie tej choroby daje bardzo duże szanse na długie życie w zdrowiu. W przypadku wczesnego wykrycia nowotworu w I stadium jeszcze przed przerzutami do węzłów chłonnych szansa na wyleczenie wynosi 90-100 proc. Jeśli nowotwór zostanie wykryty w II stadium, to szanse na 5-letnie przeżycie nadal są wysokie i wynoszą ok. 70 proc. Natomiast rozpoznanie w III stadium z przerzutami do węzłów chłonnych to szansa 50-56 proc.

Najczęściej chorują kobiety po 50. roku życia, w Polsce to aż 80 proc. pacjentek. Jednak młodszy wiek nie oznacza, że kobieta nie zachoruje. Czynniki ryzyka rozwoju nowotworu piersi są głównie związane z predyspozycjami genetycznymi oraz ze stanem hormonalnym (czynniki reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych).

– W mojej rodzinie historia nowotworowa pojawiała się z pokolenia na pokolenie. Wszystkie kobiety od strony mamy chorowały na raka piersi lub raka jajnika. Ja jako nastolatka miałam w głowie myśl, że pewnie kiedyś ten rak też mi się przytrafi, ale według mitu, chorują kobiety po 50. roku życia, więc mam jeszcze sporo czasu – mówi Lidia Dyndor, autorka kanału @OnkoFitka Lidka.

U blogerki wykryto raka piersi, gdy była w 3. trymestrze ciąży ze swoim trzecim dzieckiem. Jednak lekarz, który wykrył 4 guzki w piersi ciężarnej kobiety, stwierdził, że nie są groźne. Po porodzie, badaniu USG piersi, które wykazało, że guzki się powiększyły i biopsji padła diagnoza: złośliwy rak piersi potrójnie ujemny. Po operacji, usunięciu piersi i chemioterapii Lidia Dyndor pokonała raka. Teraz dodaje sił innym kobietom chorym na raka na swoim kanale na YouTube „OnkoFitka Lidka".

Diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci

Mimo dość przerażających statystyk są też dobre wiadomości. Obecnie dostępnych jest coraz więcej nowych terapii, które pozwalają na skuteczne leczenie i znacznie przedłużają życie kobiet chorych na raka piersi. Dzięki temu diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci, jak to było odbierane jeszcze kilkanaście lat temu, ale staje się chorobą przewlekłą, z którą można długo żyć, a nawet można ją skutecznie wyleczyć.

– Rak piersi jest najczęstszym nowotworem wśród kobiet i niestety, liczba pacjentek rośnie. Niepokoić może również fakt, że współczynnik zgonów z powodu raka piersi się zwiększa. Przyczyny tego stanu rzeczy są złożone. Dobra wiadomość jest taka, że pojawiają się nieustannie nowe leki. Pozwalają one albo wyleczyć pacjentkę, albo osiągać długotrwałą remisję choroby lub też wydłużyć życie do czasu pojawienia się kolejnej przełomowej terapii. Dzięki nim nowotwory piersi możemy dzisiaj traktować często w kategorii choroby przewlekłej – wyjaśnia dr n. med. Katarzyna Pogoda, onkolożka kliniczna z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Warszawie.

Samobadanie najlepiej wykonywać raz w miesiącu. Należy rozpocząć od oględzin przed lustrem. Następnie należy kontynuować je pod prysznicem. Namydlenie skóry ułatwia wyczucie zmian w piersiach.

W Polsce mamy więc coraz lepszy dostęp do nowoczesnych i skutecznych terapii, dzięki czemu pacjentki mogą być skuteczniej leczone.

Jak informuje ekspertka obecnie w onkologii stosuje się tzw. wielodyscyplinarne leczenie skojarzone, a więc wykorzystuje metody postępowania miejscowego, czyli chirurgiczne usuwanie zmian nowotworowych i napromienianie oraz systemowego, takie jak chemioterapia, hormonoterapia, terapia celowana molekularnie, immunoterapia i koniugaty.

– 10 lat temu jeżeli ktoś miał chorobę przerzutową to walczył. Teraz weszliśmy w temat bardziej leczenia przewlekłego, bo rzeczywiście duża grupa pań w chorobie przerzutowej ma szansę na długie życie z chorobą jak z innymi chorobami przewlekłymi. Oczywiście są jeszcze duże wyzwania, są różne sytuacje kliniczne, gdzie dalej jeszcze nie jest tak idealnie, ale w dużej mierze u dużej grupy pań możemy na szczęście im pomóc – mówiła onkolożka dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Dzięki postępowi medycyny i nowoczesnym terapiom chore na raka żyją coraz dłużej. Odsetek wyleczeń w porównaniu do innych nowotworów jest wysoki. Jednak największe szanse na wyleczenie daje wykrycie nowotworu we wczesnym stadium rozwoju. Dlatego tak ważne jest wykonywanie regularnie profilaktycznych badań, takich jak mammografia i USG piersi.

Jak rozpoznać raka piersi?

Przede wszystkim ważne jest samobadanie, dzięki któremu rozpoznaje się nawet 37 proc. nowotworów we wczesnym stadium choroby. Takie badanie warto wykonywać raz w miesiącu, a w przypadku predyspozycji genetycznych i występowania mutacji genu BRCA1 lub BRCA2 – raz w tygodniu. Warto jednak pamiętać, że nie każdy guz od razu oznacza raka, ponieważ mogą to być torbiele lub niezłośliwe zmiany.

Diagnostyka raka piersi obejmuje również wykonywanie badania USG, które każda kobieta powyżej 30. roku życia powinna wykonywać przynajmniej raz w roku, a w przypadku występowania raka piersi w rodzinie warto 2 razy w roku udać się do poradni ginekologicznej na taką diagnostykę.

Dodatkowo po 40. roku życia ważnym badaniem profilaktycznym jest mammografia, która pozwala na wykrycie raka w każdym stadium choroby. Każda kobieta powyżej 40. roku życia powinna je wykonywać raz na dwa lata, a po ukończeniu 50. roku życia powinna zgłaszać się na takie badanie raz w roku.

Obecnie w Polsce kobiety między 50. a 69. rokiem życia, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały mammografii lub posiadają skierowanie na powtórne badanie, mogą skorzystać z darmowej diagnostyki, finansowanej przez NFZ. W tym celu należy zgłosić się do swojej przychodni rodzinnej.

eprasa.pl 16c1e2e2d6

O czym marzą współcześni seniorzy? Str. 4

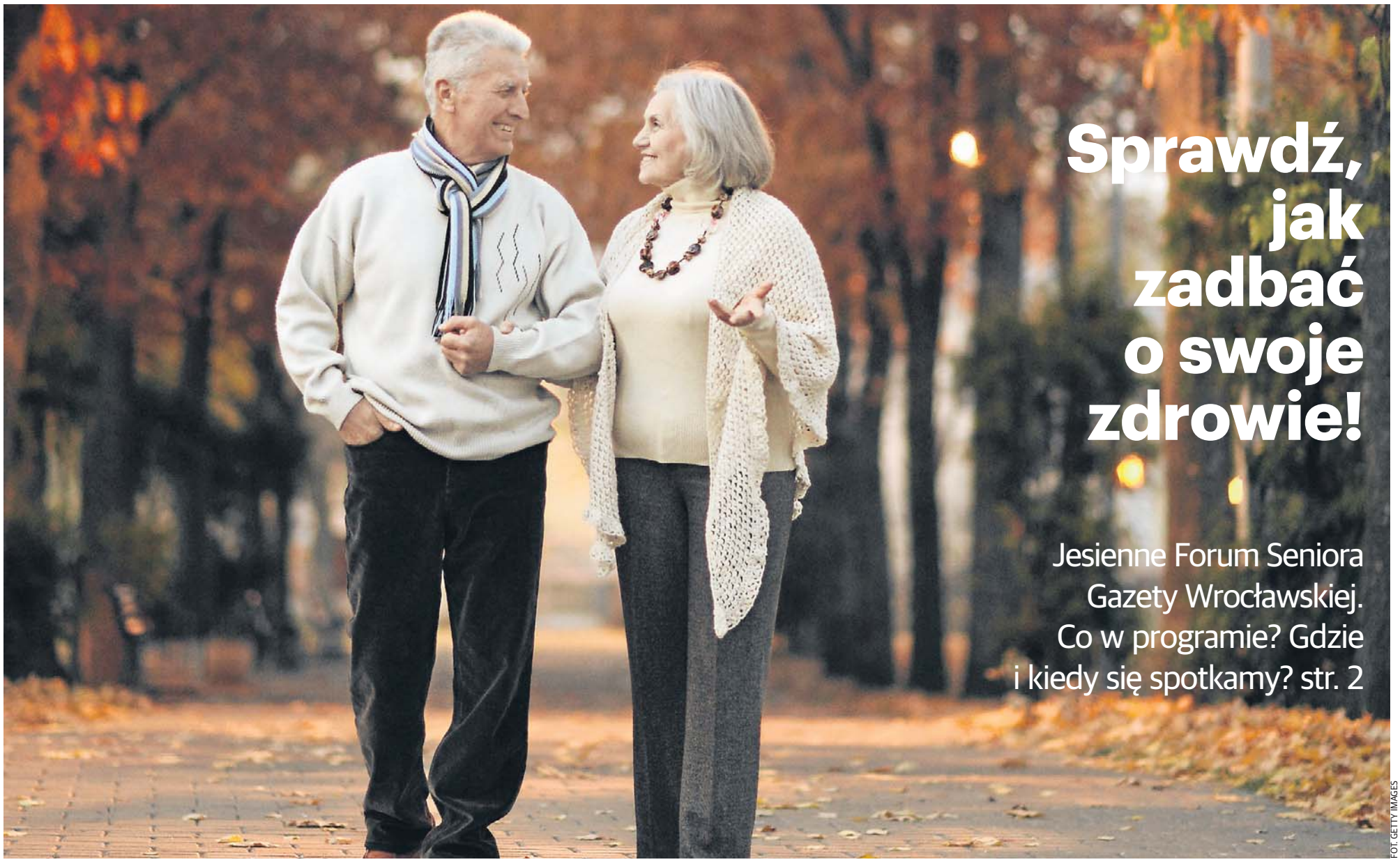
Najlepsze sanatoria na schorzenia kręgosłupa Str. 6-7

Taniec daje więcej korzyści, niż myślisz Str. 12-13

strefa seniora

Gazeta Wrocławska

14 października 2026



Sprawdź, jak zadbać o swoje zdrowie!

Jesienne Forum Seniora Gazety Wrocławskiej. Co w programie? Gdzie i kiedy się spotkamy? str. 2

FOT. GETTY IMAGES

REKLAMA

Q605046464A

PARTNER GŁÓWNY

PZU ZDROWIE

PARTNERZY:

mmed GRUPA MEDYCZNA

MĘDRECKI WILK WSPÓLNICY

Creator

DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO sp. z o.o.

KOPALNIA ZŁOTA ZŁOTY STOK

eprasa.pl 16c1e2e2d6

FORUM SENIORA WE WROCŁAWIU
14. PAŹDZIERNIKA W HOTELU ŚLĄSK

Po lecie nie zwalniamy tempa! Jesień to idealny moment, by zadbać o zdrowie, urodę, dobre samopoczucie i relacje z innymi.

Ani się obejrzeliśmy, a już koniec lata i przed nami kolejne Jesienne Forum Seniora Gazety Wrocławskiej. Czas więc zatrzymać się na chwilę, pomyśleć o tym, jak zadbać o swoje zdrowie, dobre samopoczucie i czerpać inspirację do aktywnego życia, także po sześćdziesiątce!

Mottem Forum jest: „Dojrzała Jesień Pełna Blasku", a celem, jak zawsze, wsparcie i integracja seniorów oraz promowanie aktywnego, świadomego stylu życia. Podczas Forum uczestnicy zdobędą sporo praktycznej wiedzy ważnej dla osób w wieku 60+. Ewelina Czepil, radca prawny z Kancelarii Mędrecki Wilk podczas prelekcji „Jakie świadczenia przysługują seniorom? Sprawdź dostępne formy wsparcia" przybliży dostępne formy pomocy i świadczeń, z których mogą korzystać seniorzy.

Zawsze uważnie słuchamy uwag uczestników, dlatego w programie Forum nie zabraknie także tematyki zdrowia psychicznego. Prelekcję „Zdrowie psychiczne seniora" poprowadzi dr Estera Przymus, specjalista psychiatrii z Dolnośląskiego Centrum Zdrowia Psychicznego. Będzie to okazja do rozmowy o wyzwaniach, z jakimi mierzą się seniorzy, oraz sposobach dbania o dobrostan psychiczny na co dzień.

O dobrą energię i odrobinę ruchu zadba natomiast Szkoła Tańca Estilo, która przeprowadzi pokazową lekcję tańca. To świetna okazja, by przekonać się, że aktywność fizyczna może być nie tylko korzystna dla zdrowia, ale również dawać mnóstwo radości i dobrej zabawy.

Szczegółowy program obok.

Forum odbędzie się w Hotelu Śląsk, przy ul. Oporowskiej we Wrocławiu (dojazd tramwajem na ul. Grabiszyńską). Startujemy o godz. 10.00! Przypominamy, wstęp na Forum jest bezpłatny, obowiązuje wcześniejsza rejestracja.

14 PAŹDZIERNIKA 2026

Dojrzała *jesień* pełna blasku

HARMONOGRAM

Część I

10:00–10:10	Rozpoczęcie i powitanie uczestników przez Zastępcę Redaktor Naczelnej **Mateusza Różańskiego**
10:10–10:15	Przemówienie Wicemarszałka Województwa Dolnośląskiego **Wojciecha Bochnaka**
10:15–10:35	**„Jakie świadczenia przysługują seniorom? Sprawdź dostępne formy wsparcia"** - radca prawny Ewelina Czepil z Kancelarii Mędrecki Wilk
10:35–10:55	**„Zdrowie zaczyna się od szklanki wody. Jakie nawyki pomagają zachować dobrą formę na lata?"** - Agnieszka Wałecka, PZU Zdrowie
10:55–11:30	I Przerwa kawowa

Część II

11:30–11:50	**„Zdrowie psychiczne seniora"** - lek. Estera Przymus, specjalista psychiatrii, Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego
11:50–12:20	**Lekcja pokazowa tańca latynoamerykańskiego** - Izabela Efinowicz, Szkoła Tańca Estilo
12:20–12:50	II Przerwa kawowa

Część III

12:50–13:20	**„Znaczenie śmiechu dla zdrowia"** - Alicja Przepiórska-Ułaszewska - trenerka, wykładowczyni, współzałożycielka i członkini Rady Fundacji Via Salutis
13:20–13:50	**„Dlaczego wnuki milkną przy stole? 8 nawyków, które oddalają nas od bliskich"** - Alina Rozpędowska - trener biznesu i odporności psychicznej, prowadzi szkolenia i warsztaty dla przedsiębiorców, menedżerów i pracowników; łączy wiedzę psychologiczną z własnym doświadczeniem oraz praktycznym podejściem do rozwoju osobistego i zawodowego.
13:50	Rozwiązanie konkursu z nagrodami oraz zakończenie

REKLAMA 0011580839

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

adwokaci Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:
- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci, rodzice i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:
- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa, zgodnie z art. 13 wyżej wymienionej ustawy.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
http://www.adwokat-ambicki.pl

eprasa.pl 16c1e2e2d6

WIĘKSZOŚĆ POLAKÓW, KTÓRZY UKOŃCZYLI 65 LAT, MIESZKA W MIASTACH

Wraz z postępującym starzeniem się społeczeństwa wzrasta zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze, a także presja na lokalne placówki ochrony zdrowia. Część wyzwań jest jednak różna w zależności od miejsca zamieszkania.

Zaskakujący trend

Starzenie się społeczeństwa zwykle kojarzy się z peryferiami. Okazuje się jednak, że to nie na wsiach jest najgorzej. Analiza ekspertów portalu RynekPierwotny.pl pokazuje, że ogromna część seniorów mieszka w miastach, a proces starzenia coraz wyraźniej dotyczy wielu ośrodków miejskich.

FOT. MAGNIFICCOM

Polski senior najczęściej jest mieszkańcem miasta

Tak więc większość Polaków, którzy ukończyli 65 lat, mieszka dziś w miastach. W dużej mierze są to osoby, które przeniosły się tam kilkadziesiąt lat temu podczas intensywnej urbanizacji kraju. W latach 1965-1985 liczba mieszkańców miast znacznie wzrosła, ale uczestnicy tamtego boomu urbanizacyjnego osiągnęli wiek emerytalny.

Niektóre miasta starzeją się szybciej. Taka sytuacja widoczna jest m.in. w Jeleniej Górze, Wałbrzychu czy Wrocławiu. Dlaczego?

Zdaniem autorów opracowania czasami za szybkim starzeniem się danego miasta stoją dwa równoległe procesy migracyjne; odpływ młodych mieszkańców do większych ośrodków, które oferują szersze możliwości zatrudnienia, albo przeprowadzka do gmin podmiejskich, gdzie część osób decyduje się na budowę własnego domu. Osoby starsze na terenach wiejskich i w miastach potrzebują nie tylko sprawnej ochrony zdrowia.

Różne problemy

Główne kłopoty seniorów na wsi i w mieście są różne.

Na terenach wiejskich najczęstszym problemem okazują się za duże energochłonne domy, zaplanowane dla dużych rodzin. Tymczasem dzieci wyprowadzają się na swoje.

W miastach najbardziej uciążliwy jest brak wind w starszych budynkach wielorodzinnych. Już dziś zdarza się, że seniorzy decydują się sprzedać mieszkanie przede wszystkim dlatego, że ich budynek nie jest wyposażony w windę.

Katarzyna Laszczak

REKLAMA 0011591543

resurs®

RESURS – 35 lat doświadczenia, zdrowia i wspólnego wypoczynku!

Centrum Rehabilitacyjno-Medyczne RESURS we Wrocławiu

już od 35 lat organizuje wyjazdy, łącząc troskę o zdrowie, komfortowy wypoczynek i dobrą zabawę.

W naszej ofercie znajdują się turnusy rehabilitacyjne, wczasy lecznicze oraz wyjazdy grupowe z zabiegami rehabilitacyjnymi i bogatym programem rozrywkowym.

- Posiadamy ośrodki wypoczynkowe w Sarbinowie, Mrzeżynie i Dusznikach-Zdroju oraz współpracujemy z wieloma innymi ośrodkami w całej Polsce, m.in. w Kołobrzegu, Świnoujściu i Zakopanem, gdzie nasi Goście mogą odpocząć, zadbać o zdrowie i spędzić miło czas w gronie innych seniorów.
- Nasza oferta jest dostępna przez cały rok! Zapewniamy również wygodny transport autokarowy, dzięki czemu dbamy o komfort naszych Gości już od momentu wyjazdu z Wrocławia.
- 35 lat doświadczenia zobowiązuje – zapraszamy na wyjazdy, podczas których zadbasz o zdrowie, odpoczniesz i przeżyjesz wiele pięknych chwil!

Święta i Sylwester pełne zdrowia, radości i tradycji!

Pobyty świąteczno-noworoczne w naszych ośrodkach: ADHARA w Sarbinowie oraz BELWEDER w Dusznikach-Zdroju.

Czeka na Państwa bogaty program świąteczny i rozrywkowy, uroczyste świąteczne menu, pakiet zabiegów rehabilitacyjnych oraz wygodny transport autokarowy.

Zadbamy o to, aby ten wyjątkowy czas był pełen ciepła, radości i rodzinnej atmosfery, z zachowaniem pięknych tradycji Świąt Bożego Narodzenia. To doskonała okazja, aby odpocząć, zadbać o zdrowie i spędzić świąteczny czas w miłym gronie.

Pobyty 4, 7, 14-dniowe

Po więcej informacji zapraszamy do biur i pod nr tel.

Niech tegoroczne Święta będą czasem odpoczynku, zdrowia, radości i pięknych wspomnień!

RESURS – Wrocław, ul. Wita Stwosza 16 • 71 372 40 53 | 71 344 70 92 • WWW.RESURS.COM.PL

eprasa.pl 16c1e2e2d6

WSPÓŁCZEŚNI SENIORZY MAJĄ SWOJE MARZENIA: DLA NICH ŻYCIE NIE KOŃCZY SIĘ WRAZ Z EMERYTURĄ

Współcześni silversi nie są tacy sami, jak ci sprzed 20. czy 30. lat. Są to osoby aktywne oraz kreatywne, które mają swoje marzenia, pragnienia i chcą je realizować.

75 proc. osób w wieku 55-84 ma wiele pragnień, które chciałoby zrealizować. Trzy najpopularniejsze to podróż do wymarzonego miejsca, nauczenie się czegoś nowego i osiągnięcie celu lub sukcesu. Ponad połowa przedstawicieli pokolenia 50+ chciałaby doświadczyć z bliskimi ciekawego przeżycia jak np. lot balonem . To informacje z najnowszego badania „Silversi pełni marzeń, czyli pragnienia pokolenia 50+" przeprowadzonego przez firmę Wyjątkowy Prezent. Dane pokazują, że seniorzy mają wiele planów i aspiracji, a realizacja marzeń odgrywa istotną rolę w ich życiu.

Zmienić sposób myślenia o seniorach

Wyniki badania „Silversi pełni marzeń" potwierdza również społeczność zgromadzona na profilu facebookowym „Życie zaczyna się po 50". Wskazali oni, że zagraniczna podróż to ich marzenie. Zapytano 500 Polaków w wieku 55-84 o ich marzenia. Wyniki tego badania mogą zaskoczyć i zmienić myślenie o współczesnych starszych osobach. Okazuje się, że ich największym marzeniem nie są dobra materialne, a przeżycia i to najlepiej takie, którymi będą mogli podzielić się z najbliższymi.

FOT. FLASHPOP/GETTY IMAGES

Wielu seniorów uważa, że marzenia są po to, by je spełniać, lecz często brakuje im na to pieniędzy

Badanie pokazało, że pokolenie 50+ nie tylko ma wiele niezrealizowanych pragnień, ale także intensywnie myśli o tym, jak je spełniać. Silversi chcą podróżować, zdobywać nowe umiejętności i doświadczać zupełnie nowych przeżyć - mówi Michał Sikorski, specjalista ds. PR w firmie Wyjątkowy Prezent.

Badanie pokazało, że spora część pokolenia silver zrealizowała przynajmniej część swoich marzeń; tak zadeklarowało aż 52 proc. osób, tylko 7 proc. wspomniało, o tym, że udało im się spełnić tylko jedno marzenie. Zaskakujące jest to, że 75 proc. ankietowanych powiedziało, że jeszcze wszystko przed nimi i mają w planach realizację innych pragnień. Wielu z nich myśli o tym codziennie (18 proc.).

O czym marzą osoby starsze?

Jakie pragnienia są najczęściej wskazywane? Aż 66 proc. badanych chciałoby wybrać się w podróż do wymarzonego miejsca. Na drugim miejscu znalazły się plany o nauce nowych umiejętności lub rozwijaniu hobby, a także osiągnięcie osobistego celu bądź sukcesu (po 31 proc.).

Marzenia materialne, takie jak nabycie nieruchomości czy ruchomości znalazły się na dalszych miejscach - odpowiednio z wynikami 29 proc. i 16 proc. Osoby dojrzałe chciałyby, także odkrywać nowe kultury i tradycje (22 proc.).15 proc. badanych wskazało, że marzy o doświadczeniu czegoś nowego i wyjątkowego, jak na przykład lot paralotnią czy przejażdżka konna. Tyle samo badanych myśli o spotkaniu inspirującej osoby.

Dla seniorów bardzo ważna jest rodzina i bliskie osoby i to właśnie z nimi chcą spełniać swoje marzenia. 49 proc. wskazało swojego partnera, a 44 proc. na dzieci i wnuki. Co czwarty badany zabrałby przyjaciół lub innych członków rodziny.

Dla pokolenia 50+ bardziej od dóbr materialnych liczą się doświadczenia, które wzbogacają ich życie i pozwalają na poczucie spełnienia. Takie przeżycie można sprezentować sobie lub bliskiej osobie na kilka sposobów. Jednym z nich jest voucher, który można porównać do „biletu" na realizację wybranej usługi. Dla większości ankietowanych, wiek to nie przeszkoda na doznanie nowych doświadczeń. Emerytura to świetny czas na próbowanie nowych rzeczy. Aż 67 proc. respondentów to potwierdziło. Jedynie 11 proc. uważa, że to raczej nieistotne, a 22 proc. nie ma na ten temat zdania.

Co więcej, 69 proc. ankietowanych zgodziło się z twierdzeniem, że chciałoby przeżyć coś wyjątkowego, co pozwoliłoby im poczuć się młodziej i pełniej korzystać z życia.Co trzeci badany chciałby spróbować czegoś ekstremalnego, czego nigdy wcześniej nie robił - na przykład skoczyć na bungee czy polecieć balonem. Wśród wymarzonych przeżyć dominowały doświadczenia relaksacyjne, motoryzacyjne oraz kulinarne.

Marzenia i finanse

Osoby dojrzałe narzekają na finanse; aż 70 proc. respondentów wskazało, że brak środków pieniężnych powstrzymuje ich przed spełnieniem marzeń.

42 proc. osób oceniając koszt spełnienia marzenia w skali od 1 do 5, gdzie 1 to bardzo niski wydatek, a 5 bardzo wysoki, wybrało środkową wartość. Myśląc o innych trudnościach, 41 proc. badanych wskazała na zdrowie lub bezpieczeństwo.

Co ciekawe, gdy zapytaliśmy się, czy zdrowie pozwala na realizację aktywnych form spędzania czasu, to jedynie 30 proc. zasygnalizowało swoje obawy. Większość czuje się na tyle dobrze, by decydować się na różne formy wypoczynku.

REKLAMA 0011588599

FENOMEN OSOCZA i FIBRYNY

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

Dr Jawny System Centrum Terapii Kręgosłupa

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 bogatopłytkowe a i-PRF to fibryna,** które uzyskuje się po odwirowaniu z krwi własnej pacjenta. **PRP** to skoncentrowana objętość **płytek krwi i czynników wzrostu stymulujące** przebudowę naprawczą. **I-PRF** to najwyższe osiągnięcie medycyny regeneracyjnej, jest świetnie **usieciowana (struktura 3D) i zawiera dodatkowo znaczną ilość komórek macierzystych** (nazywana jest **osoczem III generacji**). Z HBOT (**komora tlenowa** hiperbarczna) działa rewelacyjnie. **Odrasta zwykła, zdrowa tkanka**.

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.

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 wspomagająco 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 stomatologii) 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

eprasa.pl 16c1e2e2d6

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZU ZDROWIE

0011595565

Jak dbać o zdrowie i sprawność na lata

PZU ZDROWIE

Dobra forma to siła na codzienne zajęcia i możliwość robienia rzeczy, które sprawiają przyjemność. Pomagają ją zachować codzienne nawyki dostosowane do stanu zdrowia i własnych możliwości. PZU Zdrowie zachęca, by zacząć od prostych zmian i połączyć je z regularną profilaktyką.

Warto przyjrzeć się temu, jak wygląda zwykły dzień: czy pamiętamy o napojach, znajdujemy czas na ruch i jemy bez pośpiechu. Od tego można zacząć rozmowę o zmianach, które są dla nas wykonalne. Dla jednej osoby będzie to częstsze wychodzenie z domu, dla innej przygotowanie posiłków na kilka dni. Dobrze wybrać to, co odpowiada naszym potrzebom i co możemy powtarzać.

Woda pod ręką przez cały dzień

Z wiekiem odczuwanie pragnienia może słabnąć. Dlatego warto sięgać po wodę regularnie, małymi porcjami w ciągu dnia. Szklanka przy śniadaniu czy dzbanek ustawiony w widocznym miejscu mogą ułatwić pamiętanie o piciu. Warto zabrać wodę również na spacer. Jeśli lekarz zalecił ograniczenie płynów, trzeba przestrzegać jego wskazówek - odpowiednia ilość zależy od indywidualnej sytuacji zdrowotnej.

Sygnałami zbyt małej ilości płynów mogą być suchość w ustach, zmęczenie czy zawroty głowy. Takie dolegliwości mogą mieć również inne przyczyny, dlatego nie warto samodzielnie rozpoznawać odwodnienia. Jeśli pojawiają się lub utrzymują, trzeba skonsultować się z personelem medycznym. O regularnym piciu pomaga pamiętać prosty rytm: sięgnięcie po napój przy posiłku lub w trakcie przerwy w zajęciach. Rodzina może pomóc zadbać o to, aby woda była łatwo dostępna osobie, której trudniej samodzielnie po nią sięgnąć. Woda trafia do organizmu także z posiłkami, np. z zupą, warzywami czy owocami. Warto o tym pamiętać.

Ruch dopasowany do możliwości

Regularna aktywność pomaga utrzymać sprawność. Dobrym początkiem może być spacer po pobliskim parku albo zajęcia

„Dla wielu seniorów dobra forma oznacza możliwość samodzielnego wyjścia z domu, spotkania z bliskimi i realizowania własnych planów. Dlatego w PZU Zdrowie chcemy wspierać ich zarówno w budowaniu zdrowych nawyków, jak i korzystaniu z opieki medycznej. Zależy nam na tym, aby pacjenci rozumieli zalecenia i wiedzieli, gdzie zwrócić się po pomoc” **- Grzegorz Krycki, prezes zarządu PZU Zdrowie**

ruchowe w klubie seniora. Warto uwzględnić także ćwiczenia wzmacniające mięśnie i równowagę, które pomagają zmniejszyć ryzyko upadków. Odpowiedni zestaw może dobrać fizjoterapeuta. Przy problemach zdrowotnych lub po dłuższej przerwie formę i intensywność wysiłku warto uzgodnić z lekarzem. Wspólne wyjście z sąsiadem czy przyjaciółką może pomóc w utrzymaniu regularności.

Sprawność przydaje się przy wstawaniu z krzesła, noszeniu zakupów czy pokonywaniu schodów. Dlatego warto porozmawiać z fizjoterapeutą także o tych czynnościach, które zaczynają sprawiać trudność. Jeśli większość dnia spędzamy na siedząco, krótkie przerwy na poruszanie się, dostosowane do możliwości, mogą być dobrym początkiem. Regularność łatwiej utrzymać, gdy wybieramy zajęcia, które lubimy, i ustalamy konkretną porę na ruch.

Dobre posiłki i czas na odpoczynek

Codzienny jadłospis powinien być urozmaicony. Warto zadbać o warzywa, produkty pełnoziarniste oraz źródła białka, takie jak ryby, jaja, nabiał czy nasiona roślin strączkowych. Regularne posiłki pomagają uporządkować rytm dnia. Przy chorobach przewlekłych sposób żywienia należy dostosować do zaleceń lekarza lub dietetyka.

Dobrym punktem odniesienia jest Talerz Zdrowego Żywienia: połowę miejsca zajmują warzywa i owoce, a pozostałą część produkty zbożowe oraz źródła białka. Ważna jest też forma podania. Gdy trudniej gryźć, można wybierać miękkie lub rozdrobnione produkty. Jeśli zmniejszył się apetyt lub jedzenie sprawia trudność, warto powiedzieć o tym lekarzowi. Taka rozmowa pomaga ustalić przyczynę problemu i dobrać odpowiednie wsparcie.

Odpoczynek jest równie potrzebny jak aktywność. Zbliżone pory kładzenia się i wstawania oraz spokojne warunki w sypialni sprzyjają dobremu snu. W planie dnia warto też zostawić miejsce na kontakt z innymi. Rozmowa telefoniczna, spotkanie z bliską osobą czy zajęcia w klubie seniora pomagają dbać o samopoczucie i dają okazję do rozwijania zainteresowań.

Wieczorem warto zaplanować spokojne wyciszenie, przewietrzyć sypialnię i ograniczyć oglądanie pobudzających programów czy korzystanie z telefonu w łóżku. Jeśli trudności z zasypianiem lub częste wybudzanie się powtarzają i wpływają na funkcjonowanie w dzień, dobrze porozmawiać o nich z lekarzem. Warto opisać, od kiedy występują i jak wygląda wieczór. Takie informacje pomagają w ocenie problemu i ustaleniu dalszego postępowania.

Relacje i zainteresowania

Wspólne aktywności pomagają znaleźć powód do wyjścia z domu i nadają tygodniowi rytm. Może to być biblioteka, spacer z przyjaciółką albo zajęcia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Rozwijanie zainteresowań daje też okazję do uczenia się czegoś nowego. Czytanie, gry planszowe lub nauka obsługi telefonu mogą być przyjemnym sposobem na aktywność umysłową. Warto wybierać zajęcia, które nas ciekawią, i szukać towarzystwa osób, z którymi dobrze się czujemy.

Profilaktyka wpisana w kalendarz

Do dobrych nawyków należy także regularne dbanie o zdrowie z pomocą personelu medycznego. Podczas konsultacji warto ustalić, jakie badania profilaktyczne są potrzebne i jak często je wykonywać. To również okazja do omówienia przyjmowanych leków i dolegliwości, które utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Przed wizytą dobrze przygotować krótką listę pytań, aktualnie przyjmowanych leków oraz wcześniejsze wyniki. Można zanotować także zmiany w samopoczuciu, trudności ze snem lub aktywnością. Po konsultacji warto sprawdzić, czy rozumiemy zalecenia i wiemy, kiedy wykonać badania oraz wrócić do lekarza. Jeśli któryś punkt jest niejasny, poprośmy o wyjaśnienie. Zapisanie kolejnych kroków w kalendarzu ułatwia ich realizację.

Opieka medyczna dla seniorów

Codzienne nawyki warto uzupełnić o dostęp do konsultacji i badań. Jednym z rozwiązań jest pakiet medyczny 67+ PZU Zdrowie, przygotowany dla seniorów. W zależności od wybranego wariantu obejmuje konsultacje lekarskie i badania diagnostyczne; dostępne są także konsultacje zdalne. Zakres świadczeń, limity i zasady korzystania określają warunki danego pakietu. Wizyty można umawiać przez portal lub aplikację mojePZU, a także telefonicznie.

Jedna zmiana na dobry początek

Nowy nawyk warto połączyć z czynnością, która już ma swoje miejsce w naszym dniu. Po śniadaniu można zaplanować spacer, a w porze obiadu sprawdzić, czy pamiętamy o napojach. Pomocne bywa zapisanie wybranego działania w kalendarzu i ustalenie z bliską osobą, kiedy je powtórzymy. Plan powinien uwzględniać nasze samopoczucie i możliwości. Jeśli coś okazuje się zbyt trudne, można zmienić sposób działania i spróbować ponownie.

O codziennych sposobach dbania o formę będzie mowa podczas panelu PZU Zdrowie na Forum Seniora we Wrocławiu: „Zdrowie zaczyna się od szklanki wody. Jakie nawyki pomagają zachować dobrą formę na lata”. To okazja, by przyjrzeć się własnym przyzwyczajeniom i wybrać jedną zmianę, którą można wprowadzić już dziś.

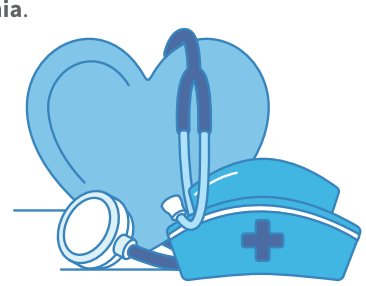
PZU ZDROWIE

Pakiet medyczny 67+

Sprawdź, który z czterech pakietów najlepiej odpowiada Twoim potrzebom

Wygodnie korzystaj z naszych pakietów medycznych

Załóż konto na **moje.pzu.pl**. Jeśli już je masz, zaloguj się i **umawiaj wizyty lekarskie oraz badania**.



Jak kupić pakiet?

1. Wejdź na **moje.pzu.pl**. W menu wyboru kliknij **PAKIETY MEDYCZNE**.
2. **Wybierz pakiet i zakres**, które Cię interesują i kliknij **KUP ONLINE**.
3. Podaj swoje dane i zaznacz zgody. Kliknij **KUP PAKIET** i przejdź do płatności.

801 405 905 zdrowie.pzu.pl
Opłata zgodna z taryfą operatora

Obserwuj nas na:

eprasa.pl 16c1e2e2d6

NAJLEPSZE SANATORIA W POLSCE NA SCHORZENIA KRĘGOSŁUPA

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa. Leczenie uzdrowiskowe łączy rehabilitację, fizjoterapię i naturalne metody. Sprawdź, które sanatoria w Polsce mają najlepszą renomę i uznanie w leczeniu schorzeń kręgosłupa i jak zarezerwować w nich pobyt.

Jakie schorzenia kręgosłupa można leczyć w sanatorium?

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

- dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- wady postawy i przeciążenia,
- stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- urazy i następstwa kontuzji,
- choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający - wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Najlepsze sanatoria w Polsce oferujące zabiegi na kręgosłup?

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych" sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska z najwyższych rankingów i rekomendacji

- Sanatorium Włókniarz, Busko-Zdrój - jedno z najwyżej ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie schorzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.
- Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
- Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
- Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.
- Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk w Kołobrzegu - zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa, stany po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce), RZS, osteoporoza, dyskopatia.
- Wieniec-Zdrój położony niedaleko Ciechocinka - skorzystasz tu z kąpieli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.
- Cenione są także sanatoria w Ciechocinku: np. „Promień", „Chemik", „Orion".

W przypadku wyjazdu z NFZ lista „najlepszych" jest ograniczona - pacjenta kieruje fundusz według dostępności miejsc.

REKLAMA 0011587774

Nie pozwól, by zaćma odebrała Ci samodzielność

Coraz trudniej czytasz drobny druk? Obraz jest zamglony, kolory wydają się bledsze? **To nie musi być tylko „gorszy wzrok z wiekiem". Tak może rozwijać się zaćma.**

Komu zagraża zaćma?
Zaćma najczęściej dotyczy osób po 60. roku życia i jest związana z naturalnym procesem starzenia się organizmu, ale może pojawić się także wcześniej. Jej rozwojowi mogą sprzyjać m.in. **cukrzyca, zaburzenia metaboliczne, urazy oraz stany zapalne oka**. Nie można jej skutecznie zapobiec, ale można ją skutecznie leczyć.

Jak rozpoznać zaćmę?
Zmętnienie naturalnej soczewki rozwija się stopniowo. Pogarsza się ostrość wzroku, kontrast oraz nasycenie barw. Pacjent może mieć **wrażenie patrzenia przez mgłę, gorzej widzieć po zmroku lub potrzebować mocniejszego światła do czytania**.
Z czasem gorszy wzrok zaczyna utrudniać codzienne życie – czytanie, oglądanie telewizji, prowadzenie samochodu czy bezpieczne poruszanie się po schodach. **Nie warto czekać, aż zaćma zacznie odbierać samodzielność.**

Operacja - skuteczny i bezpieczny sposób leczenia
Jedyną skuteczną metodą leczenia zaćmy jest operacja. Podczas zabiegu zmętniała soczewka zostaje usunięta i zastąpiona sztuczną. Operacja wykonywana jest w znieczuleniu miejscowym, **trwa zwykle kilkanaście minut**, a pacjent najczęściej wraca do domu tego samego dnia.

– W M-MED Centrum Okulistycznym operacje wykonują doświadczeni chirurdzy na nowoczesnej sali operacyjnej, z wykorzystaniem wysokiej klasy sprzętu okulistycznego – wyjaśnia Aleksandra Mimier, dyrektor placówki.

Szybkie terminy w M-MED
Przez lata dużym problemem dla pacjentów były wielomiesięczne, a nawet wieloletnie kolejki do operacji. Dziś w **M-MED Centrum Okulistycznym we Wrocławiu** zabiegi zaćmy wykonywane są **w szybkich terminach, także w ramach NFZ, dzięki sprawnej organizacji i nowoczesnej infrastrukturze.** Co ważne, cały proces leczenia jest refundowany przez NFZ – **od kwalifikacji i badań przedoperacyjnych, przez operację, aż po trzy wizyty kontrolne po zabiegu.**

M-MED Centrum Okulistyczne
Ul. Ulanowskiego 18/20
53-144 Wrocław
513 902 282

eprasa.pl 16c1e2e2d6

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- terapia manualna i masaże lecznicze,
- hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),
- krioterapia (leczenie zimnem),
- elektroterapia (prądy przeciwbólowe),
- zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Eksperci podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia – nie istnieje jeden „najlepszy zabieg" dla wszystkich.

FOT. GETTY IMAGES

Nie wszystkie sanatoria w Polsce specjalizują się w zabiegach na kręgosłup

Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Wybór ośrodka powinien być świadomy – nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

- profil leczenia – czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
- baza zabiegowa – dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
- lokalizacja – góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
- opinie pacjentów i rankingi,
- kadra medyczna – doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
- dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ).

W praktyce najważniejszy jest nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

Jak uzyskać skierowanie i jak zarezerwować pobyt w sanatorium?

Wyjazd na NFZ:

- skierowanie wystawia lekarz rodzinny lub specjalista,
- dokument trafia do NFZ do oceny,
- fundusz przydziela konkretny ośrodek i termin,
- pacjent nie wybiera sam sanatorium, a czas oczekiwania wynosi średnio kilkanaście miesięcy.

Wyjazd prywatny:

- nie wymaga skierowania,
- można samodzielnie wybrać ośrodek i termin,
- koszt jest pełnopłatny, ale czas oczekiwania praktycznie nie istnieje.

MATERIAŁ INFORMACYJNY CREATOR SP. .Z O.O. 0011589954

Zdrowy wybór

Creator

ISO 9001-2015

ZDROWIE PLUS

w Centrum Intensywnej Rehabilitacji

Zdrowie, profesjonalna rehabilitacja i relaks w jednym miejscu

Programy dla osób wymagających intensywnej rehabilitacji oraz regeneracji i odpoczynku.

Konsultacja fizjoterapeutyczna
Zabiegi rehabilitacyjne
Krioterapia
Aquatizer
Zakwaterowanie z wyżywieniem

Brzeg Dolny

ZAKRES PAKIETU	REHABILITACJA KOMFORT PLUS	REHABILITACJA KOMFORT
Czas trwania pobytu	14 dni / 13 noclegów	7 dni / 6 noclegów
Konsultacja fizjoterapeutyczna	1 wizyta	1 wizyta
Cykl zabiegów zgodny z indywidualnym planem rehabilitacyjnym (max. 5 zabiegów dziennie)	do 60 zabiegów	do 30 zabiegów
Zakwaterowanie z wyżywieniem	13 noclegów 3 posiłki dziennie	6 noclegów 3 posiłki dziennie
Monitoring terapii	Zaawansowany	Zaawansowany
Zalecenia domowe	✔ + poradnik	✔ + poradnik

PAKIET „REHABILITACJA KOMFORT" & „REHABILITACJA KOMFORT PLUS"

Pakiety przeznaczone dla osób, które chcą rozpocząć rehabilitację w możliwie najkrótszym terminie.

ZADBAJ O ZDROWIE, REGENERACJĘ I DOBRE SAMOPOCZUCIE JUŻ TERAZ!

KONTAKT

Aleje Jerozolimskie 26b
56-120 Brzeg Dolny

cir-brzegdolny@creator.wroc.pl

cir.creator.wroc.pl

Więcej informacji na stronie www lub po zeskanowaniu kodu QR

Regeneruj się · Odpręż się · Zadbaj o siebie

71 319 53 35 - 534 488 749 - 534 719 283

eprasa.pl 16c1e2e2d6

NIE DAJ SIĘ JESIENI. ZADBAJ O SIEBIE

Sezon na przeziębienia już trwa, w powietrzu gęsto od wirusów, a już niedługo Polskę zaleje szczytowa fala zachorowań na grypę. Zamiast jednak biernie czekać na infekcję, możesz podjąć 6 prostych kroków, które wzmocnią twoją odporność i pozwolą przetrwać jesień i zimę bez uszczerbku na zdrowiu.

Jedz dobrze

Dla odporności kluczowa jest przede wszystkim dobra dieta, bogata w witaminy takie jak C, A, D3, a także w kwasy omega-3. Jesienno-zimowe posiłki powinny być więc pełnowartościowe i różnorodne. W jadłospisie warto uwzględnić warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, zboża i nasiona, ryby, naturalny jogurt. Dla osłody użyj bardzo zdrowego miodu.

Nie zapominaj o nawadnianiu. Jesienią warto wzmocnić odporność, pijąc napary z ziół, takich jak rumianek, tymianek, rozmaryn, czy szałwia. Także herbatki z lipy, maliny, dzikiej róży, nagietka czy czarnego bzu mogą bardzo dobrze wpłynąć na twoje zdrowie.

Pamiętaj, by nie spieszyć się przy jedzeniu i nie planować posiłków krótko przed snem.

FOT. 123RF

Zastosuj te sześć prostych rad, aby jak przetrwać jesień i zimę w dobrej kondycji psychcznej oraz fizycznej i poważnie nie chorować

Śpij dobrze

Niedobór snu wpływa niszcząco na układ odpornościowy. Dlatego zwłaszcza jesienią należy zadbać o należyty odpoczynek. Pamiętaj: nie chodzi o liczbę godzin przeleżanych w łóżku, lecz faktycznie przespanych.

By polepszyć sen, staraj się kłaść i wstawać codziennie o tych samych godzinach, także wtedy, gdy nie masz pilnych obowiązków.

Zadbaj, by sypialnia była odpowiednio cicha, zaciemniona i przewietrzona. Rześkie powietrze to twój przyjaciel – w niższych temperaturach śpi się lepiej.

Postaraj się przed snem nie oddawać żadnym ekscytującym aktywnościom, szczególnie odłóż telefon co najmniej na pół godziny przed wybraniem się do łóżka.

Relaksuj się

Odpoczynek to nie tylko sen, ale też świadomy relaks każdego dnia. Stres obniża odporność, dlatego warto umieć sobie z nim radzić i wyznaczyć sobie codziennie porę na relaks, kiedy możesz zapomnieć o pracy i obowiązkach. Dobrze jest wyraźnie rozgraniczyć pracę od życia prywatnego. W czasie wolnym rób sobie proste, małe przyjemności bez wyrzutów sumienia, postaraj się też przebywać możliwie dużo na świeżym powietrzu, co naturalnie nas uspokaja.

Ruszaj się

Przebywanie na świeżym powietrzu dobrze jest połączyć z ruchem. Nawet najprostsze ćwiczenia fizyczne pozwalają dotlenić cały organizm, przyspieszają krążenie, wspomagają wydzielanie dopaminy, a więc utrzymują nas w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.

Nie musisz od razu wykupywać karnetu na siłownię. Chodzi raczej regularność – możesz np. codziennie chodzić na spacery, wybierać się na rowerowe wycieczki, pobiegać czy wybrać się na basen (przy okazji nie zaszkodzi pomoczyć się trochę w gorącym jacuzzi, co jest bardzo przyjemne szczególnie jesienią i zimą).

Zadbaj o higienę

Kiedy szaleją bakterie i wirusy, nie należy pomagać im się rozprzestrzeniać. Jesienią i zimą zadbaj o to, by wszyscy domownicy dokładnie myli ręce, zasłaniali usta przy kichaniu i dokładnie wietrzyli swoje pokoje.

Zaszczep się

Wreszcie nie należy zapominać, że do walki z wirusem grypy mamy jeszcze jedną skuteczną broń: szczepienie, które według zaleceń ekspertów najlepiej powtarzać co roku.

Najlepiej zaszczepić się przeciw grypie we wrześniu, październiku lub listopadzie, by odporność zdążyła się wykształcić przed szczytem fali zachorowań.

Możesz to zrobić w przychodni POZ lub aptece. Dzieci do 18. roku życia i seniorzy mogą się zaszczepić za darmo, a pozostali dorośli korzystają z częściowej refundacji szczepionki.

REKLAMA 0011596254

eprasa.pl 16c1e2e2d6

MATERIAŁ INFORMACYJNY DCZP

0011588303

BEZPŁATNE WARSZTATY ROZWOJOWE ORGANIZOWANE PRZEZ DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Na rozwój nigdy nie jest za późno. Nowe pasje, przyjaźnie i aktywność to ważne elementy dobrego samopoczucia w każdym wieku.

Czy na naukę języka obcego, rozwijanie talentów, poznawanie nowych ludzi i odkrywanie nieznanych pasji może być za późno? Zdecydowanie nie! Rozwój osobisty nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę ani zakończeniem aktywności zawodowej. To często właśnie wtedy pojawia się więcej czasu na realizowanie marzeń, rozwijanie zainteresowań i robienie czegoś dla siebie.

Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego we Wrocławiu wspiera te potrzeby, oferując bezpłatne warsztaty rozwojowe w Klubach Dobre Miejsca oraz Klubie Twórczym. To przestrzenie, w których można zdobywać nowe umiejętności, rozwijać kreatywność, budować relacje i przekonywać się, że na nowy początek zawsze jest dobry moment.

Aktywność to inwestycja w zdrowie psychiczne

Dbanie o zdrowie psychiczne to nie tylko odpoczynek i radzenie sobie z trudnościami. Równie ważne są codzienna aktywność, poczucie przynależności, realizowanie zainteresowań i kontakt z innymi ludźmi. Nawet niewielka zmiana – wyjście na zajęcia, rozmowa z nowo poznaną osobą czy podjęcie nowego wyzwania – może pozytywnie wpłynąć na codzienne samopoczucie.

Regularne uczestnictwo w warsztatach daje okazję do ćwiczenia pamięci i koncentracji, rozwijania kreatywności oraz wzmacniania pewności siebie. Pomaga również utrzymywać kontakty społeczne, szczególnie ważne w okresie emerytalnym, kiedy zmienia się rytm dnia, a relacje związane z pracą zawodową stają się rzadsze.

Dlatego Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego zaprasza seniorów i osoby dorosłe do korzystania z bezpłatnej oferty warsztatowej. Nie trzeba mieć szczególnych uzdolnień ani wcześniejszego doświadczenia. Wystarczą chęci i otwartość na nowe doświadczenia.

Dobre Miejsca – przestrzeń do spotkań, nauki i aktywności

Kluby Dobre Miejsce łączą rozwój osobisty z integracją i budowaniem więzi społecznych. Różnorodna oferta pozwala wybrać zajęcia zgodne z własnymi zainteresowaniami, potrzebami i możliwościami. Przyjazna atmosfera sprzyja poznawaniu innych osób i odkrywaniu nowych pasji.

W ofercie znajdują się między innymi zajęcia ruchowe, takie jak zumba, gimnastyka i tai-chi. To propozycje dla osób, które chcą zadbać o sprawność, koordynację, równowagę i dobre samopoczucie. Najważniejsza jest przyjemność płynąca z aktywności, a nie osiąganie konkretnych wyników. Ćwiczenia można dostosować do własnych możliwości.

Osoby zainteresowane nauką mogą skorzystać z zajęć języka angielskiego, francuskiego. Poznawanie nowych słów, ćwiczenie komunikacji i odkrywanie innych kultur to okazja do rozwijania umiejętności oraz intelektualnej aktywności. Nie ma znaczenia, czy od ostatniej lekcji minęło kilka, czy kilkadziesiąt lat – uczyć można się w każdym wieku.

Ważną częścią oferty są również treningi pamięci, które pomagają ćwiczyć koncentrację i spostrzegawczość. Zajęcia komputerowe pozwalają natomiast oswoić się z nowymi technologiami, nauczyć się korzystania z internetu i komunikatorów oraz zwiększyć samodzielność w cyfrowej rzeczywistości. Zdobyte umiejętności mogą ułatwiać codzienne życie i kontakt z rodziną oraz przyjaciółmi.

W klubach działają także strefy kobiet i strefy mężczyzn – miejsca spotkań, rozmów i wymiany doświadczeń. To okazja do poruszania ważnych tematów, dzielenia się refleksjami i nawiązywania relacji z osobami o podobnych doświadczeniach. Organizowane są również wspólne wyjścia i wycieczki, które pozwalają poznawać Wrocław i okolice oraz budować znajomości poza salą warsztatową.

We Wrocławiu działają dwie placówki Klubu Dobre Miejsce:

Dobre Miejsce – Krzyki
ul. Powstańców Śląskich 166
tel. 729 176 882

Dobre Miejsce – Psie Pole
ul. ks. Norberta Bończyka 11–13
tel. 729 176 884

Warto zadzwonić i zapytać o aktualną ofertę warsztatów oraz możliwości uczestnictwa. Być może właśnie tam czekają zajęcia, które staną się początkiem nowej pasji lub ważnej znajomości.

Klub Twórczy – miejsce, w którym pomysły nabierają kształtu

Osoby, które chcą rozwijać kreatywność, odkrywać talenty i wyrażać siebie poprzez sztukę, zapraszamy również do Klubu Twórczego. To przestrzeń do eksperymentowania, tworzenia i poznawania różnych form artystycznej ekspresji. Nie trzeba być artystą, by zacząć – wystarczy ciekawość i gotowość do spróbowania czegoś nowego.

Klub mieści się przy Wybrzeżu Korzeniowskiego 18, w przyziemiu budynku A. Działa tu również profesjonalne studio multimedialne, wykorzystywane podczas warsztatów i projektów twórczych.

Jedną z propozycji są warsztaty filmowe, podczas których uczestnicy poznają tajniki tworzenia materiałów audiowizualnych, rozwijają własne pomysły i współtworzą projekty. W studiu nagrywane są także wspomnienia – osobiste opowieści pozwalające zachować ważne wydarzenia i historie życia.

Organizowane są również warsztaty fotograficzne i plastyczne. To okazja do rozwijania wyobraźni, poznawania nowych technik i czerpania satysfakcji z własnej pracy. Ważniejsza od perfekcji jest radość tworzenia i możliwość wyrażania siebie.

W ofercie znajdują się ponadto zajęcia dotyczące autoprezentacji i wizerunku. Pomagają lepiej poznać swoje mocne strony, świadomiej komunikować się z innymi i wzmacniać pewność siebie. To umiejętności przydatne zarówno w życiu prywatnym, jak i społecznym czy zawodowym.

Klub angażuje się również w kampanie społeczne poświęcone zdrowiu, w tym zdrowiu psychicznemu. Poprzez działania edukacyjne i kreatywne pomaga zwiększać świadomość, przełamywać stereotypy i zachęcać do otwartej rozmowy o potrzebach oraz trudnościach.

Klub Twórczy
Wybrzeże Korzeniowskiego 18, przyziemie budynku A
tel. 570 270 205

Seniorzy – czas, by zrobić coś dla siebie

Przejście na emeryturę może przynieść więcej swobody, ale czasem wiąże się również z ograniczeniem kontaktów społecznych i koniecznością odnalezienia nowego rytmu dnia. Dlatego warto potraktować ten etap jako okazję do nowych doświadczeń, a nie rezygnacji z aktywnego życia.

Rozwój nie musi oznaczać wielkich osiągnięć. Nie trzeba opanować języka obcego do perfekcji ani stworzyć dzieła sztuki. Sukcesem może być samo przyjście na pierwsze zajęcia, nauczenie się kilku nowych słów, wykonanie nieznanego wcześniej ćwiczenia czy nawiązanie znajomości.

Warto pamiętać, że każdy rozwija się we własnym tempie. Nie trzeba porównywać swoich umiejętności z osiągnięciami innych ani niczego udowadniać. Najważniejsze jest znalezienie aktywności, która daje satysfakcję i sprawia przyjemność. Warsztaty nie zastępują specjalistycznej pomocy, gdy jest ona potrzebna, ale mogą stanowić wartościowy element codziennego dbania o siebie.

Wystarczy zrobić pierwszy krok

Bezpłatna oferta Dolnośląskiego Centrum Zdrowia Psychicznego pokazuje, że rozwój, aktywność i integracja społeczna nie muszą wiązać się z dużymi wydatkami. Wystarczy znaleźć coś, co wzbudza zainteresowanie, skontaktować się z wybraną placówką i spróbować. Nie trzeba od razu wiedzieć, które zajęcia okażą się najlepsze – można poznawać nowe obszary i stopniowo odkrywać własne preferencje.

Zapraszamy seniorów, osoby dorosłe oraz wszystkich, którzy chcą aktywnie spędzać czas, rozwijać zainteresowania i budować relacje. Zarówno tych, którzy mają już swoje pasje, jak i tych, którzy dopiero szukają pomysłu na siebie.

Wiek nie odbiera nam ciekawości świata ani możliwości uczenia się. Doświadczenie życiowe może sprawić, że nowe aktywności nabierają szczególnego znaczenia, dając szansę na odkrywanie siebie na nowo, dzielenie się wiedzą i realizowanie własnych potrzeb.

Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego zaprasza do Klubów Dobre Miejsce na Krzykach i Psim Polu oraz do Klubu Twórczego. To przestrzenie, w których można rozwijać umiejętności, wzmacniać relacje, tworzyć i po prostu dobrze spędzać czas.

Bo troska o zdrowie psychiczne zaczyna się również od małych, codziennych kroków: spotkania, rozmowy, ruchu, ciekawości i radości z odkrywania czegoś nowego. A na takie kroki nigdy nie jest za późno.

DOLNY ŚLĄSK

DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO "DP" sp. z o.o.

Centrum Zdrowia Psychicznego

DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO "DP" sp. z o.o.
KLUB TWÓRCZY

eprasa.pl 16c1e2e2d6

PRZEWLEKŁA SAMOTNOŚĆ OSŁABIA TWOJE ZDROWIE. MOŻESZ TO ZMIENIĆ

Samotność nie jest wyłącznie kwestią wieku. Wiele osób ją zna, w szczególności młodsi i mieszkający samotnie. Jednocześnie często pozostaje ona niewidoczna i wiąże się z poczuciem wstydu. To ciche cierpienie, które u wielu osób odbija się także na zdrowiu.

FOT.123RF

Samotność staje się powszechnym zjawiskiem społecznym

Samotni pośród tłumu

Bycie samotnym nie musi oznaczać bycia samemu. Pośród dotkniętych problemem ankietowanych około 23 proc. podaje, że w szczególny sposób czuje się samotnych w sytuacjach, gdy są otoczeni ludźmi, na przykład w rodzinie, na wydarzeniach czy w biurze. Niemal 71 proc. podejrzewa, że w ich własnym otoczeniu są osoby samotne, choć nikt o tym nie wie. Komunikacja przez komunikatory, takie jak WhatsApp, czy media społecznościowe, nie może zastąpić prawdziwej bliskości - tak uważa ponad 83 proc. badanych.

Jak przeciwdziałać samotności?

Aby zrobić pierwsze kroki w wychodzeniu z samotności:

- Zagadaj do innych: w pociągu, w sąsiedztwie czy podczas zajęć sportowych. Badania pokazują, że ludzie nie doceniają tego, jak przyjemne i interesujące mogą być rozmowy z innymi. W rzeczywistości doświadczenia okazują się znacznie bardziej pozytywne niż oczekiwania – zarówno w kontaktach z obcymi, jak i znajomymi, na żywo i online.

- Zaangażuj się w życie sąsiedzkie: pomóż komuś z zakupami lub z wózkiem dziecięcym, przytrzymaj drzwi, rozpocznij krótką rozmowę. Poczucie wspólnoty często rodzi się z drobnych, codziennych gestów.

- Korzystaj z lokalnych inicjatyw: kluby sportowe, uniwersytety ludowe, kluby seniora mogą być dobrym punktem wyjścia do budowania relacji.

Przewlekła samotność zwiększa ryzyko chorób psychicznych, takich jak depresja i zaburzenia lękowe, a także wielu chorób fizycznych, od zwiększonej podatności na przeziębienia, przez choroby układu sercowo-naczyniowego, aż po cukrzycę typu 2 i demencję.

opr. Katarzyna Wąś-Zaniuk

REKLAMA 0011596567

audiofon
35 lat pomagamy słyszeć lepiej

- konsultacje audioprotetyczne
- dopasowanie i sprzedaż aparatów słuchowych
- bezpłatne testowanie aparatów
- baterie, akcesoria, serwis
- wizyty domowe
- pomoc w uzyskaniu dofinansowań NFZ, PCPR

Zapraszamy do naszych gabinetów we Wrocławiu

ul. Z. Krasińskiego 25 | tel. 725 111 303
pn. – pt. 8.00–17.00

J. Lelewela 4 A | tel. 71 341 23 44 885 887 980
pn. – pt. 8.00–17.00

Powstańców Śląskich 131/13 | tel. 71 338 00 88
pn. – pt. 8.00–17.00

Canaletta 4 | 725 111 312
pn. – pt. 8.00–17.00

Bezpłatna infolinia: 800 806 900 www.audiofon.com.pl

eprasa.pl 16c1e2e2d6

JAZDA NA ROWERZE MOŻE POMÓC PACJENTOM Z CHOROBĄ PARKINSONA

W Polsce co roku około 8 tysięcy osób otrzymuje diagnozę choroby Parkinsona. Obecnie blisko 100 tys. dorosłych zmaga się z tym zaburzeniem neurologicznym wieku podeszłego. Choroba zaczyna się łagodnie, ale z czasem prowadzi do poważnego pogorszenia jakości życia i izolacji pacjenta. Badania wykazały, że regularna jazda na rowerze może pomóc w przywracaniu uszkodzonych połączeń nerwowych u osób z tym schorzeniem.

FOT. MAGNIFICCOM

Sprawność ruchowa sprzyja regeneracji mózgu

Utrata kontroli

Choroba Parkinsona to przewlekła i postępująca choroba neurologiczna, która wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, zwłaszcza na ruch i kontrolę mięśni. Jest spowodowana stopniową utratą komórek nerwowych w mózgu, które produkują dopaminę, neuroprzekaźnika niezbędnego do prawidłowego koordynowania ruchów.

Objawy choroby Parkinsona to m.in. drżenie rąk, sztywność mięśni, spowolnienie ruchów oraz problemy z równowagą. Choroba najczęściej pojawia się u osób powyżej 60. roku życia, ale może dotknąć także młodszych.

Pomocny rower

Badanie opublikowane niedawno w piśmie Clinical Neurophysiology wykazało, że jazda na rowerze może pomóc w przywracaniu połączeń nerwowych uszkodzonych przez chorobę Parkinsona.

Podczas eksperymentu zastosowano adaptacyjny program jazdy na rowerze, w którym opór roweru automatycznie dostosowywał się do wysiłku każdego uczestnika, a ekran gry pomagał kontrolować intensywność pedałowania. Po 12 sesjach jazdy uczestnicy wykazali mierzalne zmiany w sygnałach mózgowych związanych zarówno z kontrolą ruchu, jak i samym ruchem.

Systematyczne ćwiczenia nie tylko poprawiają sprawność ruchową, ale także wpływają na regenerację i plastyczność mózgu, pomagając przywracać uszkodzone połączenia nerwowe. Prowadzenie aktywnego stylu życia, pozostaje najlepszym sposobem na spowolnienie postępu choroby i poprawę jakości życia pacjentów.

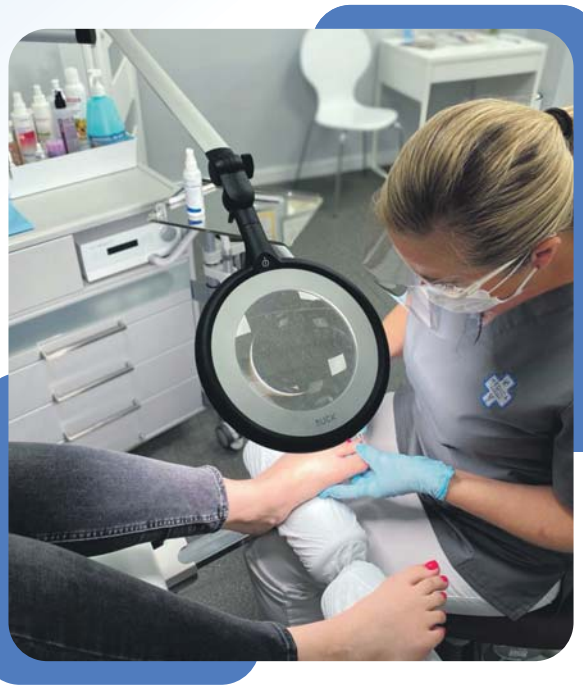
REKLAMA 0011596469

MEDICA PODOLOGIA

POSTAW NA ZDROWE I PIĘKNE STOPY!

Ból, wrastające paznokcie, odciski, modzele czy pękające pięty nie muszą być Twoją codziennością. Gabinet Podologiczny MEDICA we Wrocławiu oferuje profesjonalną pomoc w rozwiązywaniu problemów stóp i paznokci – skutecznie, bezpiecznie i z indywidualnym podejściem do każdego pacjenta.

Nie czekaj, aż problem się pogłębi! Zadbaj o swoje stopy już dziś u specjalistów z wieloletnim doświadczeniem



NASZE USŁUGI:
- Pedicure podologiczny medyczny
- Obcięcie i opracowanie paznokci
- Grzybica, łuszczyca, pogrubiałe paznokcie, krwiaki podpaznokciowe
- Brodawki wirusowe
- Wrastające paznokcie
- Terapia pękających pięt
- Usuwanie modzeli i odcisków
- Nadpotliwość stóp
- Pobieramy próbki do badania w kierunku grzybicy

ZAPRASZAMY
Gabinet Podologiczny MEDICA
Gabinet czynny codziennie 8.00-20.00
w jedną sobotę w miesiącu 9.00-15.00

Wrocław, ul. Pereca 16
Telefon do rejestracji 501 205 602

Zapraszamy do rejestracji online przez naszą stronę internetową:
https://podolog-medica.pl/
Jesteśmy też na booksy.

Umów wizytę i przekonaj się, jak wiele może zmienić profesjonalna pomoc!

eprasa.pl 16c1e2e2d6

ODCHUDZA I POMAGA LECZYĆ DEPRESJĘ. TANIEC DAJE WIELE KORZYŚCI

Nie trzeba być zawodowym tancerzem, żeby mieć możliwość uprawiania tańca w formie sportu. Wystarczy wybrać się na zajęcia fitness, do szkoły tańca lub poszukać programów treningowych dostępnych w internecie i ćwiczyć w domu.

Świetnym połączeniem sportu i tańca jest m.in. zumba, taniec brzucha czy coraz bardziej popularny pole dance, czyli taniec na rurze. Te rodzaje tańca to zestawy choreograficzne, które równocześnie zawierają w sobie wszystkie elementy fitnessu takie jak cardio, pracę mięśni, rozciąganie, ćwiczenie równowagi i elastyczności ciała.

Od czego zacząć przygodę z tańcem?

Taniec jest formą aktywności fizycznej, którą mogą uprawiać wszyscy bez względu na płeć, wiek czy pochodzenie. Nie tylko ma on wpływ na kondycję fizyczną, wygląd i sprawność, ale też poprawia nastrój, dodaje energii, a przede wszystkim korzystnie wpływa na zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne.

Tańczyć można wszędzie, niezależnie od pogody czy warunków lokalowych, nie konieczne są do tego dodatkowe narzędzia czy stroje. Nie trzeba też się do tego specjalnie przygotowywać, wystarczy wczuć się w rytm i dać się ponieść muzyce. Jednak taniec to nie tylko dobra zabawa i oderwanie się od codziennych trosk, bo niesie on ze sobą dużo więcej korzyści dla naszego zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Korzyści zdrowotne płynące z tańca

Taniec to ruch, a ruch jest nam obecnie niezwykle potrzebny. Siedzący tryb życia lub niewystarczająca ilość ruchu wpływają bardzo niekorzystnie na kondycję ciała, co może skutkować otyłością, pogorszeniem sprawności fizycznej, a także problemami z koncentracją i obniżeniem nastroju. Sposobem na poprawę zdro-

FOT123RF

Taniec to nie tylko dobra zabawa,to korzyści dla naszego zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego

REKLAMA 0011597316

Centrum Medyczne Otosfera

otosfera

Diagnostyka niedosłuchu różnego pochodzenia (audiometria tonalna, audiometria słowna, badanie w wolnym polu). Diagnostyka słuchu u noworodków (TEOAE, DPOAE, audiometria impedancyjna-tympanometria) najwyższej jakości sprzęt do przeprowadzania badań słuchu.

Wieloletnie doświadczenie z zakresu protetyki słuchu u noworodków, dzieci i osób starszych.

W ofercie posiadamy **nowoczesne aparaty słuchowe, darmowe testowanie aparatów, baterie i akcesoria.**

Serwis aparatów gwarancyjnych i pogwarancyjnych.

Wizyty domowe, płukanie uszu

Kontrakt z NFZ – Refundacja oraz dofinansowania MOPS/PEFRON

Punkt Pobrań Diagnostyka – wyniki on-line

Konsultacje laryngologiczne dla dorosłych i dla dzieci (posiadamy nasofaryngoskop do badań endoskopowych)

Otosfera Agnieszka Rolnik
ul. Kilińskiego 28
50-264 Wrocław

573 664 747

biuro@otosfera.com.pl

otosfera.com.pl

eprasa.pl 16c1e2e2d6

wia jest aktywność, która pobudza serce do pracy, a większość form tanecznych opiera się na spełniających ten warunek ćwiczeniach aerobowych. Wykonywanie ich chociaż raz w tygodniu znacznie podnosi sprawność fizyczną i odporność psychiczną na stres.

Warto też wiedzieć, że taniec:

- poprawia wydolność serca i płuc – podnosi tętno i ciśnienie krwi, co usprawnia jej przepływ. Dzięki temu organizm jest lepiej dotleniony, a produkty przemiany materii – sprawniej usuwane z komórek. W badaniach wykazano, że taniec poprawia stan zdrowia osób cierpiących na niewydolność serca skuteczniej niż np. jazda na rowerze,
- odchudza i modeluje sylwetkę – tańczenie pobudza spalanie kalorii, co ułatwia zrzucenie zbędnych kilogramów i wysmuklenie sylwetki. Wzmacnia też większość mięśni, rzeźbiąc zwłaszcza nogi, pośladki i brzuch,
- wspiera ochronę przed osteoporozą – wzmacnia układ kostno-stawowy i łagodzi jego bóle.

Aktywność taneczna angażuje praktycznie wszystkie mięśnie i stawy, dzięki czemu pomaga zwiększyć ich elastyczność, wytrzymałość i zakres ruchu,

- zmniejsza ryzyko rozwoju demencji, zwłaszcza choroby Alzheimera – ćwiczenia oddechowe wykonywane w czasie tańca pobudzają hipokamp, czyli obszar mózgu, w którym znajduje się pamięć; oprócz niej poprawiają też koncentrację,
- pomaga łagodzić objawy choroby Parkinsona – dzięki wykonywaniu powtarzalnych ruchów, tańczenie poprawia koordynację ruchową, równowagę i posturę ciała. Badania przeprowadzone na grupie seniorów wykazały także, że taniec pozwala zwiększyć objętość istoty szarej mózgu. Jest ona odpowiedzialna za kontrolę funkcji motorycznych, która ulega upośledzeniu wraz z rozwojem choroby. Szczególnie korzystnie na poprawę sprawności ruchowej u pacjentów z parkinsonem wpływa tango,
- wspiera odporność – pobudzenie krążenia krwi usprawnia dopływ krwi do tkanek, a wraz z nią – komórek odpornościowych; zwiększa też temperaturę ciała, co wspomaga zwalczanie patogenów, podnosi nastrój i dodaje pewności siebie – taniec pobudza wydzielanie endorfin nazywanych hormonami szczęścia, a co za tym idzie, poprawia samopoczucie, dodaje energii, redukuje stres,
- wspomaga walkę z depresją – pobudza wydzielanie poziom serotoniny i dopaminy w organizmie, łagodząc zaburzenia nastroju, stany depresyjne i lęki,

ułatwia leczenie chorób i zaburzeń – wspiera terapię cukrzycy, zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, kompulsywne jedzenie) i osobowości, a także ADHD, uzależnień, depresji, nerwic i stresu pourazowego.

Jak przygotować się do tańca?

Na początku przygody z tańcem liczą się chęci i zapał. Tańczyć może każdy, jednak w zależności od tego czy będą to lekcje tańca przeprowadzane w szkole tańca, zajęcia w klubie fitness czy spontaniczny taniec w czasie imprezy towarzyskiej warto wziąć pod uwagę kilka kwestii.

Osoby po 40. roku życia, z nadwagą i różnego rodzaju schorzeniami przewlekłymi powinny przed skorzystaniem z lekcji tańca zasięgnąć porady lekarza i poznać ewentualne przeciwwskazania do konkretnych form tańca.

Przed każdą sesją taneczną dobrze jest wykonać rozgrzewkę składającą się z ćwiczeń rozciągających i aerobowych. Osobom początkującym zaleca się zacząć od podstawowych kroków i stopniowo przechodzić na kolejne, trudniejsze poziomy praktyki. Warto też zadbać o wodę do picia i odpowiednie buty. Do tańców towarzyskich można kupić dedykowane buty taneczne, również do stepowania i baletu potrzebne będzie specjalne obuwie. Na początek wystarczy jednak para wygodna, elastyczna i przewiewna. W stawianiu pierwszych kroków na domowym lub studyjnym parkiecie pomoże też duże lustro. Tańczyć można samodzielnie, w grupie lub z partnerem. Każdy rodzaj tańca wymaga opanowania kroków, których tancerz uczy się w pierwszej kolejności. Gdy już je opanuje taniec staje się swobodny i naturalny.

REKLAMA 0011592547

Uzdrowisko Lądek-Długopole SA
DOLNY ŚLĄSK

Zadbaj o zdrowie
w jednym z najstarszych
uzdrowisk Dolnego Śląska!

Uzdrowisko Lądek-Długopole S.A.
miejsce przyjazne Seniorom

Skuteczne leczenie bólu i poprawa sprawności
Pod opieką specjalistów, w bezpiecznym otoczeniu

Zapraszamy na pobyty leczniczo-wypoczynkowe, które łączą profesjonalną opiekę, zabiegi regeneracyjne, relaks i komfortowy wypoczynek. Oferujemy pobyty indywidualne oraz grupowe, dopasowane do potrzeb Seniorów.

Lądek-Zdrój
tel. 660 678 137, 660 676 389 | e-mail: informacja@uzdrowisko-ladek.pl
Długopole-Zdrój
tel. 74 813 90 51 | e-mail: dlugopole@uzdrowisko-ladek.pl

REKLAMA 0011595936

Szkoła Tańca Estilo
ul. Armii Krajowej 10/3 (budynek AB Centrum), Wrocław
tel./SMS: 531 944 948 | biuro.estilo@gmail.com

SZKOŁA TAŃCA Estilo

TANIEC
DLA SENIORÓW
Piękno ruchu
w każdym wieku!

Nigdy nie jest za późno, by zacząć tańczyć. Zapraszamy na zajęcia dla seniorów w Szkole Tańca Estilo.

W programie m.in.
walc, salsa, cha-cha oraz taniec użytkowy.

- ruch i lepsza kondycja
- dobra zabawa i nowe znajomości
- przyjazna atmosfera
- doświadczenie nie jest wymagane

wtorek, środa, piątek
godz. 11

Zajęcia prowadzi Izabela Efinowicz, instruktorka z 23-letnim doświadczeniem.

eprasa.pl 16c1e2e2d6

SPRAWDŹ, JAK ROZPOZNAĆ CHOROBĘ

Choroba Alzheimera to najczęstsza forma demencji. Polega na postępującej degeneracji komórek mózgu, która trwa przez dekady. Zanim jednak dojdzie do poważnych zmian, wywołuje subtelne objawy, które łatwo pomylić ze skutkami stresu czy zmęczenia.

Pierwsze objawy

Choroba Alzheimera jest najczęstszą postacią demencji (otępienia), czyli utraty funkcji poznawczych – takich jak myślenie, pamięć czy logiczne rozumowanie – oraz zdolności związanych z zachowaniem, która ma negatywny wpływ na codzienne funkcjonowanie. Jest wywołana przez zmiany neurodegeneracyjne w mózgu, czyli uszkodzenia komórek nerwowych. Tylko w 30-40 proc. przypadków demencji to inne choroby, m.in. Parkinsona i Huntingtona, czy niektóre formy stwardnienia rozsianego.

Czynniki i mechanizm rozwoju choroby Alzheimera wciąż są przedmiotem badań. Choć wiadomo, że powstają w wyniku procesów zapalnych związanych ze stresem oksydacyjnym, do tej pory nie udało się ustalić, co dokładnie inicjuje zmiany w mózgu. Przyczyniają się one do powstawania złogów zawierających specyficzne związki w postaci białka tau i amyloidu. Ich obecność powoduje zakłócenia przewodnictwa nerwowego, prowadzi do utraty połączeń między komórkami nerwowymi i całymi ich grupami.

FOT. 123RF

Chorzy na alzheimera stają się rozkojarzeni i osowiali, choć wcześniej byli pełni wigoru

Postępowanie zmian degeneracyjnych w mózgu trwa co najmniej 20 lat. Zachodzą one już na długo przed tym, jak wystąpią objawy choroby – za pomocą specjalistycznych badań można wykryć je nawet prawie dekadę wcześniej.

Już na początku choroby daje ona pewne dyskretne symptomy, które łatwo przypisać działaniu innych czynników, takich jak zmęczenie czy stres, które mają zresztą wpływ na samą chorobę. Warto ich nie przeoczyć, bo pozwoli to na szybsze wykrycie ewentualnych zaburzeń i wdrożenie działań, które pomogą jak najdłużej zatrzymać je na wczesnym etapie. Są to:

Zaburzenia pamięci

Osobom, u których podejrzewa się alzheimera, zdarza się zapominać, co robiły zaledwie chwilę temu. Mogą za to doskonale pamiętać wydarzenia sprzed kilkudziesięciu lat. Brak umiejętności przywołania tego, co zdarzyło się przed chwilą (co jadło się na śniadanie, czy zażyło się leki itp.), zwykle jest jednym z pierwszych symptomów choroby Alzheimera.

Kłopoty z wykonywaniem podstawowych czynności

Naszą czujność powinna już wzbudzić nieumiejętność wykonania dobrze znanych czynności. Może to być problem z dodawaniem czy odejmowaniem, podstawową obsługą telefonu czy wykonaniem najprostszych zadań.

Zaburzenia orientacji i chowanie rzeczy w niewłaściwe miejsca

Zwykle zaczynają się od drobiazgów. Chorzy nie są w stanie sobie przypomnieć, gdzie i w jakim celu idą, w którym miejscu odłożyli klucze itp. Niepozorne roztargnienie może być jednym z sygnałów świadczących o tym, że bliska nam osoba może mieć alzhei-mera.

Zaburzenia mowy

Jednym z podstawowych symptomów są problemy ze znalezieniem odpowiedniego słowa, używanie niewłaściwych przyrostków lub przedrostków, stosowanie nietypowych zbitek wyrazowych lub nagła zmiana tembru głosu i częstsze mówienie szeptem.

Problemy ze oceną sytuacji, podejmowanie nieracjonalnych działań

Choroba może być przyczyną dziwnych zachowań, np. wychodzenia podczas upału w futrze.

Zmiany osobowości

Mimo że nasza osobowość wraz z wiekiem nieco się zmienia, to jednak wyraźne zmiany w zachowaniu osób starszych mogą być jednym z objawów choroby Alzheimera. Na przykład pełen życia pasjonat fotografii z dnia na dzień odstawia sprzęty w kąt i zaczyna bezmyślnie wpatrywać się w sufit.

Problemy ze wzrokiem

Chorzy nie są w stanie ocenić, jak daleko muszą iść, by dojść tam, gdzie początkowo chcieli. Mogą mieć urojenia, omamy wzrokowe lub nie potrafią wskazać, jaki kolor ma ich ubranie.

Zaburzenia nastroju

Chorzy stają się agresywni bez żadnej przyczyny, śmieją się wtedy, gdy innym zbiera się na płacz. Zaczynają być osowiali, choć wcześniej byli pełni wigoru. Osobom, u których podejrzewa się chorobę Alzheimera, często towarzyszą nietypowe zachowania, m.in. nagłe napady lęku (u tych, którzy wcześniej byli pewni siebie) czy apatia (u ludzi, którym nigdy nie brakowało energii).

Zaniedbanie higieny osobistej

Chorzy przestają mieć kontrolę nad własną fizjologią, nie są w stanie przypomnieć sobie np. czy już się załatwili, wymyli ręce, czy wzięli kąpiel. Osoby, które zaczynają doświadczać pierwszych objawów choroby Alzheimera, zapominają nawet, jak dbać o higienę osobistą.

Monika Piorun

REKLAMA 0011590057

eprasa.pl 16c1e2e2d6

REKLAMA 0011579840

Nowe możliwości prawne w 2026 roku. Wyższa emerytura i świadczenie wspierające – sprawdź, czy dotyczą także Ciebie

Rok 2026 może być przełomowy dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami. Rośnie znaczenie świadczenia wspierającego, a część emerytów może ubiegać się o ponowne przeliczenie obniżonej emerytury.

Obniżone emerytury – szansa na ponowne przeliczenie

Problem obniżonych emerytur powszechnych dotyczy osób, którym przy ustalaniu emerytury powszechnej pomniejszono podstawę jej obliczenia o kwoty pobrane w ramach emerytury wcześniejszej (art. 25 ust. 1b ustawy o emeryturach i rentach z FUS). Przepis ten zakwestionował Trybunał Konstytucyjny w wyroku z 4 czerwca 2024 r. w sprawie SK 140/20. Wielu emerytów może więc ubiegać się o ponowne przeliczenie świadczenia i wyrównanie nawet za trzy lata wstecz. Podwyżki sięgają kilkuset, a czasem ponad tysiąca złotych miesięcznie, zaś wyrównania – nawet kilkunastu tysięcy złotych.

Kto może skorzystać z ponownego przeliczenia?

Szczególnie warto przeanalizować swoją sytuację, jeżeli jesteś kobietą urodzoną w latach 1954–1966 lub mężczyzną urodzonym w latach 1949–1952 albo 1954–1961, złożyłeś wniosek o wcześniejszą emeryturę przed 6 czerwca 2012 roku, a prawo do emerytury powszechnej zostało przez Ciebie nabyte po 31 grudnia 2012 roku. Spełnienie tych warunków nie oznacza automatycznie prawa do podwyżki, jednak bardzo często stanowi podstawę do szczegółowej analizy dokumentacji emerytalnej.

Świadczenie wspierające – nawet do kilku tysięcy złotych miesięcznie

Świadczenie przysługuje osobom z orzeczeniem o niepełnosprawności, które ze względu na stan zdrowia potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Jego wysokość zależy od liczby punktów przyznanych w ocenie potrzeby wsparcia. Najpierw trzeba uzyskać decyzję Wojewódzkiego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności, następnie złożyć wniosek do ZUS. Wiele osób otrzymuje mniej punktów, niż wynikałoby z ich ograniczeń – warto rozważyć odwołanie, bo kilka punktów więcej może zdecydować o prawie do świadczenia lub jego wysokości.

Dlaczego warto skonsultować swoją sprawę?

Przepisy dotyczące świadczeń z ZUS są skomplikowane, a każda sytuacja wymaga indywidualnej oceny. Dotyczy to zarówno świadczenia wspierającego, jak i spraw związanych z ponownym przeliczeniem emerytury. Jeżeli otrzymałeś niekorzystną decyzję w sprawie świadczenia wspierającego lub masz wątpliwości co do wysokości swojej emerytury, warto sprawdzić swoje możliwości prawne. Często od podjęcia odpowiednich działań zależy pozyskanie nowych świadczeń lub odzyskanie świadczeń należnych.

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

MĘDRECKI, WILK I WSPÓLNICY

Kontakt do Kancelarii:
- Wyścigowa 56i, 53-012 Wrocław
- medrecki-law.pl
- tel.: 71 302 41 01
- e-mail: biuro-medrecki@votum-legal.pl

REKLAMA 0011589083

eprasa.pl 16c1e2e2d6

REKLAMA

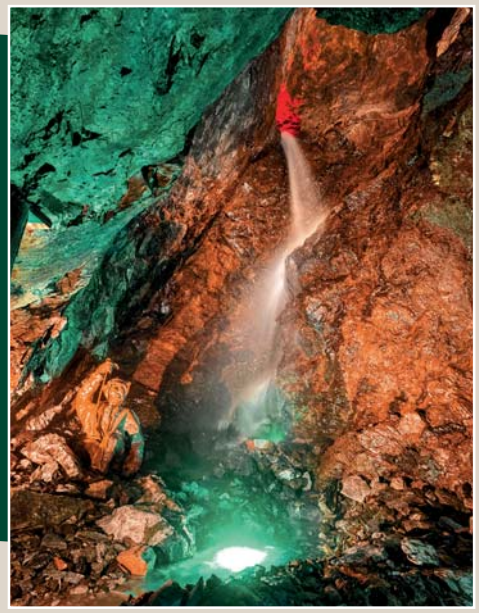
0011594437

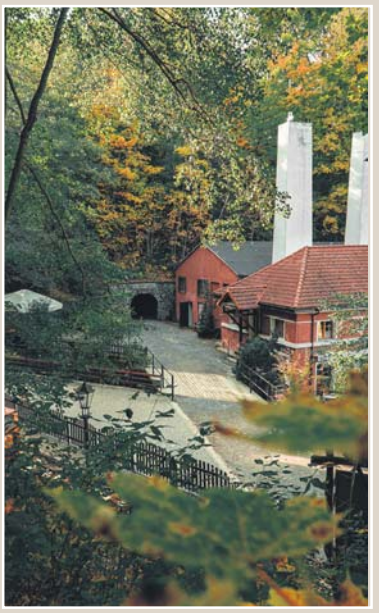
KOPALNIA ZŁOTA

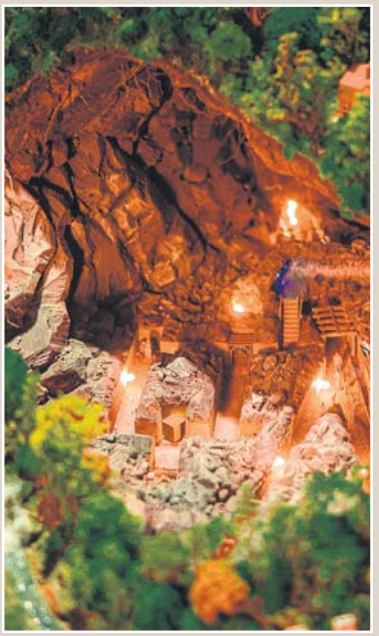
W ZŁOTYM STOKU

KOPALNIA ZŁOTA
ZŁOTY STOK

KOPALNIA ZŁOTA TO GŁÓWNA ATRAKCJA NASZEGO KOMPLEKSU, KTÓRA CO ROKU PRZYCIĄGA TYSIĄCE TURYSTÓW Z CAŁEGO ŚWIATA. ZWIEDZAJĄC JĄ W TOWARZYSTWIE PRZEWODNIKA, ZAMIENISZ SIĘ W ODKRYWCĘ I PRZEŻYJESZ NIEZAPOMNIANĄ PRZYGODĘ W PODZIEMIACH!





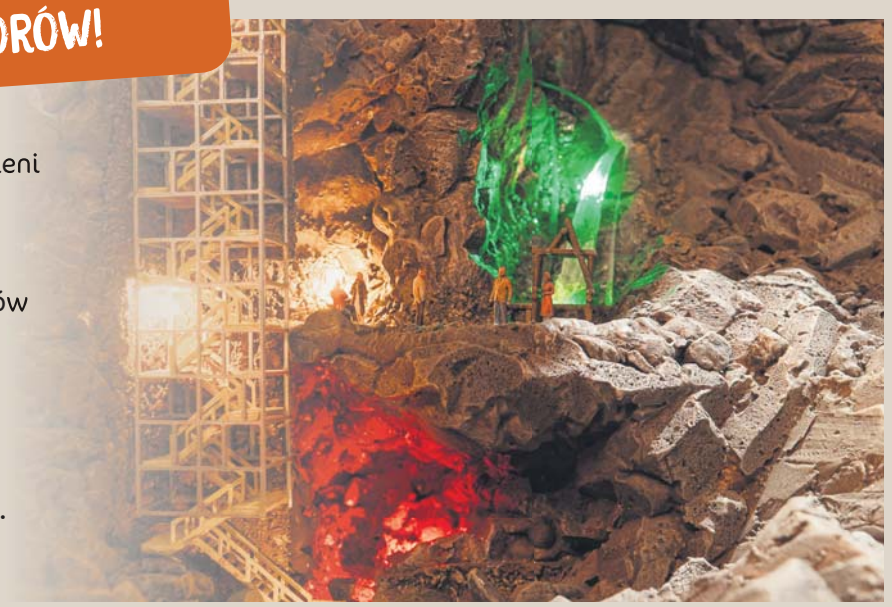


SPRAWDŹ, CO CIĘ CZEKA POD ZIEMIĄ

Jeśli kochasz eksplorację, Kopalnia Złota w Złotym Stoku czeka na Ciebie! Zanurz się głęboko pod ziemię i poczuj klimat dawnych wieków, gdzie historia górnictwa z 1273 roku splata się z przygodą. W kopalni poznasz fascynujący świat dwóch sztolni, ukrytych skarbów i legend, które ożywają na każdym kroku.

WARSZTATY DLA SENIORÓW!

Poznaj lecznicze właściwości kamieni podczas wyjątkowych warsztatów w Kopalni Złota, wykonaj własną biżuterię z kamieni szlachetnych, zdobądź wiedzę na temat minerałów w fascynującym miejscu. Odkryj niesamowite historie o złotostockim złocie, skorzystaj z naszej gastronomii, wypij kawę z 23 karatowym złotem i przeżyj piękne chwile w gronie znajomych.



eprasa.pl 16c1e2e2d6

SANATORIA

To Polska stolica słońca. W tym uzdrowisku wygrzejesz się jesienią

Położona u stóp Gór Stołowych, na styku kultur i krajobrazów, przyciąga tych, którzy szukają czegoś więcej niż wypoczynku.

Ola Głowacka

Kudowa-Zdrój jest jednym z najstarszych uzdrowisk w Polsce oraz Europie – tradycja leczenia sięga tu XVII wieku. Przez lata przyjeżdżali tu kuracjusze z całej Europy, korzystając z wyjątkowego mikroklimatu i bogactwa wód mineralnych.

Uzdrowisko z historią i klimatem

Miasto zachowało swój kameralny charakter. Sercem Kudowy jest Park Zdrojowy – zielona przestrzeń z pijalnią wód, sanatoriami i elegancką architekturą uzdrowiskową. To właśnie tutaj toczy się życie kurortu: spokojne spacery, poranne degustacje wód i długie rozmowy na ławkach w cieniu drzew.

Profil uzdrowiskowy Kudowy jest szeroki, ale wyraźnie ukierunkowany na współczesne problemy zdrowotne. Najczęściej leczy się tu:

- choroby układu krążenia (nadciśnienie, choroba wieńcowa),
- schorzenia metaboliczne (cukrzyca, otyłość),
- zaburzenia pracy tarczycy,
- choroby układu oddechowego,
- stany wyczerpania i przewlekłego stresu.

Jednym z najważniejszych „surowców leczniczych" Kudowy jest klimat. Uzdrowisko należy do najcieplejszych i najbardziej nasłonecznionych w Sudetach, a jednocześnie jest osłonięte od silnych wiatrów. Powietrze sprzyja regeneracji układu oddechowego, ale też poprawia ogólne samopoczucie. Oddycha się tu naprawdę inaczej – głębiej, spokojniej. To dlatego klimatyczna terapia jest jednym z podstawowych elementów kuracji.

Drugim filarem leczenia są wody mineralne – przede wszystkim szczawy, czyli wody bogate w dwutlenek węgla i cenne mikroelementy. Kuracja pitna: wspiera układ krążenia, reguluje metabolizm, poprawia pracę układu pokarmowego. Do tego dochodzą zabiegi uzdrowiskowe: kąpiele mineralne, hydroterapia, masaże, fizjoterapia i nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

W Kudowie trudno pozostać w bezruchu – i bardzo dobrze. Uzdrowisko naturalnie zachęca do aktywności. Spacer po Parku Zdrojowym, trasy w okolicznych lasach czy wyprawa w Góry Stołowe (Błędne Skały, Szczeliniec) stają się elementem terapii. Lekka aktywność wspiera układ krążenia, poprawia wydolność i pomaga redukować stres. To podejście, które coraz częściej docenia współczesna medycyna: leczenie nie przez unikanie ruchu, ale przez jego mądre włączenie.

Dla kogo jest to miejsce?

Kudowa-Zdrój to dobry wybór dla osób, które:

- chcą zadbać o serce i układ krążenia,
- zmagają się z problemami metabolicznymi,
- potrzebują regeneracji po dużym stresie,
- szukają spokojnego, ale nie „sennego" uzdrowiska,
- chcą połączyć leczenie z łagodną aktywnością w naturze.

To uzdrowisko nie jest spektakularne w sensie kurortowej rozrywki. Jego siła tkwi w czymś innym – w konsekwentnym przywracaniu równowagi.

Na uzdrowiskowej mapie Kudowy-Zdroju działa kilka obiektów, które od lat cieszą się bardzo dobrą opinią zarówno wśród kuracjuszy, jak i lekarzy. Do najczęściej wybieranych należy Zespół Uzdrowisk Kłodzkich z sanatoriami, takimi jak Polonia, Bristol czy Zameczek – to miejsca z pełnym zapleczem zabiegowym i doświadczeniem w leczeniu chorób układu krążenia oraz metabolicznych.

Dużym uznaniem cieszy się także Sanatorium „Verde Montana", które łączy standard hotelowy z rozbudowaną ofertą rehabilitacyjną i strefą wellness, co przyciąga osoby szukające bardziej komfortowego pobytu.

Wśród kuracjuszy dobrze oceniane są również kameralniejsze ośrodki, jak Hotel Uzdrowiskowy „St. George" czy obiekty położone bezpośrednio przy Parku Zdrojowym – za spokojną atmosferę i bliskość natury.

Wybór konkretnego miejsca zależy od potrzeb zdrowotnych, ale wspólnym mianownikiem pozostaje wysoki poziom opieki i dostęp do naturalnych zasobów leczniczych Kudowy.

FOT. GETTY IMAGES

Kudowa-Zdrój jest najbardziej nasłonecznionym i najcieplejszym uzdrowiskiem w Polsce

FOT. GETTY IMAGES

Tłuszcze trans podwyższają poziom złego cholesterolu LDL, co sprzyja m.in. rozwojowi miażdżycy

DIETA

Składnik diety, który po cichu niszczy zdrowie. Warto więc go unikać

Emil Hoff

Dietetycy nie mają wątpliwości: tłuszczów trans powinno się spożywać jak najmniej. Przesada grozi poważnymi konsekwencjami z cukrzycą, rakiem i demencją włącznie. Jak wyeliminować je z diety?

Nienasycone tłuszcze trans już od dawna zostały zidentyfikowane przez dietetyków jako bardzo szkodliwe. Ich nadmiar w diecie może mieć potencjalnie niszczące dla zdrowia konsekwencje.

Tłuszcze trans występują naturalnie w mięsie (zwłaszcza wołowinie i baraninie) oraz w nabiale, szczególnie w mleku. Jednak ich największe stężenie występuje w olejach roślinnych po ich przemysłowym przetworzeniu, tzw. uwodornieniu. Uwalniają się także w czasie intensywnego smażenia na zwykłej domowej patelni.

Musisz szczególnie uważać na:

- fast foody i słone przekąski, takie jak czipsy,
- margaryny,
- koncentraty spożywcze,
- pieczywo i ciasto cukiernicze (i produkty, takie jak ciastka, herbatniki, wafelki, pączki, rogaliki, torty).

Nie trzeba być ekspertem, by zrozumieć, że tłuszcze trans należy ograniczyć w codziennej diecie. Dietetycy zalecają wręcz, by spożywać ich jak najmniej.

Jest kilka sposobów na to, by zmniejszyć ilość konsumowanych tłuszczów trans. Pierwszym jest stosowanie we własnej diecie zdrowych zamienników:

- WHO zwraca uwagę, że w zdrowej diecie warto ograniczać przede wszystkim tłuszcze nasycone i trans, a wybierać częściej tłuszcze nienasycone, obecne m.in. w oliwie z oliwek oraz olejach roślinnych – mówi mgr Anna Janiszewska-Janowicz, dietetyk Grupy Luxmed.

Zdrowe tłuszcze zawarte są m.in. w rybach, nasionach, wspomnianej oliwie z oliwek.

Drugi sposób to odpowiedni dobór kupowanych produktów. Unikaj tych wysokoprzetworzonych.

Sprawdzaj też etykiety. Tłuszcze trans nie są w nich wymieniane wprost; należy szukać określeń, takich jak:

- „częściowo uwodornione tłuszcze"
- „skrócone tłuszcze"
- „częściowo utwardzone oleje roślinne"

O tym, jak ważne jest wyeliminowanie z diety tłuszczów trans, zapewniają doskonałe wyniki badań populacyjnych, prowadzonych w Danii. To ten kraj jako pierwszy wprowadził regulacje dotyczące zawartości tłuszczów trans w produktach żywnościowych. Od 2003 r. obowiązuje tam zasada, że takich tłuszczów może być najwyżej 2 g w 100 g produktu (regulacja nie obejmuje produktów odzwierzęcych).

Już po kilku latach od wprowadzenia regulacji w Danii spadła liczba udarów, zawałów i zgonów związanych z chorobami układu krążenia.

Podobne ograniczenia wprowadzono także w UE, w tym w Polsce, w 2021 r. Nie znaczy to jednak, że nie musisz uważać na tłuszcze trans w żywności. Jeśli źle dobierzesz nawet produkty spełniające normy, w końcu tłuszczów może się zrobić za dużo. Szczególnie uważaj na towary importowane spoza UE, których nie obejmują unijne regulacje i może się w nich znajdować wyjątkowo dużo tłuszczów trans.

eprasa.pl 16c1e2e2d6

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jaka dieta przy terapii antybiotykowej?

Czym jest antybiotyk?

Antybiotyk to lek wykorzystywany w leczeniu różnorodnych chorób pochodzenia bakteryjnego, ułatwiający organizmowi gospodarza ich opanowanie. Środki tego typu skracają czas walki z infekcją, ale niewłaściwe stosowanie antybiotyków jednocześnie sprzyja powstaniu licznych efektów ubocznych, w tym antybiotykooporności, czyli utraty zdolności leku do niszczenia bakterii podczas zakażenia.

Jak działa antybiotyk?

Antybiotyki działają wyłącznie w zakażeniach bakteryjnych. rozpoczyna się już po przyjęciu leku, jednak organizm potrzebuje czasu, aby rozprowadzić jego substancje aktywne w ustroju. Pierwsze efekty terapii widoczne są po 2–3 dobach regularnego stosowania leków, choć w przypadku penicyliny stopniowa śmierć bakterii rozpoczyna się już po kilku godzinach od zażycia. Aby antybiotyk był skuteczny, należy uzupełniać jego dawkę kilka razy w ciągu dnia, ponieważ z każdą godziną stężenie jego substancji czynnych spada o połowę.

Co warunkuje skuteczność leczenia antybiotykiem?

Skuteczność leczenia antybiotykami warunkują liczne czynniki. To, po jakim czasie działa antybiotyk, zależy m.in. od: rodzaju bakterii chorobotwórczej; przebiegu klinicznego choroby i ogólnego stanu pacjenta; trafności diagnozy choroby i wczesności wprowadzenia antybiotykoterapii; odpowiedniego dobrania leku; przestrzegania zaleceń lekarskich w kwestii regularnego zażywania antybiotyku, kondycji układu immunologicznego; wieku pacjenta i chorób towarzyszących.

Czy w trakcie terapii antybiotykowej można spożywać cukier?

Spożywanie dużych ilości cukru podczas antybiotykoterapii może nasilać uszkodzenia mikrobiomu jelitowego i sprzyjać namnażaniu bakterii związanych z groźnymi infekcjami. Według badań prowadzonych w NYU Langone Health i innych ośrodkach naukowych na każde 100 g cukru spożytego w ciągu 48 godzin przed leczeniem dochodziło do spadku tzw. różnorodności alfa mikrobiomu o 21 proc. Jest to wskaźnik określający zróżnicowanie korzystnych bakterii obecnych w jelitach.

Czy alkohol jest bezwzględnie zabroniony?

Przyjmując antybiotyki, nie powinno się pić alkoholu – połączenie to może wywołać ciężkie objawy niepożądane, np. nudności, silne wymioty i bóle głowy, drgawki. Poza tym alkohol osłabia zarówno działanie niektórych antybiotyków, jak i pracę całego organizmu, przez co trudniejszy i dłuższy może być powrót do zdrowia.Niekiedy połączenie tych dwóch substancji daje bardzo nieprzyjemne, a nawet zagrażające życiu objawy, takie jak zaczerwienieniem twarzy, kołatanie serca, zaburzenia regulacji ciśnienia krwi, ból głowy, złe samopoczucie, ogólne osłabienie.

Czym są probiotyki?

Leczenie antybiotykami wiąże się ze zniszczeniem drobnoustrojów obecnych w organizmie. Antybiotyk ma za zadanie usunąć bakterie odpowiedzialne za chorobę. Niestety, nie działa on wybiórczo i często terapia wiąże się ze zniszczeniem także dobrej mikroflory w organizmie. Probiotyki to preparaty zawierające pożyteczne dla układu trawiennego bakterie lub drożdże. Przywierają one do nabłonka jelit, chroniąc je przed bakteriami, które wywołują choroby. Ponadto, probiotyki dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego i odpornościowego.

FOT. A. BANAŚ

Czego należy unikać?

W trakcie przyjmowania antybiotyku nie powinno się pić soków grapefruitowych ani jeść samego owocu – może on zwiększyć toksyczne działanie leku. Dodatkowo warto pamiętać o tym, aby nie popijać antybiotyków mlekiem – wskazane jest, by odczekać ok. 2 godziny pomiędzy zażyciem leku a spożyciem nabiału. Zawarty w nim wapń może osłabiać wchłanianie substancji z tabletek czy kapsułek.

Oprac. Michał Dawid

DIETA

Wzdęcia, kołatanie serca, senność, a nawet głód. Chleb nie zawsze służy zdrowiu

Jeden bochenek dostarczy błonnika, witamin i pomoże utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, a drugi sprawi, że glukoza wystrzeli niemal tak szybko jak po zjedzeniu słodkiej bułki.

Ola Głowacka

Wielu konsumentów uważa, że ciemny kolor pieczywa automatycznie oznacza zdrowy skład. Niestety nie zawsze. Producenci mogą uzyskać ciemniejszą barwę dzięki dodatkowi słodu, karmelu lub melasy. Taki chleb wygląda na pełnoziarnisty, choć w rzeczywistości powstał głównie z oczyszczonej mąki pszennej.

Dlatego warto czytać etykiety. Jeśli na początku składu znajduje się mąka pełnoziarnista, razowa lub żytnia pełnoziarnista, mamy znacznie większe szanse na wartościowy produkt.

Dietetycy najczęściej wskazują na chleb pełnoziarnisty, zwłaszcza żytni na zakwasie. Powód jest prosty: pełne ziarno zawiera wszystkie części ziarna, czyli otręby, zarodek i bielmo. Dzięki temu dostarcza błonnika, witamin z grupy B, minerałów oraz licznych związków bioaktywnych. Badania wskazują, że produkty pełnoziarniste mogą wspierać zdrowie serca, pomagać kontrolować poziom cholesterolu i glukozy oraz zmniejszać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

Zakwas daje dodatkowe korzyści. Naturalna fermentacja może obniżać indeks glikemiczny pieczywa, a także poprawiać przyswajanie niektórych składników mineralnych.

FOT. GETTY IMAGES

Dobre pieczywo pełnoziarniste zawiera sporo błonnika, który zwiększa uczucie sytości i pomaga ograniczać podjadanie

Osoby chorujące na cukrzycę lub insulinooporność powinny zwracać szczególną uwagę na tempo wzrostu poziomu cukru po posiłku.

Białe pieczywo, przygotowane z wysoko oczyszczonej mąki, zawiera niewiele błonnika i powoduje szybsze skoki glukozy. Produkty pełnoziarniste trawione są wolniej, dzięki czemu poziom cukru rośnie bardziej stopniowo. Harvard Health wskazuje, że pełnoziarnisty chleb jest korzystniejszym wyborem niż pieczywo białe pod względem kontroli glikemii. To nie oznacza, że cukrzyk nie może nigdy zjeść kajzerki. Oznacza jednak, że na co dzień lepiej wybierać pieczywo pełnoziarniste i łączyć je z białkiem oraz zdrowym tłuszczem.

Od lat cieszy się dużą popularnością ze względu na miękkość, długi termin przydatności i wygodę użycia. Z dietetycznego punktu widzenia nie jest jednak liderem zdrowego żywienia. Większość dostępnych w sklepach chlebów tostowych powstaje z wysoko oczyszczonej mąki pszennej, zawiera niewiele błonnika, a dodatkowo często wzbogacana jest cukrem, syropami, emulgatorami czy substancjami przedłużającymi świeżość. Takie pieczywo ma zwykle wyższy indeks glikemiczny niż tradycyjny chleb pełnoziarnisty, przez co szybciej podnosi poziom glukozy we krwi.

Nie oznacza to, że każda kromka chleba tostowego jest zła. Na rynku można znaleźć również wersje pełnoziarniste lub z dodatkiem ziaren, które mają znacznie korzystniejszy skład. Problem polega na tym, że konsumenci często wybierają najtańsze, bardzo miękkie pieczywo tostowe, które pod względem wartości odżywczych bardziej przypomina białą bułkę niż pełnowartościowy chleb. Jeśli więc tost ma pojawiać się na talerzu regularnie, warto szukać produktu, którego pierwszym składnikiem jest mąka pełnoziarnista, a zawartość błonnika wynosi co najmniej kilka gramów na 100 g produktu.

Wbrew popularnym mitom sam chleb nie tuczy. Problemem są najczęściej nadwyżka kalorii i dodatki, które trafiają na kromkę. Dobre pieczywo pełnoziarniste zawiera sporo błonnika, który zwiększa uczucie sytości i pomaga ograniczać podjadanie. Produkty pełnoziarniste mogą pomagać dłużej utrzymać uczucie najedzenia dzięki większej zawartości błonnika.

Nie ma jednego „trującego" chleba, ale są produkty, które pod względem wartości odżywczej wypadają zdecydowanie słabiej.

Na końcu rankingu zwykle znajdują się: chleb tostowy z długą listą dodatków, pieczywo z wysoko oczyszczonej mąki pszennej, słodzone pieczywo pakowane, mocno przetworzone wypieki z dodatkiem syropów glukozowo-fruktozowych, jasne bułki praktycznie pozbawione błonnika.

Takie produkty często zawierają mniej składników odżywczych, a więcej substancji poprawiających trwałość, smak i strukturę. Dodatkowo charakteryzują się wyższym indeksem glikemicznym.

Jak rozpoznać naprawdę dobry chleb? Sprawdź te cztery rzeczy. Pierwszy składnik – najlepiej mąka pełnoziarnista lub razowa. Zawartość błonnika – im więcej, tym lepiej. Krótki skład – mąka, woda, zakwas lub drożdże, sól. Obecność ziaren i pełnych zbóż – dodatkowy atut, choć nie zastępuje pełnoziarnistej mąki.

eprasa.pl 16c1e2e2d6

HIPOKRATES

Znajome twarze, znane nazwiska w wielkim plebiscycie medycznym

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis® pharma

Niektóre twarze rozpoznajemy od razu. Inne wydają się znajome - być może z przychodni, szpitala, apteki albo gabinetu lekarskiego. A może to osoby, o których słyszeliśmy od rodziny czy znajomych? W tegorocznym HIPOKRATESIE takich twarzy i nazwisk nie brakuje.

- Od kilku tygodni na naszych łamach przedstawiamy uczestników wielkiego plebiscytu medycznego Hipokrates. Rozmawialiśmy z nimi o pracy, zawodowych wyborach, pasjach i codziennych wyzwaniach - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Dzięki tym opowieściom mogliśmy dowiedzieć się o pracownikach ochrony zdrowia czegoś więcej niż tylko tego, czym zajmują się na co dzień. Dziś proponujemy jednak nieco inną formę prezentacji. Tym razem oddajemy pierwszeństwo zdjęciom. Bez długich wypowiedzi, bez pytań i odpowiedzi. Same twarze i nazwiska, które być może znasz z przychodni, szpitala, apteki albo gabinetu lekarskiego albo słyszałeś o tych osobach od rodziny czy znajomych. - W wielkim plebiscycie medycznym spotykają się przedstawiciele różnych zawodów związanych z ochroną zdrowia, na przykład lekarze wielu specjalizacji, pielęgniarki, położne, ratownicy medyczni, farmaceuci. Każdy zajmuje się czymś innym, każdy ma własne doświadczenia, a wielu z nich czytelnicy mogą znać z codziennych kontaktów - wyjaśnia dziennikarka. To także okazja, żeby zobaczyć, jak różnorodne jest grono uczestników naszej akcji. Są wśród nich osoby z wieloletnim doświadczeniem zawodowym i takie, które budują pozycję. Pracują w dużych placówkach i mniejszych gabinetach. Niektóre nazwiska pojawiały się już na naszych łamach, inne być może dopiero teraz zwrócą uwagę Czytelników. Do zakończenia etapu powiatowego akcji pozostał tydzień, a dziś zapraszamy do przyjrzenia się jego uczestnikom. Może wśród prezentowanych zdjęć znajdziecie znajomą twarz?

Więcej o akcji znajdziecie na: gazetawroclawska.pl/hipokrates

PREZENTUJEMY KANDYDATÓW Z KATEGORII POWIATOWYCH, KTÓRZY ZDOBYLI DOTYCHCZAS NAJWIĘCEJ GŁOSÓW

Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Małgorzata Manelska, SPZOZ, Malczyce

Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Teresa Stańczyk-Kolanowska, Gminna Przychodnia Zdrowia, Legnickie Pole

Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Piotr Dusza, CM Promed, Jelenia Góra

Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Maria Bąk, Strzegomskie Centrum Medyczno Diagnostyczne, Strzegom

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Marta Kalicińska-Wróbel, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Katarzyna Leszczyńska, 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, Wrocław

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Beata Anna Zajączkowska, Wrocławskie Centrum Zdrowia Przychodnia, Wrocław

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Ewa Kita, Miedziowe Centrum Zdrowia, Lubin

Stomatolog/Ortodonta Roku
prof. dr hab. n. med. Mieszko Więckiewicz, Uniwersyteckie Centrum Stomatologiczne oraz Praktyka Dentystyczna Więckiewicz, Wrocław

Stomatolog/Ortodonta Roku
Agnieszka Wojciechowska, Stomatologia Lubczyńscy, Wrocław

Stomatolog/Ortodonta Roku
Katarzyna Bojko, Inflancka 4. Bojko Dental Clinic, Wrocław

Stomatolog/Ortodonta Roku
Małgorzata Makulska-Kołtonowska, Dental Soft Centrum Stomatologii, Wrocław

eprasa.pl 16c1e2e2d6

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W dniu 18. urodzin Grześka Kaja i Ada przygotowują dla niego niespodziankę. Tymczasem na SOR trafia 65-letni sportowiec po upadku z drabiny, a wyniki badań prowadzą lekarzy do niepokojących wniosków. Ekipa Tomka Jaworskiego otrzymuje wezwanie do willi, w której zgłoszono wypadek z bronią palną. Okoliczności zdarzenia budzą wątpliwości. Podczas tej wizyty Tomek zauważa u mężczyzny zdjęcie jego z Michałem, ojczymem Tomka... Podczas transportu pacjenta do szpitala dochodzi do krwotoku wewnętrznego.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Znika świadek koronny oraz policajnt, który miał go pilnować. Monitoring ujawnia, że obaj zostali uprowadzeni przez zamaskowanych osobników. W trakcie śledztwa zeznania bezdomnego kłócą się z tym, co widać na monitoringu. Co widział bezdomny mężczyzna? W jakiej sprawie i przeciwko komu miał zeznawać porwany świadek? Czy detektywi zdążą uratować uprowadzonych ludzi? Tymczasem syn Gutka, Dawid, zostaje zatrzymany.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Kulas rzuca się na Olka z pięściami. Nie słucha tłumaczeń, bo wszystko wskazuje na to, że to właśnie on – przyjaciel! – zbałamucił jego córkę. Aniela w ostatniej chwili powstrzymuje rozlew krwi. Jej też nie jest łatwo – krąży między nabuzowanym mężem a pasierbicą, która coraz bardziej zamyka się w sobie. Czy dziewczyna w końcu przyzna, jak było naprawdę? Maja uprzedza Radka, że umówiła się na kawę z przyjacielem. Radek jest zaskoczony i rozczulony jej lojalnością. Życzy Mai dobrej zabawy, zapewniając, że nie ma z tym problemu. Natomiast Kacprowi nie podoba się samodzielna krucjata żony przeciwko facetowi spod szkoły. Ona zaś krytykuje bierność męża, dochodzi między nimi do sprzeczki. Marysia jest rozdrażniona, a dodatkowo wciąż przejęta sytuacją Melki. Złość ustępuje, gdy ma okazję wygadać się przed... Pawłem – nadal tak dobrze się rozumieją.

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert podejmuje decyzję o zgłoszeniu ataku na Adama, ale zastraszony chłopak twierdzi, że nie rozpoznaje Daniela. Asia konsultuje z Natalią spór sądowy z Lucyną. Bruno musi zmierzyć się z trudną rozmową z Amelią, która dowiaduje się o aresztowaniu Karoliny. Kiedy Karolina zostaje zwolniona, Stański traktuje ją z dystansem. Z kolei Kacper ponownie odwiedza lokal Feel Good, zafascynowany Luizą.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lew dowiaduje się, że Kalski opuścił szpital i alarmuje Weronikę. Tymczasem Greg czeka przed domem Roztockiej na córkę – każe jej się pakować i jechać z nim. Kacper broni przerażonej Jagody. Gdy dziewczyna odmawia ojcu, ten nie ustępuje. Nagle przyjeżdża Weronika – grożąc policją, zabrania Kalskiemu zbliżać się do córki. Greg robi się agresywny! Hebel i Agnieszka przyjeżdżają do poprawczaka – mówią „Nochalowi", że zawalczą o jego kontakty z siostrzyczką. Chłopak jest poruszony i obiecuje wzorowe zachowanie. „Nochal" dotrzymuje słowa i Hebel dostaje informację, że chłopcy wrócili do treningów koszykówki. Na dodatek dają z siebie wszystko, bo... kibicuje im seksowna Sandra, żona Seby! Cieślikowie wprowadzają się do nowego mieszkania. Ich nowa sąsiadka nie podziela ich entuzjazmu...

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Zośka wciąż nie potrafi porozumieć się z Ewką. Choć Jagoda podejmuje próbę pogodzenia zwaśnionych kobiet, zalicza porażkę. Głęboko zraniona Zośka nie jest bowiem gotowa na pojednanie. Tymczasem Oliwia z coraz większym niepokojem przyjmuje zapewnienia Giulii, że z Davide wszystko jest w porządku. Niespodziewanie w Warszawie pojawia się Wiktor, przywożąc zaskakującą propozycję, a Stella i Francesca przystępują do realizacji swojego planu.

G. 20:50

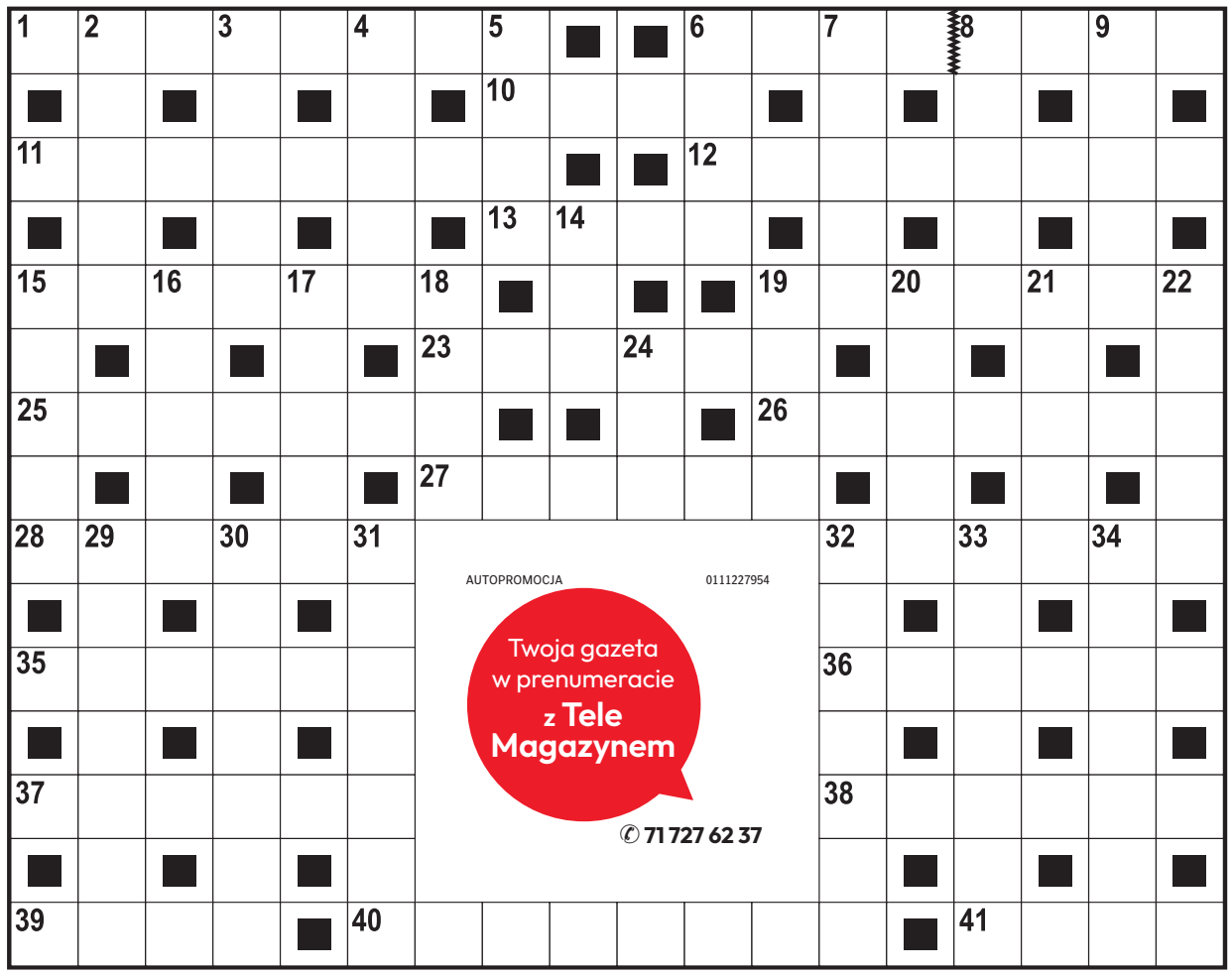
Na dobre i na złe

TVP 2

Wiktoria opiekuje się Blanką i w szczerej rozmowie wyznaje córce, że rozstała się z mężem. Gdy dr Consalida na nowo rusza do akcji – i zaczyna szukać na własną rękę zaginionej wnuczki – kończy się to kolejnym atakiem w parku i... „krwawym starciem" lekarki z komisarzem Biegunem. Falkowicz nadal próbuje wyswatać Matyldę. Tym razem bierze na celownik Tomaszka oraz stażystę Julka Czaję. Kolejnym pacjentem profesora zostaje Mundek, który ma w szpitalu groźny wypadek i krwotok tętniczy.

eprasa.pl 16c1e2e2d6

KRZYŻÓWKA NR 159



Poziomo:

1) był nim Wilhelm Tell,
6) kobieca postać z wierzeń słowiańskich,
10) część mechanizmu zegarka,
11) istota żywa, stworzenie,
12) przedstawiciel rządu do kontaktu z mediami,
13) nawierzchnia drogowa z kamienia,
15) chroniony ptak leśny, bargiel,
19) domowe – do odrobienia,
23) wieś w Małopolsce nad zaporą wodną,
25) publiczne zebranie wyborcze, wiec,
26) sprawa do załatwienia,
27) potocznie o Amerykaninie,
28) świąteczny dzień w judaizmie,
32) piętro widowni teatralnej,
35) doradczyni, powiernica, towarzyszka duchowa męża stanu,
36) święta rzeka dla wyznawców hinduizmu,
37) proces rozwoju, doskonalenie się,
38) tokijski port lotniczy,
39) kolce przy butach alpinisty,
40) wiara w lepszą przyszłość,
41) egzaminacyjny zestaw pytań.

Pionowo:

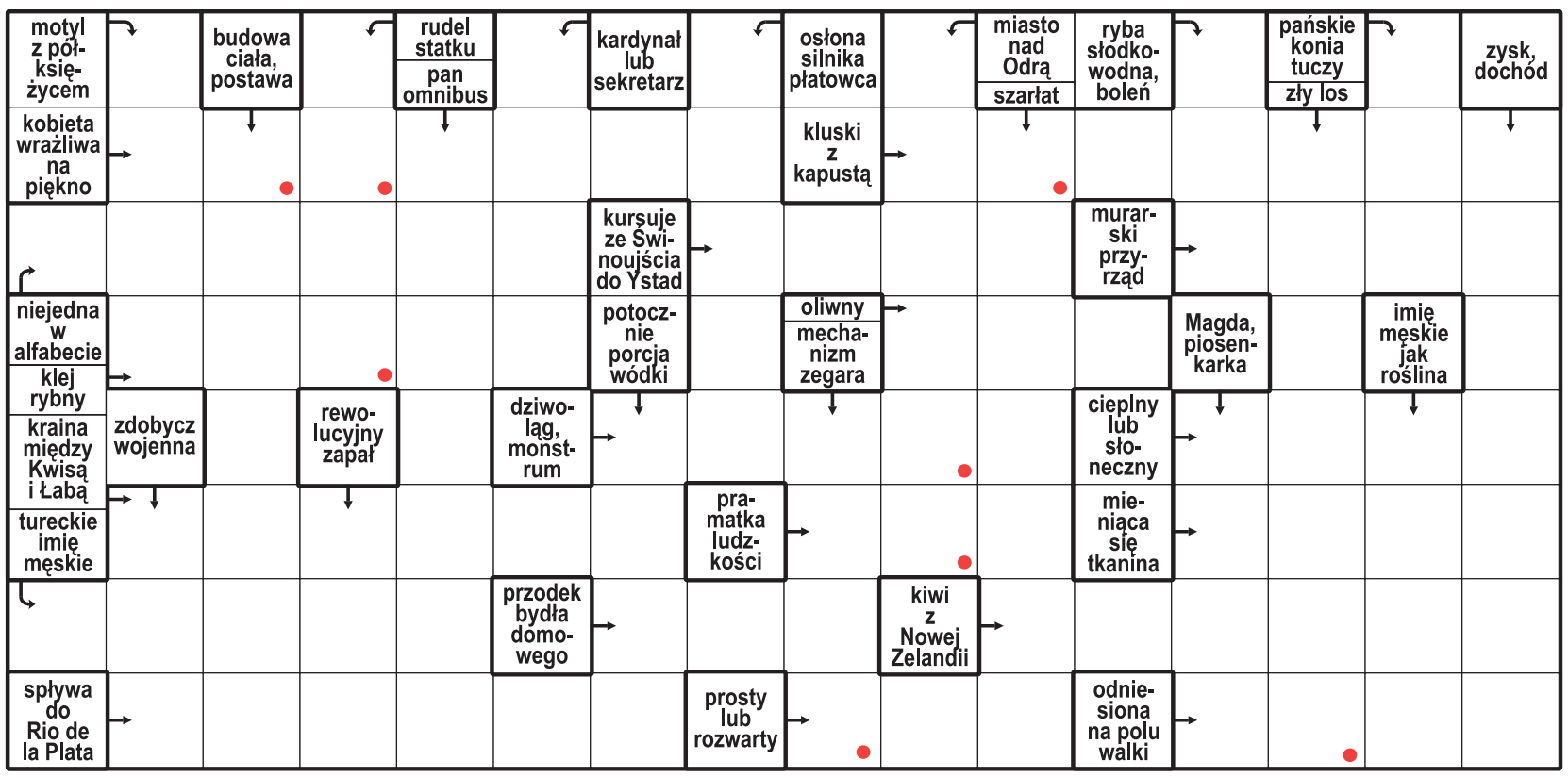
2) „Maska …”, film z rolą Antonio Banderasa,
3) meksykańska roślina kolczasta,
4) ostra przyprawa kuchenna,
5) czworobok o wszystkich bokach równych,
6) żaglowiec jak część tułowia,
7) uczy rozumu (w przysłowiu),
8) konna lub figurowa,
9) uciążliwe owady z rzędu muchówek,
14) główny składnik risotta,
15) np. Jurand ze Spychowa,
16) piłkarski klub z wawelskiego grodu,
17) druga żona Oktawiana Augusta,
18) … Kwitnącej Wiśni,
19) ćwiczenie gimnastyczne na drążku,
20) chronione przez oponę,
21) wykonuje podwodne prace,
22) główne miasto Zagłębia Ruhry,
24) wolny koniec omasztowania,
29) Jan Onufry, przyjaciel Michała Wołodyjowskiego,
30) wstążki zastępujące ordery,
31) sylwestrowy trunek,
32) roślina ozdobna, ukośnica,
33) wypukła technika graficzna,
34) syn Agamemnona i Klitajmestry.

AUTOPROMOCJA 0111227954
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 71 727 62 37

ROZWIĄZANIE NR 158

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: STARÓWKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i rozmowom. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię wiadomość, która zmieni plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o siebie i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa pomoże rozwiązać problem.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że błyśniesz dobrym pomysłem.

Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja planowaniu. Horoskop dzienny na środę przypomina, że mały krok też daje sukces.

Lew (23.07 - 22.08)
Gwiazdy sprzyjają zgodzie. Horoskop dzienny to wskazówka, by otworzyć serce na nowe znajomości.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże Ci właściwą drogę. Horoskop na dziś podpowiada, by unikać pochopnych ocen.

Waga (23.09 - 22.10)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie doda Ci energii.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Cierpliwość przyniesie dobre efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by skupić się na obranym celu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może odmienić Twoje plany. Horoskop na dziś radzi słuchać dobrych rad życzliwych ludzi.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje pomogą Ci lepiej zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na odpoczynek.

eprasa.pl 16c1e2e2d6

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

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

DOMY - KUPIĘ

DOM blisko Wrocławia 500-185-254.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

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

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.

Elektryk złota rączka 516-932-697

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

ZABEZPIECZAJĄCE

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

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

Różne

DOBRAWRÓŻKA we Wrocławiu - tel. 724-558-986, www.wrozby.pop.pl

REKLAMA 0011597806

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

i n f o r m u j e, że został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze wykaz nr GK.7121.4.2026 w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego udziału w nieruchomości gruntowej, stanowiącego lokal mieszkalny znajdujący się w budynku położonym w Górze przy ul. Obrońców Lwowa 3/5.
Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. nr 206, Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza nr 1, tel. 65 544 36 66.

REKLAMA 0011598474

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Spółdzielnia Mieszkaniowa Lokatorsko-Własnościowa „Energetyk" we Wrocławiu ul. Dokerska 2a ogłasza przetarg nieograniczony na nw. zadanie:

Przedmiot zamówienia	Termin złożenia oferty	Termin otwarcia oferty	Pożądany termin realizacji dla całości zamówienia	Wadium
Termomodernizacja budynków wielorodzinnych mieszkalnych przy ul. Pilczycka 77-95, (Projekt nr 2 vat niekwalifikowany) we Wrocławiu z podziałem na zadania (części)	26.10.2026 r. do godz. 8:30	26.10.2026 r. godz. 9:00	do 31.03.2029	Pkt 1

1. Warunkiem udziału w przetargu jest pobranie Specyfikacji, wpłacenie wymaganego wadium w formie gotówkowej o wartości: Zadanie nr 1 - 150 000,00 zł /słownie: sto pięćdziesiąt tysięcy złotych/ w terminie do dnia **23.10.2026 r.** na konto Zamawiającego: Paribas Bank Polska nr 33 1600 1462 0008 0394 8508 8001 (w tytule przelewu nazwa przetargu, informacja z adresem firmy) oraz złożenie oferty w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Dokerskiej 2a – III p. Galerii Pilczyckiej „Viktor" w terminie do dnia 26.10.2026 r. do godz. 8.30.
2. Informacje na temat Specyfikacji Warunków Zamówienia oraz przetargu można uzyskać w Biurze Zarządu Spółdzielni przy ul. Dokerskiej 2a, w Dziale Technicznym oraz pod nr tel. 71 798 79 80 w godz. 8.00-14.00 od pon. do pt.
3. Specyfikację można pobrać w formie elektronicznej na stronie internetowej Zamawiającego: https://energetyk.wroc.pl/dotacje unijne/przetargi.
4. Wyjaśnienia dotyczące zapytań do przetargu będą publikowane również pod adresem internetowym: https://energetyk.wroc.pl/dotacje unijne/przetargi.
5. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011597654

Wójt Gminy Zawonia

informuje,

że w siedzibie Urzędu Gminy Zawonia na okres 21 dni został wywieszony wykaz nieruchomości Nr GPI.6845.W.5.2026 z dnia 12.10.2026r., obejmujący nieruchomość przeznaczoną do dzierżawy przez dotychczasowego dzierżawcę w drodze bezprzetargowej (kolejnej umowy), na okres do 3 lat. Wykaz dotyczy nieruchomości gruntowej niezabudowana, stanowiącej działkę nr 13/1 o pow. 0,0788 ha w obrębie wsi Prawocice, przeznaczonej na cele rolne.

Wszelkie informacje w tej sprawie można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Zawonia, ul. Trzebnicka nr 11 – pokój nr 7 lub telefonicznie – tel. (71) 312-81-82 wew. 60.

REKLAMA 0011597598

BURMISTRZ GMINY TRZEBNICA

pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego 1, 55-100 Trzebnica

trzebnica.pl | facebook.com/trzebnica

Burmistrz Gminy Trzebnica

podaje do publicznej wiadomości informację

o wywieszeniu wykazu nr **GGN/27/2026** nieruchomości komunalnych przeznaczonych do oddania w dzierżawę i najem (okres: 09.10.2026 – 30.10.2026). Wykazem objęte są nieruchomości komunalne:

- Trzebnica: cz. dz. nr 1532;
- Skoroszów: dz. nr 226/2 AM-1
- Będkowo: cz. dz. nr 138/2 AM-1;

Wykaz wywieszony jest w siedzibie Urzędu Miejskiego w Trzebnicy Pl. Piłsudskiego 1.
Dodatkowych informacji udziela Wydział Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami tel. 71 312-06-11 wew. 253.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011597620

WÓJT GMINY ŻÓRAWINA

podaje do publicznej wiadomości, na okres 21 dni, informację o wykazie nieruchomości przeznaczonej do oddania w dzierżawę – część działki nr 723/39, obręb Żórawina, gm. Żórawina.
Pełna informacja została zamieszczona na stronach internetowych: zorawina.bip.gov.pl i www.gminazorawina.pl w zakładce nieruchomości gminne oraz na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Żórawinie.

REKLAMA 0011597610

Informacja Starosty Lubińskiego

o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego.

Starosta Lubiński informuje, że w siedzibie Starostwa Powiatowego w Lubinie przy ul. Jana Kilińskiego 12b, 59-300 Lubin, w terminie od 12.10.2026 r. do 2.11.2026 r. wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego (załącznik do Zarządzenia nr 42/2026 Starosty Lubińskiego z dnia 9 października 2026 r.).

Nieruchomość gruntowa, stanowiąca własność Skarbu Państwa położona w obr. 3 miasta Lubina, oznaczona jako działki 51/1 i 52 o łącznej powierzchni pow. 0,2534 ha.

Dodatkowe informacje znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Lubinie (Aktualności i ogłoszenia/sprzedaż nieruchomości) oraz pod nr tel.: 76 746-71-66.

REKLAMA 0011597403

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO ODDZIAŁ REGIONALNY WE WROCŁAWIU

Wyciąg z ogłoszenia nr 141/2026

o I przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego nr 44, znajdującego się w budynku mieszkalnym wielorodzinnym będącym w zasobie Spółdzielni Mieszkaniowej „Zgoda", położonego przy ul. Jana Kochanowskiego 5 w Leśnej, przysługującego Skarbowi Państwa - Agencji Mienia Wojskowego
oznaczenie i powierzchnia nieruchomości: 790/39, AM-1, obręb 0001 Leśna, o pow. 0,4039 ha (KW nr JG1L/00020506/3)
lokal położony na IV piętrze; o powierzchni użytkowej 26,60 m2, składający z się z jednego pokoju, kuchni, przedpokoju oraz łazienki z WC,
cena wywoławcza: 110 000,00 zł, wysokość wadium: 11 000,00 zł
termin i miejsce przetargu: 24.11.2026 r., godz. 10.00, budynek Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Zwycięska 39, pokój nr 20 (parter)
Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Sztabowa 32 i ul. Zwycięska 39, zamieszczona na stronie internetowej AMW: www.amw.com.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej.
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w budynku Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Zwycięska 39, pokój nr 35 (I piętro) w godzinach od 9:30 do 14:30 oraz telefonicznie: tel. 71 710 72 00, tel. 71 710 72 06, fax 71 710 72 01, e-mail: wroclaw@amw.com.pl, strona internetowa: www.amw.com.pl.

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

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

REKLAMA 0011592882

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO ODDZIAŁ REGIONALNY WE WROCŁAWIU

Wyciąg z ogłoszenia nr 137/2026/N

o V przetargu ustnym nieograniczonym na najem na czas nieoznaczony lokalu użytkowego położonego przy ul. Morcinka 41 w Jeleniej Górze, z zasobu Agencji Mienia Wojskowego

Lokal użytkowy o powierzchni 53,10 m².
Wysokość wywoławczego miesięcznego czynszu netto: 600,00 zł.
Wysokość wadium i termin wpłaty: 1 800,00 zł do 29.10.2026 r.
Termin i miejsce przetargu: **4.11.2026 r., godz. 11:00**, budynek Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Zwycięska 39, pokój nr 20 (parter).
Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami, zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym w dniach od **14.10.2026 r. do 4.11.2026 r.** na tablicy informacyjnej w siedzibie OR AMW we Wrocławiu przy ul. Sztabowej 32, w budynku OR AMW we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej www.amw.com.pl
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać telefonicznie: 71/710-72-79.

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

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 16c1e2e2d6

PIŁKA NOŻNA

Michał Listkiewicz: Krucjata i zorganizowana akcja

W piłkarskiej PKO Ekstraklasie w ostatnim czasie aż roi się od sędziowskich błędów. Co się dzieje z polskimi arbitrami? Jak poprawić aktualną sytuację? Rozmawiamy z Michałem Listkiewiczem, byłym arbitrem i byłym prezesem PZPN

Zbigniew Czyż

Prawdziwą burzę w środowisku piłkarskim wywołały ostatnie sędziowskie kontrowersje w meczach Legii z Wisłą i Jagiellonii z Górnikiem. Coś złego dzieje się z polskim sędziowaniem w PKO Ekstraklasie?

Oglądam inne ligi i tam też są błędy, a w lidze hiszpańskiej to jest ich multum! Myślę, że trochę się wyżywamy na polskich arbitrach i jest to chyba jakaś skoordynowana akcja. Problemem naszej piłki jest jakość gry, a nie jakość sędziowania.

Powtórki telewizyjne wykazują jednak, że sędziowie w ostatnim czasie w naszej lidze mylą się dosyć często.

Ale niestety pomijane jest w komentarzach to, jaki poziom ma nasza liga. Nie widzimy, że mistrz Polski jedzie do przeciętnej angielskiej drużyny w Lidze Europy i nie istnieje na boisku, cały czas jest natomiast alibi w postaci sędziów. Kiedyś rozmawiałem z Kazimierzem Górskim i on powiedział mi, że nigdy publicznie ich nie atakował. Dlaczego? Bo choć miał uzasadnione pretensje, to odbierało mu później argument w rozmowie z zawodnikami. I to było bardzo mądre. Ja w ogóle uważam, że to, co się dzieje ostatnio, to jest jakaś krucjata.

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ/POLSKA PRESS

Michał Listkiewicz w mocnych słowach odnosi się do krytyki sędziów. Uważa, że głównym problemem polskiej ligi jest poziom piłkarski

Mocne słowa.

Tę krucjatę wywołało kilku kolegów ze środowiska sędziowskiego i to jest dla mnie kompletnie niepojęte. Nie akceptuję takich zachowań jak panów Wójcika, Rostkowskiego, Lyczmańskiego, którzy dla jakichś osobistych karier medialnych pozwalają sobie na obrażanie i poniżanie swoich kolegów. Odnośnie tych panów, których nazwiska wymieniłem, to powiedziałbym tak: zapomniał wół jak cielęciem był.

Bardziej ma pan pretensje do sędziów aktualnie komentujących wydarzenia niż tych, którzy pracują na boisku?

Cała trójka tych arbitrów popełniała nie raz błędy, czasami poważne, tak jak ja, bo w tym fachu to jest nieuniknione.

Sędziowie od tego sezonu pracują przy obsłudze VAR z siedziby PZPN w Warszawie. Są komfortowe warunki i dzięki temu też miało być przecież lepiej.

I bardzo dobrze, że jest ta siedziba, ale przy VAR pracują ludzie i też mogą się mylić. Tam, gdzie jest człowiek, tam jest możliwość pomyłki. Zdarzają się ewidentne błędy, ale tak samo zdarzają się trenerom i piłkarzom. Dla mnie najlepszym VAR-owcem jest Paweł Gil, z tym, że on jest głównie wykorzystywany przez UEFA, szkoli zresztą sędziów VAR na całym świecie. Apeluję o opamiętanie w tym temacie.

Kiedyś był pan prekursorem sprowadzania do naszej ligi arbitrów z zagranicy. Może warto wrócić do tego pomysłu?

Zgadza się, ale to było na zasadzie wymiany i zaczynałem wtedy od współpracy z Węgrami. Pytanie, czy ci z zagranicy będą teraz lepsi? Czy naprawdę chcemy mieć u siebie takich sędziów jak pan Lahoz z Hiszpanii? Jeśli chodzi natomiast o szkolenie i wymianę, to jak najbardziej jestem za takim pomysłem.

Widzi pan jakiś sposób, żeby poprawić tę całą sytuację w polskim sędziowaniu?

Przede wszystkim mamy za mało arbitrów. Nikt nie chce sędziować w ligach amatorskich, gdzie stawki są marne. Jak się pojedzie czasami na prowincję, to jest jeden arbiter, a nie trzech. Niektórzy muszą z kolei sędziować cztery mecze w weekend i to nie jest zdrowe. Młodzi szybko się zniechęcają, często właśnie przez to, że na górze jest taki hejt i taka agresja. Dodatkowo, w ligach juniorskich czy dziecięcych rodzice oraz trenerzy są tak agresywni, nieprzyjemni i wulgarni, że taki osiemnastoletni sędzia się zniechęca i rezygnuje. Tym bardziej, że w lidze okręgowej dostanie 120 złotych, za co musi jeszcze sam dojechać i coś zjeść, a pół dnia ma wyjęte z życia.

Co w tej sytuacji?

Może dobrze byłoby wprowadzić takie rozwiązanie jak w Niemczech. Tam każdy klub w rozgrywkach amatorskich ma obowiązek zgłoszenia kandydata na sędziego. Taki człowiek idzie na kurs, a potem sędziuje. Nawet jeśli po roku czy dwóch latach ochota mu przejdzie, to jest jakieś wzmocnienie. W polskim sędziowaniu nie podoba mi się natomiast trochę coś innego. A mianowicie to, że niektórzy sędziowie chcą być celebrytami i są nieprzyjemni dla piłkarzy, a to nie tędy droga.

ŚRODA Z LIGĄ MISTRZÓW

Wielki hit w Manchesterze, „polskie" Porto z wizytą w Andaluzji

Bartosz Głąb

Największym hitem środowych meczów 2. kolejki piłkarskiej Ligi Mistrzów będzie starcie Manchesteru City z PSG. Warto spojrzeć na dwa starcia z udziałem reprezentantów Polski. Matty Cash i jego Aston Villa ugoszczą tureckiego giganta, natomiast trio z FC Porto zagra w stolicy Andaluzji.

W pierwszej kolejce fazy ligowej zarówno Manchester City, jak i PSG sięgnęły po pewne zwycięstwa. Angielski zespół wygrał 2:0 w Porto, natomiast Paryżanie rozbili przed własną publicznością Slovan Bratysława aż 6:1. Według kursów bukmacherskich faworytem rywalizacji są The Citizens, jednak zwycięzca poprzedniej edycji tych elitarnych rozgrywek na pewno również liczy na zdobycz punktową.

Jeśli chodzi o występy reprezentantów Polski, w środowy wieczór będziemy mogli liczyć na grę czterech zawodników. W angielskim Birmingham ekipa Aston Villi podejmie tureckie Fenerbahce Stambuł. Matty Cash mimo kontuzji odniesionej w meczu Ligi Narodów przeciwko Bośni i Hercegowinie w ostatni weekend zagrał cały mecz w Premier League i teraz również jest gotowy do gry.

Natomiast „portugalsko-polskie" FC Porto zagra na wyjeździe z hiszpańskim Realem Betis Sewilla. Spore szanse na występ, i to nawet w wyjściowym składzie, ma dwójka Polaków. Jakub Kiwior to oczywiście podstawowy defensor Smoków. Oskar Pietuszewski w poprzednią sobotę mimo wejścia tylko na końcówkę strzelił zwycięskiego gola w trudnym wyjazdowym meczu z Maritimo i być może teraz dostanie szanse w znacznie większym wymiarze czasowym. Niestety, Jan Bendarek wciąż będzie odbywać karę zawieszenia za czerwoną kartkę, którą dostał jeszcze w poprzedniej edycji Ligi Europy.

FOT. PAP/EPA

Oskar Pietuszewski to wielka nadzieja „polskiego" FC Porto

W telewizji za darmo na kanale TVP 1 będziemy mogli obejrzeć od godziny 21.00 mecz AS Roma – Real Madryt. Starcie na Stadio Olimpico w stolicy Włoch będzie dostępne bez opłat także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport. Spotkanie skomentują ze stadionu Jacek Laskowski oraz Robert Podoliński.

PLAN TRANSMISJI ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:

- 18:45 LASK Linz – Liverpool FC (CANAL+ Extra 2);
- 18.45 Feyenoord Rotterdam – Como 1907 (CANAL+ Extra 3);
- 21.00 Manchester City – PSG (CANAL+ Extra 1);
- 21.00 AS Roma – Real Madryt (TVP 1, CANAL+ 360, CANAL+ Sport 6);
- 21.00 Aston Villa – Fenerbahçe Stambuł (CANAL+ Extra 2);
- 21.00 Real Betis – FC Porto (CANAL+ Extra 3);
- 21.00 Bodø/Glimt – Borussia Dortmund (CANAL+ Extra 5);
- 21.00 Szachtar Donieck – AEK Ateny (CANAL+ Extra 6);
- 21.00 Slovan Bratysława – VfB Stuttgart (CANAL+ Extra 7);
- 21.00 Multiliga Mistrzów (CANAL+ Extra 4).

eprasa.pl 16c1e2e2d6

SPORT

Górnik z pierwszą wygraną w lidze. Koszykarze Górnika Wałbrzych pokonali na wyjeździe Stal Ostrów Wlkp. 81:65

KOSZYKÓWKA

Śląsk Wrocław chce zatrzymać rozpędzone Napoli

Dawid Foltyniewicz

Śląsk Wrocław dziś w ramach 3. kolejki EuroCupu podejmie Napoli Basketball. Włosi przyjadą do Orbity z kompletem zwycięstw w europejskich rozgrywkach.

FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Śląsk w ubiegły weekend pokonał Kinga Szczecin 82:69. Dziś poprzeczka będzie zawieszona wyżej

Po porażkach z Budućnostią Podgorica (75:99) i Arką Gdynia (70:95) można było obawiać się, że nowa drużyna Śląska będzie potrzebowała sporo czasu, żeby zacząć wygrywać. Odpowiedź przyszła szybko. Najpierw Wrocławianie pokonali Dolomiti Energia Trento 94:81, a następnie Kinga Szczecin 82:69. W obu przypadkach potrafili zapanować nad sytuacją, gdy przeciwnik próbował przejąć inicjatywę.

W Szczecinie przed ostatnią kwartą przegrywali 53:55, ale końcowe dziesięć minut wygrali aż 29:14. Anthony Hickey zdobył 17 punktów, po 14 dołożyli Paul Scruggs i Devin Robinson. Śląsk udowodnił, że może znaleźć kilku liderów, a gorszy fragment meczu nie musi oznaczać załamania.

– Weszliśmy w ostatnią kwartę meczu zmęczeni, ale to były nasze najlepsze minuty w meczu. Pokazaliśmy mnóstwo determinacji, by wygrać to spotkanie – mówił po zwycięstwie trener Danny Franco.

Teraz podobna odporność przyda się przeciwko Napoli. Drużyna Jasmina Repešy rozpoczęła EuroCup od pokonania JL Bourg-en-Bresse, triumfatora poprzedniej edycji. Następnie wygrała w Podgoricy 93:75. Ten drugi wynik powinien szczególnie zainteresować Wrocławian, którzy sami boleśnie przekonali się o sile Budućnosti.

W lidze włoskiej Napoli również ma komplet zwycięstw: trzy w trzech kolejkach. W niedzielę pokonało na wyjeździe Cantù 99:80, rozstrzygając spotkanie serią 22:0 w czwartej kwarcie. Goście Śląska potrafią więc w kilka minut zamienić wyrównany mecz w jednostronne widowisko.

Franco musi przygotować drużynę na kilka różnych zagrożeń. W Podgoricy Zac Seljaas zdobył 23 punkty, a Marco Spissu rozdał 11 asyst. Przeciwko Cantù błysnął debiutujący Jahmi'us Ramsey, autor 19 punktów. Napoli wygrało mimo nieobecności kontuzjowanego Andreja Jakimovskiego, a aż pięciu jego zawodników zakończyło mecz z dwucyfrowym dorobkiem.

Dla Śląska ważne będzie ograniczenie łatwych punktów rywala i poprawa zbiórek. Nawet w zwycięskim meczu w Trydencie WKS przegrał walkę na tablicach 31:45, w Szczecinie było 40:44. Z takim przeciwnikiem oddawanie kolejnych szans na zdobycie punktów może kosztować znacznie więcej. Potrzebne będą też spokój w rozegraniu i wsparcie zawodników wchodzących z ławki. W Trydencie WKS wymusił aż 24 straty. Podobna aktywność w obronie mogłaby ułatwić zdobywanie punktów, zanim Włosi zdążą ustawić defensywę.

Śląsk ma w EuroCupie bilans 1–1. Zwycięstwo nad Napoli dałoby mu pierwszą domową wygraną w sezonie i byłoby kolejnym dowodem postępów drużyny. Początek środowego meczu o godz. 19 w Hali Orbita. Bilety są dostępne w serwisie Abilet. Transmisję będzie można obejrzeć na Polsacie Sport 2 i Polsacie Sport Extra 4.

3. KOLEJKA BKT EUROCUPU

Tabela grupy C (kolejno: mecze, bilans meczów, bilans małych punktów)

1. Napoli Basketball	2	2-0	+26
2. Tofas Bursa	2	2-0	+20
3. Budućnost Podgorica	2	1-1	+6
4. Niners Chemnitz	2	1-1	-4
5. Dolomiti Energia Trento	2	1-1	-10
6. Śląsk Wrocław	2	1-1	-11
7. Neptunas Kłajpeda	2	0-2	-12
8. JL Bourg-en-Bresse	2	0-2	-15

ŻUŻEL

Paweł Sitek nie dla Sparty. Prezes przypomniał o ważnym kontrakcie

Dawid Foltyniewicz

Waldemar Górski odniósł się do przyszłości Pawła Sitka, od miesięcy łączonego z Betard Spartą Wrocław. Prezes klubu Moonfin Magnus Ostrów Wielkopolski podkreślił, że młodzieżowiec nadal jest związany z jego klubem.

Wrocławianie interesują się wychowankiem Ostrovii od dłuższego czasu. We wrześniu media informowały o zabiegach Betard Sparty, ale również o niechęci ostrowskiego klubu do sprzedaży zawodnika. Najnowsza wypowiedź prezesa potwierdza, że Ostrów nadal liczy na swojego juniora.

– Paweł ma ważny kontrakt do końca wieku juniora. Na tę chwilę jest zawodnikiem Ostrowa i nic się nie zmieni – powiedział Górski portalowi infostrow.pl.

Podobne stanowisko już wcześniej przedstawiał trener Tomasz Gapiński, pytany o zainteresowanie ze strony wrocławskiego klubu.

– Paweł ma ważny kontrakt do 21 roku życia. Rozmawiam z prezesem i z tego, co wiem na dziś, to zostaje w Ostrowie – mówił we wrześniu WP SportoweFakty.

Kluczową kwestią pozostaje obowiązująca umowa. Ewentualny transfer wymagałby porozumienia z Ostrovią, a wypowiedzi jej przedstawicieli nie wskazują na gotowość do rozstania.

Sitek ma 17 lat i za sobą drugi sezon ligowych startów. W tegorocznej Metalkas 2. Ekstralidze wystąpił w 18 meczach, zdobywając 85 punktów i 12 bonusów. Uzyskał średnią 1,347 pkt na bieg, niższą od ubiegłorocznej, gdy notował 1,583.

FOT. FACEBOOK/TŻ OSTROVIA

Junior Paweł Sitek (z lewej) w tegorocznym sezonie Metalkas 2. Ekstraligi uzyskał średnią biegopunktową na poziomie 1,347

Pomógł jednak Ostrowianom w najważniejszym momencie sezonu. W rewanżowym spotkaniu o utrzymanie z Polonią Piła zastąpił kontuzjowanego Jakuba Krawczyka w 14. wyścigu. Wygrał ten bieg, a jego drużyna zapewniła sobie pozostanie na zapleczu PGE Ekstraligi.

Utrzymanie Ostrovii ma znaczenie również dla transferowych planów Sparty. WP SportoweFakty wskazywały wcześniej, że ewentualny spadek mógł ułatwić odejście Sitka, dla którego starty w najniższej lidze byłyby krokiem wstecz. Ten scenariusz się nie spełnił.

Górski zapowiada natomiast odmłodzenie zespołu. W Ostrowie zostaje Frederik Jakobsen, a podczas turnieju o Łańcuch Herbowy ogłoszono porozumienie z Matiasem Nielsenem.

Dla Betard Sparty byłoby to wzmocnienie formacji juniorskiej z perspektywą na kolejne sezony. Na razie jednak zainteresowanie Wrocławian nie przełożyło się na ogłoszenie transferu. Z Ostrowa płynie jasny komunikat: klub nadal uwzględnia Sitka w swoich planach.

eprasa.pl 16c1e2e2d6