FOT. 123RF

Dziś dodatek: STRONA ZDROWIA
Implantem zastąpisz utracony ząb

Można zamieścić na nim jeden ząb bądź umocować na kilku całą protezę

3,50 ZŁ W TYM 8% VAT

Nr ISSN 2353-6152 Nr indeksu 350-206

Nr 69

krzyżówka, horoskop i plotki o celebrytach STRONA 12

Gazeta WROCŁAWSKA

Środa 24 marca 2021

Nocny pożar w bloku przy CH Korona. Strażacy uratowali 70-latka

STRONA 4

FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

FOT. ADAM JANKOWSKI/ POLSKA PRESS

Doradca premiera ostrzega: możliwe jest zamknięcie całego kraju

STRONA 8

FOT. KRYSTYNA PĄCZKOWSKA

Sport

Magiera wziął Śląsk w obroty

Nowy trener już po pierwszych zajęciach. Niestety, będzie miał w drużynie kłopoty kadrowe...

STR. 15

FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

Szczepienia przeciwko koronawirusowi we Wrocławiu: w takim tempie bezpieczni będziemy dopiero za dwa lata...

STRONA 5

Nie trzeba już zanosić dokumentów do placówek

Dziś rusza rekrutacja do przedszkoli. Poznaj nowe zasady

Andrzej Zwoliński
andrzej.zwolinski@gazeta.wroc.pl

Wrocław

Dziś we Wrocławiu rozpoczyna się rekrutacja do przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych.

We Wrocławiu jest ponad 7000 miejsc w 150 przedszkolach publicznych prowadzonych przez gminę, przedszkolach publicznych niesamorządowych i publicznych punktach przedszkolnych.

Kto może ubiegać się o miejsce we wrocławskim przedszkolu lub zerówce? Na stronie Urzędu Miasta czytamy: „Do rekrutacji przystępują dzieci urodzone w latach 2015-18 mające miejsce zamieszkania na terenie Wrocławia. Nie trzeba być zameldowanym we Wrocławiu (...). Rodzic wypełniając wniosek wpisuje aktualny adres zamieszkania".

Na potrzeby rekrutacji przyjmuje się, że zamieszkanie to:

- zamieszkanie potwierdzone zameldowaniem stałym,
- zamieszkanie potwierdzone zameldowaniem czasowym na dzień 01.09.2021 r.,
- zamieszkanie potwierdzone innym dokumentem (np. umową przedwstępną z developerem, aktem notarialnym zakupu nieruchomości, umową najmu).

FOT. JACEK SMARZ / POLSKAPRESS

Zdjęcie ilustracyjne. Najważniejszą nowością tegorocznej rekrutacji jest możliwość przejścia jej elektronicznie z wykorzystaniem profilu zaufanego

Po raz pierwszy istnieje możliwość przejścia rekrutacji elektronicznie. „Wystarczy wprowadzony w elektronicznym systemie wniosek podpisać profilem zaufanym. (...) To spore ułatwienie, a w czasie trwającej pandemii dodatkowy argument przemawiający za takim sposobem rekrutowania" - namawia Jarosław Delewski, dyrektor Departamentu Edukacji we wrocławskim Urzędzie Miejskim.

Aby skorzystać z podpisu zaufanego, należy załączyć dokumenty potwierdzające spełnienie określonych kryteriów. O tym, jakie pliki należy dołączyć, poinformuje system elektronicznej rekrutacji. Jeśli wniosek będzie niekompletny, rodzic od razu zostanie o tym poinformowany.

Rodzice, którzy nie mają profilu zaufanego, mogą złożyć wydrukowany wniosek w sekretariacie szkoły lub przedszkola pierwszego wyboru.

STRONA 4

„GAZETA WROCŁAWSKA" taniej niż w kiosku, z dostawą do Twojego domu lub biura. Zadzwoń 71 727 62 37, e-mail: prenumerata@gazeta.wroc.pl

eprasa.pl 9a117815ec

Pogoda w regionie

Dzisiaj

9°C
3°C

Barometr
1022 hPa
Wiatr
płn.-zach. 15 km/h
Uwaga
biomet niekorzystny

Czwartek	Piątek	Sobota
12°C 5°C	17°C 3°C	11°C 6°C

Uwaga: od czwartku przejaśnienie i wyraźne ocieplenie.

Roman Laudański

SZTUKMISTRZ Z WARSZAWY

Komentarz

Doprawdy trudno nadążyć za myślą rządzących w sprawie walki z koronawirusem. Oto wojewoda kujawsko-pomorski w połowie marca wydał decyzje administracyjne kierujące do szpitali w Grudziądzu i Radziejowie 77 lekarzy i pielęgniarek. Rzecz związana jest z trudną sytuacją na oddziałach covidowych. Wojewoda najpierw grzecznie poprosił, a kiedy nikt na tę prośbę nie zareagował, skorzystał z przysługujących mu uprawnień.

Nie wyszło najlepiej, bo wśród powołanych znalazły się m.in. matki z małymi dziećmi, a w ogóle odwołało się dwie trzecie powołanych. Podobne boje o lekarzy toczy wojewoda mazowiecki walczący z władzami Warszawy o skierowanie do pracy lekarzy i pielęgniarek na oddziale covidowym tymczasowego Szpitala Południowego.

Władze stolicy tłumaczą, że jak oddelegują nawet kilkoro medyków do szpitala tymczasowego, to będą zmuszone zamykać działające dotąd oddziały w istniejących już szpitalach. Wojewoda mazowiecki twardo chce postawić na swoim, pandemia nie odpuszcza, a pacjenci czekają w karetkach pod szpitalami. Podobne boje toczą się w innych regionach, gdzie wojewodowie reprezentują stronę rządową, a władze samorządowe - obóz opozycyjny.

Czemu właśnie teraz o tym piszę?

Albowiem właśnie premier Mateusz Morawiecki zdecydował, iż Polska wyśle do Kwatery Głównej NATO w Brukseli 20 medyków oraz 3,5 tysiąca szczepionek z naszych zasobów, by oficerowie strategicznego dowództwa NATO wreszcie zostali zaszczepieni. Piękny gest, sekretarz generalny NATO już podziękował za to polskiemu rządowi, ale skoro premier ma moc znalezienia i oddelegowania do Brukseli dwudziestu medyków (podobno tylko na trzy dni, zaszczepią wszystkich i wrócą), to dlaczego wojewodowie, będący w terenie przedstawicielami rządu, nie mają takich czarodziejskich różdżek, którymi można wyczarować w potrzebie wolnych medyków?

Wśród powołanych znalazły się m.in. matki z małymi dziećmi, a w ogóle odwołało się dwie trzecie powołanych.

No i w którym magazynie Agencji Rezerw Strategicznych leżało w kącie trzy i pół tysiąca zbędnych narodowi polskiemu szczepionek przeciwko koronawirusowi?

©℗

Prenumerata Zadzwoń!
71 727 62 37
prenumerata@gazeta.wroc.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl

Nie, nie przechodzę do żadnej innej partii

Rozmowa

- Pomysł, by wszystkich członków SLD automatycznie uznać za członków Nowej Lewicy, oprócz politycznej niezgody budzi też poważne wątpliwości ustawodawcze - mówi w rozmowie były premier, a obecnie poseł do Parlamentu Europejskiego z Wielkopolski Leszek Miller.

FOT. GRZEGORZ DEMBIŃSKI

Leszek Miller: SLD jest moją ostatnią partią. Nigdzie się nie wybieram

Grał pan kiedyś na instrumencie?

Bardzo chciałem się nauczyć gry na gitarze. Niestety, porzuciłem ten pomysł.

Mam wrażenie, że byłby pan dobrym solistą. Nie lubi pan grać zespołowo czy ta gra musi opierać się na jasnych zasadach?

Szalenie lubię grać zespołowo. Często byłem szefem jakiegoś zespołu. Bez umiejętności gry w takim zespole nie mógłbym nim kierować. Zawsze starałem się, by warunki i reguły takiej pracy były jasno określone, przestrzegane i akceptowane przez wszystkich.

Warunki połączenia SLD z Wiosną takie nie są?

Nie, nie są. Jeśli zamiarem było, żeby połączyć SLD z Wiosną, to SLD przewiduje taką możliwość. Zarówno wtedy, kiedy partię trzeba rozwiązać, jak i wtedy, gdy trzeba przyjąć umowę, nakazującą ścisłą współpracę z inną partią. Żadna z tych możliwości nie została wdrożona.

Mówi pan o wstydliwych działaniach, które odbywają się po cichu.

W przeszłości ja i moi koledzy rozwiązywaliśmy Socjaldemokrację Rzeczypospolitej Polskiej, tworząc SLD. SdRP była partią, z którą byliśmy związani emocjonalnie. Nie zrobiliśmy czegoś podobnego, jak robi teraz SLD. Odbył się kongres, na którym została przyjęta uchwała o rozwiązaniu partii. Wezwaliśmy wszystkich członków SdRP, żeby przeszli do SLD. Zrobiliśmy to na zasadach indywidualnych, a nie na zasadzie automatycznego przesunięcia, tak jak teraz. Oczekiwałem, że jeżeli SLD ma być rozwiązywany, to ten wariant zostanie powtórzony. Tak się jednak nie stało.

Ma pan o to żal do władz SLD?

Dwukrotnie pełniłem funkcję przewodniczącego SLD, więc czułem się w obowiązku, by nagrać krótką wypowiedź. Chciałem podziękować tym tysiącom ludzi, którzy byli w SLD. Kto ma to zrobić, jeśli nie były przewodniczący? To jest też pytanie do nich, jak się teraz czują i czy jest im przykro. Na pewno w najbliższych miesiącach to się okaże. Sam pomysł, by wszystkich członków SLD automatycznie uznać za członków Nowej Lewicy, oprócz politycznej niezgody budzi też poważne wątpliwości ustawodawcze. Wątpię, by ustawodawstwo w Polsce pozwalało, by ktoś stawał się członkiem jakiejś partii bez wyrażenia indywidualnej zgody.

Sąd pominął ten wątek?

Wydaje mi się, że nie przywiązał do niego należytej wagi. Pozostawiając aspekt prawny, zostaje jeszcze aspekt polityczny. Myślę, że nikt z Czytelników nie chciałby się dowiedzieć, że w ciągu jednej nocy został przeniesiony do innej organizacji, struktury czy partii politycznej. Takie działanie, bez wyrażenia indywidualnej deklaracji, wydaje mi się dziwaczne i jest nie do przyjęcia.

Nie pierwszy raz odchodzi pan z SLD. Tym razem definitywnie?

To nie ja odchodzę z SLD, tylko SLD jest likwidowany. Dlatego przestaję być członkiem partii.

Dzwonił już Borys Budka?

Nie, nie przechodzę do żadnej innej partii. Od dawna mówiłem, że SLD jest moją ostatnią partią polityczną.

Trudna była ta pana miłość z SLD. No właśnie, to była miłość?

Wprowadza pan bardzo uczuciowe pierwiastki. Nie, ja byłem po prostu związany z SLD. Pełniłem różne funkcje, a od 1999 roku do dzisiaj byłem członkiem partii, oczywiście z pewną przerwą. To jest kawał mojego życia i oczywiście mam uczuciowy charakter do SLD, ale głównie przez wartościowych ludzi, których tam spotkałem. Sam jestem ciekawy, co oni teraz zrobią. Czy zostaną członkami Nowej Lewicy, czy odejdą gdzie indziej. Myślę, że cała operacja nie obejdzie się bez strat.

Rozmawiał Hubert Ossowski

Jutro u nas

Kiedy zmienić opony na letnie?

Eksperci podpowiadają, że powinniśmy wstrzymać się z wymianą do momentu, gdy średnia temperatura dobowa osiągnie pułap 7 stopni Celsjusza. Dlaczego?

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

W piątek

magazyn

Gazeta Wrocławska

Zapraszamy do Magazynu!

W naszym Magazynie znajdą Państwo najciekawsze historie z Dolnego Śląska, Polski i świata, a także felietony Waszych ulubionych autorów.

WAŻNE TELEFONY
Numer alarmowy: 112

Pomoc nocna i świąteczna we Wrocławiu

- Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka – Centrum Medycyny Ratunkowej, ul. gen. Fieldorfa 5, tel. 71 306 42 22.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71 32 70 536.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Koszarowa 5, tel. 71-395-76-07.
- Szpital Specjalistyczny im . A. Falkiewicza, ul. Warszawska 2, tel. 713 774 116, 713 774 117, 713 774 118, 713 774 119.

Oddziały ratunkowe

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71-327-01-00.
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny, ul. Borowska 213, tel. 71-733-29-64.
- Wojskowy Szpital Kliniczny, ul. Weigla 5, tel. 261-660-373.
- Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka – Centrum Medycyny Ratunkowej, ul. gen. Fieldorfa 2, tel. 71-306-44-19.

Pomoc wieczorowa i nocna w Wałbrzychu

- Specjalistyczny Szpital im. dr. A. Sokołowskiego, ul. Sokołowskiego, 4. Oddział Ratunkowy: tel. 74 64 89 968.
- Specjalistyczny Szpital Ginekologiczno-Położniczy w Wałbrzychu, ul. Paderewskiego 10, tel. 74 88 77 169.

Pomoc nocna i świąteczna w Jeleniej Górze

- Wojewódzkie Centrum Kotliny Jeleniogórskiej, ul. Ogińskiego 6, tel. 75 753 73 35.
- Powiatowe Centrum Zdrowia w Kamiennej Górze, ul. Bohaterów Getta 10, tel. 75-744-92-73.
- Dolnośląskie Centrum Rehabilitacji w Kamiennej Górze, ul. Janusza Korczaka 1, tel. 75 64 59 667.
- Szpitalny Oddział Ratunkowy. Wojewódzkie Centrum Kotliny Jeleniogórskiej, ul. Ogińskiego 6, tel. 75-753-71-18, 75-753-71-19.

Pomoc nocna i świąteczna w Legnicy

- Szpitalny Oddział Ratunkowy Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, 59-220 Legnica, ul. Iwaszkiewicza 5, tel. 76 72 11 410, 76 72 11 411.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, 59-220 Legnica, ul. Iwaszkiewicza 5, 76-721-11-00.

Kontakt do Oddziału Epidemiologii PSSE we Wrocławiu:

- do godziny 15:00 Oddział Epidemiologii tel. 693-900-908 lub 71 361-42-90 wew. 5
- po godzinie 15:00 numer alarmowy Oddziału Epidemiologii: 603 -720-579
- Całodobowo NFZ 800-190-590

eprasa.pl 9a117815ec

MATERIAŁ INFORMACYJNY MPK
0010091377

Tego się nie spodziewałeś! W takim stanie jest wrocławskie MPK

Z komunikacją miejską jest odwrotnie niż ze zmarłymi. O nieżyjących mówi się dobrze, albo wcale. Natomiast o MPK wypada mówić tylko źle, albo wcale. Skoro nie uchodzi mówić dobrze, to po prostu powiemy obiektywnie, jak jest. Bez uszczypliwych komentarzy, ale też bez lukrowania.

Pojazdy MPK rocznie pokonują ponad 40 mln km – 110 tys. km dziennie. Zwykły właściciel samochodu na pokonanie dziennego dystansu pojazdów MPK potrzebuje około 10-15 lat.

Czy jakikolwiek kierowca przez prawie dwie dekady jeżdżenia nie napotkał na swojej drodze żadnej przeszkody? Nie utknął w korku, nie miał awarii lub stłuczki, albo nie był chociaż świadkiem wypadku? No właśnie…

Co z remontami torowisk?

W przypadku komunikacji tramwajowej jasne jest, że część perturbacji wynika ze złego stanu torowisk, za który od ponad roku odpowiada MPK. I MPK mówi jasno, że z dnia na dzień nic się nie zmieni. Mimo że poprawa następuje w bardzo szybkim tempie, to i tak potrwa lata.

W minionym roku **MPK zrealizowało wiele ważnych inwestycji, wśród nich:**

- wymiana łącznie 1,4 km torowisk w ciągu alei Hallera oraz ulicy Żmigrodzkiej; nowe odcinki są zielonymi torowiskami, co – poza poprawą estetyki – zmniejsza hałas;
- wymiana rozjazdu na skrzyżowaniach Podwala ze Świdnicką, Świdnickiej z Piłsudskiego czy Kołłątaja z Teatralną, a także skomplikowany remont skrzyżowania ulic Kołłątaja, Peronowej i Piłsudskiego;
- remont pętli Zawalna oraz Sępolno,
- remont torów na pl. Dominikańskim,
- remont nawierzchni na rondzie Reagana i wyniesienie peronu 3 oraz 4.

#TORYwolucja – tak inwestycyjny boom w infrastrukturę nazywa MPK – to też bieżące utrzymanie oraz doraźne naprawy. Torowcy MPK spędzili na wyjazdach awaryjnych w ciągu roku ponad 250 godzin. W tym czasie można by obejrzeć cztery razy wszystkie sezony „Miodowych lat".

Obecnie prowadzone są prace:

- na Biskupinie – wymagający remont torowiska, wymiana 3,5 km torów i 1,5 km sieci trakcyjnej,
- remont torowiska w ciągu ul. Złotoryjskiej,
- wymiana rozjazdu na skrzyżowaniu Podwala, Krupniczej i Sądowej,
- torów w okolicach zajezdni Borek oraz poprawa nawierzchni jezdni na Powstańców Śl. w miejscu przecinania drogi z torami.

W tym roku MPK przeprowadzi łącznie 19 poważnych inwestycji. O postępach prac spółka informuje na bieżąco.

Rewolucja taborowa

MPK zleciło generalny remont 42 tramwajów. Dzięki temu pasażerowie zyskują wagony, które są jak nowe, w dodatku wyposażone w klimatyzację, której wcześniej nie miały. Zapewnia to komfort podróżnym i jednocześnie sprawia, że przez kolejne kilkanaście lat będziemy mieć w mieście sprawny, nowoczesny tabor. Takie remonty są drogie, jednak znacznie tańsze od zakupu nowych pojazdów.

Kapitalne remonty przechodzą pojazdy przyjazne dla osób z ograniczeniami ruchowymi, czyli Skody 16T oraz Protramy 205 WrAs. Natomiast najstarsze tramwaje bez niskiej podłogi będą zastępowane najnowocześniejszymi, zaprojektowanymi i wykonanymi tak, że Wrocław będzie mógł patrzeć na świat bez żadnych taborowych kompleksów. Mowa o zakupie 46 Moderusów Gamma za 372 mln zł.

Po zakończeniu dostaw pasażerowie będą mieć do dyspozycji prawie 90 nowych tramwajów i takich, których od nowych nie da się odróżnić. Aż dwie trzecie wszystkich wozów MPK będzie posiadało niską podłogę oraz klimatyzację. Wszystkie nowe oraz remontowane tramwaje są i będą w kolorze niebieskim, z którym to wrocławianie najbardziej się utożsamiają.

Czerwono-żółte też nowe

Nawet najwięksi malkontenci musieli zauważyć, że we flocie MPK nie ma już kilkunastoletnich wysłużonych autobusów. To po prostu niepodważalny fakt. Volvo dzielnie służyły, ale się wysłużyły, na ich miejsce przybyły zupełnie nowe Mercedesy.

We Wrocławiu MPK dokonało wymiany taboru na bezprecedensową skalę. W ciągu trzech lat, od początku obecnej kadencji samorządu, w barwach MPK zaczęło jeździ aż 200 nowych autobusów. Średni wiek pojazdu, którym podróżują pasażerowie, spadł z prawie 10 lat do zaledwie pięciu.

Takimi tramwajami – w pełni niskopodłogowymi Moderusami Gamma – będziemy jeździć już pod koniec tego roku.

eprasa.pl 9a117815ec

Pożar przy centrum Korona. Strażacy reanimowali człowieka

Wrocław

Jarosław Jakubczak
jaroslaw.jakubczak@gazeta.wroc.pl

W poniedziałek około godziny 22, w budynku wielorodzinnym przy al. Poprzecznej 68A, w pobliżu centrum handlowego Korona, wybuchł pożar. Z płonącego mieszkania strażacy wynieśli nie dającego oznak życia mężczyznę i rozpoczęli reanimację.

Na miejscu interweniowało siedem zastępów straży pożarnej, w tym wóz z drabiną, a także policja, pogotowie ratunkowe, gazowe oraz energetyczne.

- Paliło się mieszkanie na pierwszym piętrze. Pożar wybuchł najprawdopodobniej w łazience i przeniósł się się na sąsiednie pomieszczenia. W momencie wybuchu pożaru, w mieszkaniu znajdowała się jedna osoba. To około 70-letni mężczyzna - informował dyżurny Państwowej Straży Pożarnej we Wrocławiu.

Zanim na miejsce pożaru dotarło pogotowie ratunkowe, strażacy wynieśli nieprzytomnego mężczyznę przed budynek i przez dłuższy czas prowadzili reanimację. Ich działania były skuteczne. Mężczyzna odzyskał funkcje życiowe i przez pogotowie ratunkowe został odwieziony do szpitala. Jego stan jest, niestety, ciężki.

Dokładne przyczyny wybuchu pożaru na razie nie są znane. Ich wyjaśnieniem zajęła się policja i biegły z zakresu pożarnictwa. ©℗

REKLAMA 0010065681

INTER GROUP
GRUPA KAPITAŁOWA

Inter Group to firma działająca na rynku od 25 lat. Obsługujemy klientów z całego kraju oferując usługi z zakresu ochrony osób i mienia, utrzymania czystości.

*Poszukujemy **we WROCŁAWIU** pracowników na stanowisko:*

PRACOWNIK OCHRONY
(Bielany Wrocławskie)

OFERUJEMY:
- Stabilne zatrudnienie na **umowie o pracę** w dynamicznie rozwijającej się firmie,
- Regularnie i terminowo wypłacane wynagrodzenie miesięczne do **2000 zł - 2500 zł netto („na rękę")**
- **Dofinansowanie**, m.in. zakup leków, okularów, dojazdy do pracy, etc…
- Możliwość przystąpienia do **ubezpieczenia grupowego** na atrakcyjnych warunkach
- Pakiet medyczny

OCZEKUJEMY:
- Sumienności i zaangażowania w wykonywaniu obowiązków
- Mile widziane osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności

Zainteresowane pracą osoby prosimy **o przesłanie CV na adres:**
rekrutacja@intergroup.pl
lub kontakt telefoniczny na nr 667 047 337

W CV prosimy uwzględnić klauzulę: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej aplikacji dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesów rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych tj. Dz. U. z 2002 r., Nr 101, poz. 926, ze zm.), prowadzonych przez InterGroup z siedzibą w Bydgoszczy.

Rusza nabór do przedszkoli. Zmieniły się zasady rekrutacji

Wrocław

Andrzej Zwoliński
andrzej.zwolinski@gazeta.wroc.pl

Dziś we Wrocławiu rozpoczyna się rekrutacja do przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych.

Rodzice lub prawni opiekunowie korzystający z komputera i internetu i nieposiadający profilu zaufanego powinni wypełnić wniosek na stronie rekrutacji ***http://.rekrutacje.edu.wroclaw.pl***, a następnie wydrukować wniosek z załącznikami, dołączyć wymagane dokumenty i zaświadczenie (do wniosku), podpisać go i złożyć w przedszkolu lub szkole podstawowej pierwszego wyboru.

Rodzice i prawni opiekunowie niekorzystający z komputera i internetu powinni pobrać wniosek wraz z załącznikami w dowolnym przedszkolu lub szkole podstawowej, wypełnić go ręcznie, zaznaczyć spełniane kryteria, podpisać wniosek, dołączyć wymagane dokumenty/zaświadczenie i złożyć w przedszkolu lub szkole podstawowej pierwszego wyboru.

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

Zdjęcie ilustracyjne. W 2020 roku powstało 1830 nowych miejsc w przedszkolach publicznych

O co chodzi z zasadą placówki pierwszego wyboru

W przypadku każdego kandydata należy wybrać trzy przedszkola. Rodzic wypełnia listę placówek, zaczynając od tej, której wybór jest dla niego najważniejszy: placówki I wyboru.

- Jeśli kandydatowi zabraknie punktów, może dostać się do placówki drugiego i trzeciego wyboru. Kolejność zgłoszeń i forma złożenia wniosku nie ma znaczenia. Liczy się wyłącznie liczba punktów kandydata - mó-wi Arkadiusz Filipowski z magistratu.

Zgodnie z harmonogramem rekrutacji, rodzice mają czas na wypełnienie i złożenie wniosku od 24 marca godz. 12.00 do 31 marca do godziny 15.00.

Nowe przedszkola i więcej miejsc we Wrocławiu

W 2020 r. powstało 1830 nowych miejsc w przedszkolach publicznych. W 2021 po wakacjach planowane jest utworzenie kolejnych 1040.

Nowe przedszkola gminne w roku szkolnym 2021/22:

- nowy budynek 8-oddziałowego przedszkola na 200 miejsc przy ul. Dębickiej 31;
- nowy budynek 6-oddziałowego przedszkola na 150 miejsc przy ul. Osobowickiej 127.

Nowe przedszkola prowadzone przez inne organy (zostaną uruchomione w nowym roku szkolnym i wezmą udział w rekrutacji elektronicznej) to:

- Publiczne Przedszkole Wrocławskie Skauty IV ul. Dubois 33-35a - 125 miejsc,
- Publiczne Przedszkole Wrocławskie Skauty V ul. Błotna 18 - 125 miejsc,
- Publiczne Przedszkole Leśne Zuchy ul. Swojczycka 69 - 150 miejsc,
- Publiczne Przedszkole Marchewkowe Pole ul. Rezedowa 80 - 250 miejsc.

W 2021 r. do rekrutacji elektronicznej dołączy 36 przedszkoli publicznych prowadzonych przez inne organy.

Mapa placówek

Aby ułatwić wybór przedszkoli, została udostępniona mapa Wrocławia z placówkami, które będą dostępne w systemie elektronicznym. Znajdują się na niej przedszkola publiczne prowadzone przez miasto oraz inne podmioty, a także „zerówki" szkolne.

Mapę, na której można sprawdzić wszystkie placówki biorące udział w rekrutacji elektronicznej do przedszkoli można znaleźć m.in. na naszej stronie ***www.gazetawroclawska.pl.***

Szczegółowa oferta przedszkoli wraz z liczbą miejsc do rekrutacji dostępna będzie od 24 marca w systemie elektronicznym. To wtedy rodzice będą mogli wskazać trzy placówki.

Opłaty za przedszkole

Wysokość opłat za korzystanie z przedszkola reguluje uchwała Rady Miejskiej Wrocławia. Zgodnie z nią, opłacie podlega korzystanie z przedszkola w czasie przekraczającym wymiar zajęć powyżej 5 godzin dziennie. Rodzice ponoszą odpłatność w wysokości 1 zł za każdą rozpoczętą godzinę faktycznego pobytu w przedszkolu w czasie przekraczającym 5 bezpłatnych godzin.

Ponadto rodzice ponoszą opłatę za wyżywienie. W tym przypadku stawkę ustala dyrektor placówki w porozumieniu z gminą na podstawie kalkulacji kosztów. Ewentualne zmiany opłat za wyżywienie mogą wynikać ze zmiany cen ofert firm cateringowych. Przeważnie koszt „żywieniowej dniówki" waha się od 7 do 20 zł. Rodzice dokonują nadpłaty za cały miesiąc z góry, a w kolejnym miesiącu odliczana jest kwota za nieobecność (niewykorzystane posiłki). ©℗

REKLAMA 079807710

Zostań prenumeratorem!
Oszczędzasz 42 zł*
Prenumerata na 3 miesiące za 49 zł miesięcznie
Gazetę dostarczymy codziennie
do Twojego domu, biura, tam gdzie chcesz !
zamów:
71 727 62 37
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00
email:
prenumerata@gazeta.wroc.pl
Oferta tylko dla nowych prenumeratorów
* Średnia oszczędność miesięczna w porównaniu do ceny w kiosku kwiecień - czerwiec 2021 r.

eprasa.pl 9a117815ec

Szczepienia we Wrocławiu? W takim tempie będziemy bezpieczni dopiero za dwa lata...

Wrocław
Marcin Rybak
marcin.rybak@gazeta.wroc.pl

Prawie 100 tysięcy wrocławian otrzymało już przynajmniej jedną dawkę szczepionki na koronawirusa. Z tej liczby ponad 53 tysiące zaszczepiono dwoma dawkami. To niewiele: 12 procent osób mieszkających we Wrocławiu. W tym tempie na dające względne bezpieczeństwo zaszczepienie 70 procent mieszkańców poczekamy ponad rok, a na w miarę pełne - ponad dwa. Rząd zapowiada, że od kwietnia szczepić będzie się znacznie szybciej. Na razie jednak szczepienia zwolniły.

Za kilka dni miną dokładnie trzy miesiące, odkąd pierwsi wrocławianie przyjęli szczepionki na koronawirusa. Byli to medycy z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego.

Pod koniec stycznia zaczęło się podawanie zastrzyków seniorom, później doszli nauczyciele, a niedawno - osoby z niektórymi chorobami przewlekłymi. Zaczęło się też szczepienie coraz młodszych roczników Polaków. Za kilka dni preparat zaczną dostawać funkcjonariusze służb mundurowych.

Kłopoty z dostawami

Na razie jednak dostawy szczepionek są niewielkie. Często zdarzają się opóźnienia kolejnych transportów albo przypadki przysyłania mniejszej liczby dawek, niż zapowiadano. Efekt widać również we wrocławskich punktach szczepień. Zdarzało się bowiem, że niektórzy zastrzyk dostawali nawet z kilkudniowym opóźnieniem.

Według najnowszych danych, do dziś dwie dawki szczepionki przyjęło około 53 tysięcy wrocławian, zaś jedną dawkę - około 100 tysięcy. Tymczasem faktyczna liczba mieszkańców miasta szacowana jest na 825 tysięcy - w tej liczbie mieszczą się nie tylko ci, którzy są tu zameldowani, ale rzeczywiście we Wrocławiu mieszkają.

Bezpieczeństwo za dwa lata?

Według ekspertów, by największe zagrożenie epidemią minęło, zaszczepionych powinno zostać 70 procent społeczeństwa. Stąd łatwy wniosek, że o częściowej odporności będziemy mogli mówić dopiero, gdy pierwszą dawkę szczepionki przyjmie jeszcze około 470 tysięcy wrocławian, a o w miarę pełnej - gdy dwiema dawkami zaszczepionych zostanie jeszcze 520 tysięcy osób.

Czyli kiedy?

Jeśli tempo szczepień się nie zmieni, o zrealizowaniu pierwszego scenariusza będziemy mogli mówić za 14 miesięcy, a o w miarę pełnym bezpieczeństwie... za ponad dwa lata.

FOT. ADAM JANKOWSKI / POLSKA PRESS

Zdjęcie ilustracyjne. Rząd zapowiada, że od kwietnia szczepić będzie się znacznie szybciej. Na razie jednak, szczepienia zwolniły.

Podkręcą tempo

Rząd zapowiada zwiększenie tempa szczepień. W drugiej połowie kwietnia trafią do Polski pierwsze dawki nowego preparatu firmy Johnson&Johnson, dopuszczonego niedawno do obrotu w Unii Europejskiej. To pierwsza jednodawkowa szczepionka. Trzy, które podawane są dziś, czyli preparaty firm Pfizer/Biontech, AstraZeneca i Moderna - wymagają przyjęcia dwóch dawek.

Tyle że szczepienia zamiast przyspieszyć, zwolniły. Z powodu obaw przed szczepionką firmy AstraZeneca, tylko w ubiegłym tygodniu z przyjęcia tej szczepionki zrezygnowało aż 3 tysiące pacjentów zapisanych do punktu szczepień w szpitalu przy ul. Borowskiej.

Po szczepieniu szybko zdobywamy odporność

Najnowsze wyniki badań wskazują, że już dwa do trzech dni już po przyjęciu pierwszej dawki, pacjent uzyskuje odporność. Pierwsze efekty szczepionek już widać. Znacznie mniej zakażeń jest wśród seniorów i lekarzy czyli grup, które w sporej części otrzymały już zastrzyk.

©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU WROCŁAWSKIEGO
0010086134

Ekologia to przyszłość

W dzisiejszych czasach słowo ekologia jest bardzo złożone i obejmuje wiele sfer życia.

Ekologia w obecnym rozumieniu to działania w celu ochrony środowiska oraz kwestie relacji człowiek - przyroda, z drugiej strony to konieczność oraz wyznacznik nowoczesności i planowania długofalowych zmian. Obrazowym przykładem jest historia Powiatu Wrocławskiego. W latach 90. ubiegłego wieku nasze gminy zaczęły się dynamicznie rozwijać. Konsekwencją tego stało się postrzeganie obszaru powiatu wrocławskiego jako jednego z najatrakcyjniejszych lokalizacji inwestycyjnych w Polsce i lokowanie się na tym terenie zarówno rodzimych gigantów i największych międzynarodowych korporacji, jak Amazon, LG Chem, Mondelez, IKEA, ProLogis, NestléPurina, Selgros, Makro oraz wiele innych. Atrakcyjność tych terenów powodowała z kolei ciągły napływ ludności, a co za tym idzie większe zanieczyszczenie powietrza i występowania smogu czy problemy z odpadami i szeroko pojętą gospodarką wodną.

- Co w takim razie Powiat Wrocławski robi w zakresie ochrony środowiska? Czy będzie w 2021 roku dofinansowywał projekty proekologiczne dla mieszkańców?

Powiat wrocławski w ubiegłym roku rozpoczął program wymiany pieców i ogłosił nabór wniosków o udzielenie dotacji celowych na inwestycje z zakresu ochrony środowiska. Dotacja ma na celu zmniejszenie emisji gazów i pyłów do atmosfery i jest przeznaczona na zakup i montaż ekologicznego źródła ciepła w celu ogrzewania budynku lub/ i przygotowania ciepłej wody użytkowej, w tym pomp ciepła

oraz instalacji fotowoltaicznych. Tegoroczny nabór ogłoszony został w styczniu, a już na początku lutego cała pula środków, tj. 200 tys. zł, została rozdysponowana wśród beneficjentów. W związku z tak dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców tego typu dotacjami, planujemy uruchomić dodatkową pulę środków na ten cel.

- W walce ze smogiem w Powiecie Wrocławskim pomagają już nowoczesne rozwiązania techniczne.

- W zeszłym roku w wyniku współpracy z WFOŚiGW we Wrocławiu, zakupiliśmy drona, dzięki któremu możemy monitorować czystość powietrza i informować o tym mieszkańców powiatu. W roku 2020, w październiku zostały zrealizowane po raz pierwszy pomiary poziomu zanieczyszczeń powietrza w ramach zadania Lotniczy Monitoring Atmosfery w Powiecie Wrocławskim. Były to pomiary orientacyjne, nacelowane szczególnie na lokalizacje narażone na oddziaływanie dużych obiektów przemysłowych. Badania dronem umożliwią na stałe kontrolę i ocenę stanu zanieczyszczenia określonych miejsc na terenie powiatu wrocławskiego. Pozwoli to na opracowanie w przyszłości właściwej strategii dla naszego powiatu, mającej na celu maksymalne ograniczenie emisji niepożądanych substancji do atmosfery.

Ponadto jesteśmy otwarci na współpracę z gminami powiatu wrocławskiego w zakresie wykorzystania drona do celów poprawy jakości środowiska.

- Jakie zadania realizuje jeszcze Wydział Ochrony Środowiska w Starostwie Powiatowym we Wrocławiu?

Drugim równoległym problemem w powiecie są ograniczone zasoby wód. Ważnym stało się jak najszybsze wdrożenie uchwały dotyczącej przedsięwzięcia z zakresu małej retencji dla zagospodarowania wód opadowych przy gospodarstwach domowych, nad którą obecnie pracujemy. Powiat Wrocławski z własnego budżetu planuje sfinansować inwestycje służące magazynowaniu wody, a osoby prywatne będą mogły dostać środki na budowę przydomowych zbiorników retencyjnych.

W ramach naszych działań jest także czyszczenie rowów odwadniających. W powiecie wrocławskim jest ok. 1300 km rowów melioracyjnych. Spółki wodne corocznie ubiegają się o dofinansowania prac dotyczących czyszczenia, odmulania, koszenia, wycinania i karczowania rowów. Corocznie łączna wartość dofinansowania wynosi 320 tys. zł.

- Zatem warto dbać o naturę, czystość wody i powietrza?

- To jest nasz obowiązek. Jeśli dzisiaj nie zadbamy o środowisko, to przyszłe pokolenia prawdopodobnie nie będą miały już o co dbać.

Wiesław Zając,
Członek Zarządu Powiatu Wrocławskiego

eprasa.pl 9a117815ec

Kunkurs na dyrektora: chcą się pozbyć Jacka Głomba?

Legnica
Klaudia Korfanty
klaudia.korfanty@gazeta.wroc.pl

Trwa konkurs na dyrektora Teatru Modrzejewskiej w Legnicy. Do 22 marca kandydaci mogli składać oferty. Jak się okazało, do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego wpłynęła tylko jedna kandydatura - obecnego dyrektora Teatru Jacka Głomba.

FOT. KLAUDIA KORFANTY

Jacek Głomb od 27 lat z powodzeniem zarządza teatrem

Trwa konkurs na dyrektora legnickiego teatru, który miałby objąć kierownictwo od sezonu 2021/2022. Kadencja obecnego dyrektora Jacka Głomba kończy się 31 sierpnia 2021 roku. Dotychczas - od 2004 roku - korzystano z możliwości przedłużania dyrektorowi kontraktu bez konieczności przeprowadzania konkursu.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, Jacek Głomb, obecny dyrektor legnickiego teatru, wystartował w konkursie. 19 marca dyrektor złożył swoją ofertę wraz z 115 rekomendacjami, opiniami i zaświadczeniami, których udzieliła mu między innymi noblistka Olga Tokarczuk.

Zbieranie ofert trwało do poniedziałku 22 marca. Jak poinformował rzecznik marszałka Dolnego Śląska, Jacek Głomb jest jedynym kandydatem na dyrektora Teatru Modrzejewskiej. Więcej ofert nie wpłynęło.

- Oferta zostanie teraz sprawdzona, a następnie komisja podejmie decyzję i zarekomenduje kandydata zarządowi województwa - powiedział Michał Nowakowski, rzecznik marszałka województwa dolnośląskiego.

Postępowanie konkursowe ma trwać do 30 czerwca 2021 r. Komisja konkursowa składać się będzie z dwóch przedstawicieli ministra kultury, trzech przedstawicieli organów prowadzących (dwóch reprezentujących marszałka i jeden prezydenta Legnicy), dwóch przedstawicieli związków zawodowych oraz dwóch przedstawicieli wybranych stowarzyszeń twórczych.

Jacek Głomb, żeby pozostać na stanowisku dyrektora, będzie musiał uzyskać więcej niż połowę głosów komisji konkursowej. W przeciwnym wypadku zarząd województwa będzie mógł ogłosić nowy konkurs lub powołać dyrektora bez konkursu.

Jacek Głomb od 27 lat z powodzeniem zarządza instytucją, która pod jego władzą osiąga sukcesy, rozwija się, dając tego solidny dowód także w obecnych, pandemicznych czasach.

Sprawa konkursu jest niezrozumiała, ponieważ dotychczas ze względu na osiągane sukcesy korzystano z możliwości przedłużenia dyrektorowi kontraktu bez konieczności przeprowadzania konkursu, a zdecydowano się na przeprowadzenie go w trudnym czasie pandemii.

Nie brakuje opinii, że decyzja ma charakter polityczny, a władze chcą „pozbyć się" Jacka Głomba.

©℗

0010091910

Odszedł od nas

Staszek Borowski

pracował z nami prawie 30 lat.
Był naszym przewodnikiem i nauczycielem
w niesamowitym świecie druku.
Uczył nas, doradzał nam i bardzo wielu naszym klientom.
Zawsze usłużny i życzliwy.
Wielu z nas uczyło się poligrafii pod Jego skrzydłami.
Był dobrym, porządnym i prawym człowiekiem.

Żegnaj Stasiu. Będziemy o Tobie pamiętali.

Zarząd i pracownicy hubergroup Polska

0010092008

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś†p

Mariana Przybylskiego

Wieloletniego Działacza i Członka Zarządu
Stowarzyszenia Księgowych w Polsce
Oddziału w Jeleniej Górze
oraz wieloletniego Prezesa Zarządu
Koła Powiatowego SKwP w Zgorzelcu.

Rodzinie i Najbliższym

składamy wyrazy głębokiego współczucia

Zarząd, pracownicy Biura i członkowie Oddziału Dolnośląskiego Stowarzyszenia Księgowych w Polsce

REKLAMA 009999341

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

●**„ARKA"** – całodobowe przewozy zmarłych, kompleksowe usługi. Własna chłodnia. Bardzka, Włodkowica, 71/344-65-84, 601-732-075.

● **„Bożena Witwicka"** – Usługi Pogrzebowe, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Bezgotówkowo - rozliczamy ZUS w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Borowska 254, Wrocław - naprzeciw Akademii Medycznej, 71/336-12-65, Kościuszki 67/1a (róg Gwarnej) Wrocław 691-220-203, Krzyżowice ul. Główna 14, 71/311-84-40, Sobótka ul. Św. Jakuba 26, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

●**BARDZKA** – Zakład Pogrzebowy. Całodobowe przewozy. Kompleksowe usługi. Formalności USC, ZUS, bezgotówkowe rozliczenia. Całodobowy telefon: 71/795-67-89.

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

●**„GLORIA"** Usługi pogrzebowe i kremacyjne. Sprzedaż pomników. 24 h. Tel.71/338-19-19.

●**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

●**KREMATORIUM GLORIA** dowolne terminy kremacji, ul. Kwiatkowskiego 13, tel. 71/338-19-19, www.krematoriumgloria.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

●**RIP** – Zakład Pogrzebowy, pl. św. Macieja 6 - Najtaniej! Specjalizacja: Kremacje. Cmentarze komunalne: Osobowice, Grabiszyn, parafialne. Rezerwacje i krótkie terminy. Rozliczanie ZUS. Ekskluzywny karawan Lincoln. Tel. 71/321-03-01, 71/372-29-44. Całodobowo.

●**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).

●**„RÓŻA"** – Zakład Pogrzebowy. Organizujemy pogrzeby, kremacje oraz transport zmarłych.Kompleksowa organizacja ceremonii pogrzebowych. ul. Kleczkowska 3, 50-227 Wrocław telefony całodobowe: 71 79 328 80, 601 280 750

●**SĘPOLNO – ZARZĄDCA CMENTARZA** Zakład Usług Pogrzebowych (RIP II) informuje, iż obecnie wszystkie sprawy związane z organizacją pogrzebu, jak również zakup trumien i akcesoriów można załatwić bezpośrednio w kaplicy na cmentarzu. Całodobowe przewozy zmarłych. Kompleksowe usługi pogrzebowe 24h, tel. 609-674-859, 71/372-29-44.

● **„TAROM"** – Semaforowa 1, 71/342-59-50, 2 4 h; Kasprowicza 26, 603-604-649, www.tarom.pl

0010090205

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Ś.P.

Marcina Witka

Wyrazy żalu i współczucia

Pani Czesławie i całej Rodzinie

składają

przyjaciele
z Katedry Prawa Gospodarczego
Uniwersytetu Ekonomicznego
we Wrocławiu

0010089976

18 marca 2021 roku odszedł
Kochany Mąż, Ojciec, Dziadek i Pradziadek

ppłk w st. spoczynku

inż. Fryderyk Makuchowski

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się Mszą Świętą
w dniu 26 marca 2021 roku o godz. 11.20
w kaplicy na cmentarzu Osobowickim we Wrocławiu.

Pogrążone w żałobie
Żona, Córki i cała Rodzina

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 24 marca
● **PSIE POLE**
Józef Szala g. 9
Jarosław Bryłka g. 11
Aleksandra Deszczyńska g. 12
Stanisław Wanatowicz g. 13
Patrycja Lisowska g. 14
Jan Marzec g. 15
● **LEŚNICA**
Henryka Nowicka g. 13
● **GRABISZYN**
Gabriela Michalska g. 10
Bogusława Damian g. 11
Jerzy Strzelczyk g. 12
Józef Król g. 13
Jürgen Braschwitz g. 14
Marcin Witek g. 15
● **OSOBOWICE**
Stanisław Sterynowski g. 6
Wanda Iwanowicz g. 8
Marianna Tyszka g. 8.40
Helena Krzemieniowska g. 9.20
Svetlana Rogozina g. 10
Janina Gałka g. 10.40
Genowefa Wróblewska g. 11.20
Wanda Kędra g. 12
Stanisława Reszczyńska g. 12.40
Franciszek Róg g. 13.20
Bronisława g. 14
Gabriel Kołaziński g. 14.40
Dariusz Rogacki g. 15.20

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

0010090881

Wyrazy współczucia i głębokiego żalu z powodu śmierci

dr. Jana Jerzmańskiego

Rodzinie i Bliskim

składają

Pracownicy i Studenci Wydziału Prawa i Administracji
Uniwersytetu Opolskiego

eprasa.pl 9a117815ec

REKLAMA

1010052095

Problemy ze słuchem, koncentracją, błędnikiem, a w efekcie postępujący niedosłuch, zaburzenia snu i pogorszenie pamięci – czy te przykre sensacje wyłączają Cię z normalnego funkcjonowania? Poznaj innowacyjny wspomagacz słuchu Audio+, który w udoskonalonej formie wrócił do polskich magazynów i już stanowi rewolucyjne wsparcie przeciwko drażniącym Cię szumom usznym. Wypróbuj go, a zyskasz szansę na lepszy słuch oraz pozbycie się bólu głowy i problemów z koncentracją.

Czy wiesz, że...

zlekceważone szumy uszne mogą znacząco upośledzić Twoją komunikację z ludźmi, a Ty zorientujesz się, że prawie nic nie słyszysz dopiero gdy bliscy zaczną skarżyć się, że nie odbierasz telefonu albo nie słyszysz ich pukania do drzwi? Może nawet nie zdajesz sobie sprawy, że problemy ze snem, trudności ze skupieniem się w pracy, czy rozdrażnienie o poranku to efekty zaburzeń pracy narządu słuchu, które obniżają jakość Twojego życia, dekoncentrują, psują humor i utrudniają poprawne słyszenie. I najważniejsze pytanie – dlaczego godzisz się na postępujące zaburzenia słuchu, irytujące szmery i piski w uszach, migreny i kłopoty z pamięcią, skoro możesz wspierać swój narząd słuchu od środka, zmniejszyć szumy uszne i wyostrzyć słuch?

MULTI-REGENERATOR SŁUCHU z kompleksem Audio+:

- Zmniejsza szumy uszne, trzeszczenie, dudnienie i piszczenie w uszach
- Poprawia jakość słuchu
- Pomaga lepiej wychwytywać dźwięki z otoczenia
- Wspiera nerw słuchowy, pomaga zniwelować rozdrażnienie
- Pomaga odnawiać przepuszczalność ucha środkowego i poprawia przepływ bodźców słuchowych
- Ogranicza bóle głowy, problemy ze snem, pamięcią i koncentracją
- Przybliża zakres wyraźnie słyszalnych dźwięków
- Wspiera ograniczenie bólów głowy oraz nadwrażliwości na dźwięki

Regulamin - rglmnprmcjpk.com

FAKT 1: nie musisz się godzić na szumy uszne

Fenomen innowacyjnego regeneratora Audio+ polega na połączeniu silnie stężonych składników aktywnych, które **wspierają przepływ bodźców słuchowych, wzmacniają przepuszczalność ucha środkowego zmniejszają zakłócenia słuchu – nawet te, które doskwierają Ci już od długiego czasu.**

„Zestawienie m.in. Zincum i Ginkgo biloba z substancjami aktywnymi pozwala szybko ukoić przeciążony słuch, odciążyć nerw słuchowy i spowolnić naturalny ubytek słuchu, jakiego doświadczamy z wiekiem. Właśnie dlatego w każdym wieku i na każdym stadium zaburzeń słyszenia można cieszyć się lepszą jakością dźwięków oraz głębokim relaksem, do jakiego może przyczyniać się wyciszenie wszelkich zakłóceń". – wyjaśnia ekspert MedicReporters, **Dariusz Bielewicz.**

FAKT 2: pogłośnione dźwięki z otoczenia i łatwa izolacja głosów w tłumie

Warto podkreślić, że coraz więcej osób po zastosowaniu formuły Audio+, poza wyciszeniem szumów usznych zauważyło również ogólną poprawę słyszenia, ma lepszy sen, a nawet zaczęło zwalczać napięcie o podłożu nerwicowym – to dlatego, że wraz z ograniczeniem irytujących świstów, pisków i dudnień można odzyskać spokój, zmniejszyć nerwobóle, napięciowe bóle głowy i bezsenność. Zachwyceni użytkownicy są zgodni, że regularne stosowanie formuły regenerującej słuch zapewnia kompleksowe wsparcie dla układu słuchowego i nerwowego, ograniczenie zakłóceń fantomowych, a wszystko to wygodnie i bezpiecznie.

„Wreszcie czystsze dźwięki"

Nie spodziewałem się aż tak szybkiego i rewelacyjnego działania – po kilku zastosowaniach zmniejszyło się wrażenie przelewania się w uszach, uczucie przytkania, a także szmery i dziwne piski. Po tygodniu słyszałem już całe otoczenie o wiele głośniej, mogłem wreszcie skupić się na książce bez utrudnień, a przy zasypianiu nie potrzebowałem włączonego radia, które zagłuszałoby te okropne szumy w uszach. Jestem z całego serca wdzięczny twórcom tej AUDIOformuły!

Bernard, 45 l., Zabrze

FAKT 3: możesz dostać AUDIOformułę już za 0 zł!

Nieważne, czy czułość słuchu pogorszyła się u Ciebie wraz z wiekiem, jest wynikiem przypadku, czy zakłóceń w układzie słuchowym. Nie ma znaczenia, czy mierzysz się z uporczywymi szumami usznymi, kiepską jakością słyszenia zwłaszcza dźwięków dochodzących zza pleców i z oddali, czy masz trudności z wyraźnym słyszeniem szeptu, czy mowy ludzkiej. Badania satysfakcji dowodzą, że nowy regenerator słuchu łagodzi zaburzenia słuchowe nawet u osób od dawna narzekających na szumy fantomowe. Pomaga wychwycić i wzmocnić drobne dźwięki i tzw. dźwięki w tle, również w sytuacjach trudnych akustycznie (w zgiełku miasta, w hałasie, w większym gronie rozmówców), wspiera w walce z szumami usznymi, a do tego posiada naturalny, dobrze przyswajalny skład.

Lepszy słuch, lepsza pamięć, lepszy nastrój

Poprawę słuchu i wyciszenie nieprzyjemnych szumów usznych możesz odczuć już po kilku zastosowaniach audio-regeneratora.

„Odkąd to stosuję, słyszę zdecydowanie lepiej!"

Jestem ogromnie wdzięczna, że dzięki temu preparatowi mogłam zmniejszyć szumy uszne, które męczyły mnie każdego dnia i nie pozwalały spać w nocy. Ten specyfik, jest naprawdę niesamowity! Wystarczyło kilka tygodni, aby mój słuch bardzo się poprawił. Teraz podczas rozmowy z bliskimi słyszę wszystko wyraźniej, głośniej i bez tych okropnych zakłóceń. Rewelacja.

Marianna, 56 l., Kraków

W kolejnych dniach przypomnisz sobie dźwięki, które już od dawna zlewały Ci się w jeden szum – odgłosy otoczenia, szum liści na drzewach, trzaśnięcie drzwi od samochodu, stukot obcasów na klatce schodowej. To może być dla Ciebie zaskakujące, jak pięknie zacznie brzmieć świat „nowych" odgłosów, i jak dobrze jest się budzić i zasypiać bez świdrujących w uszach szumów, bez irytujących szumów, z mniejszym rozdrażnieniem. Chcesz poprawić swój słuch i odzyskać dobre samopoczucie? **Nie czekaj – zgłoś się po darmową AUDIOformułę już teraz!**

ZADZWOŃ TERAZ – produkty GRATIS czekają!

CZEKAJĄ DARMOWE REGENERATORY SŁUCHU!

SUPLEMENT DIETY REKLAMOWANY W TV

Chcesz zyskać szansę na usłyszenie, jak brzmi błogi spokój?

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 07.04.2021 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA.

ZADZWOŃ:

12 345 29 34

pon.– pt. 08:00–20:00, sob.–nd. 09:00–20:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

*Medal przyznany RevitaPharm w programie Konsumencki Lider Jakości – Debiut Roku 2020"

eprasa.pl 9a117815ec

Minister edukacji: 12 kwietnia dzieci mogą wrócić do szkół

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Minister edukacji Przemysław Czarnek zapowiedział, że 12 kwietnia dzieci wrócą do szkół, pod warunkiem iż będzie to możliwe z uwagi na uwarunkowania pandemiczne.

Minister zdrowia Adam Niedzielski poinformował w ubiegłym tygodniu, że od 22 marca do co najmniej 11 kwietnia naukę w trybie zdalnym będą realizowali nadal uczniowie szkół podstawowych i średnich. Na zdalne nauczanie przeszli uczniowie też klas I-III szkół podstawowych, którzy mieli lekcje w szkołach. Zajęcia w przedszkolach nadal odbywają się stacjonarnie.

O to, kiedy uczniowie będą mogli powrócić do nauki stacjonarnej, pytany był na antenie Polskiego Radia minister edukacji i nauki Przemysław Czarnek.

- Powrót dzieci do szkół nastąpi wówczas, kiedy ustąpi trzecia fala i sytuacja pandemiczna na to pozwoli. Zakładamy, że ten obecny lockdown będzie trwał trzy tygodnie, stąd te rozporządzenia do 11 kwietnia. Jeśli będzie to możliwe, 12 kwietnia będzie powrót do szkół. Powtarzam: jeśli będzie to możliwe z uwagi na uwarunkowania pandemiczne – przekazał.

Szef resortu edukacji zapewniał, że pedagodzy są bezpieczni na wypadek powrotu do szkół.

- Nauczyciele, którzy się zarejestrowali do szczepień, w przytłaczającej większości zostali już zaszczepieni. (...) Oczekują na szczepienia ewentualnie ci, którzy poprzekładali swoje szczepienia z uwagi na stan zdrowia, bądź ci, którzy zapisali się w tej ostatniej, uzupełniającej fazie rejestracji – mówił.

Nie wiadomo jednak, czy powrót uczniów do szkół będzie możliwy już w pierwszej połowie kwietnia. W poniedziałek wiceminister edukacji Waldemar Kraska przekazał, że są sygnały, iż coraz więcej dzieci jest zakażonych koronawirusem. - Aczkolwiek przed chwilą mieliśmy sztab w Ministerstwie Zdrowia, dokładnie to analizowaliśmy i w tej chwili nie ma aż tak wielkiego niepokoju – mówił w Telewizji Republika.

Wskazał, że obecnie w szpitalach przebywa ok. 400 zakażonych dzieci - najczęściej były one hospitalizowane z powodu innych schorzeń, a w szpitalu miały wykonywany test na obecność koronawirusa.

Kraska dodał, że eksperci nie zaobserwowali, aby zjawisk zachorowań wśród dzieci było na tyle duże, aby wpływało na zwiększoną hospitalizację tylko z powodu zakażenia koronawirusem. ©℗

Doradca premiera ostrzega: Możliwe zamknięcie kraju

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Warszawa

Profesor Andrzej Horban powiedział w Polsat News, że realny może stać się scenariusz całkowitego zamknięcia kraju, jeśli liczba zakażeń w ciągu dnia przekroczy 30 tysięcy. Z kolei przedstawiciele Ministerstwa Zdrowia twierdzą, że ewentualne wprowadzenie nowych ograniczeń nastąpi dopiero, gdy nie sprawdzą się obecne.

FOT. ADAM JANKOWSKI / POLSKA PRESS

Doradca premiera prof. Andrzej Horban mówi o możliwości lockdownu, gdy dzienna liczba zakażeń przekroczy 30 tys.

Doradca premiera ds. epidemii profesor Andrzej Horban w programie „Gość Wydarzeń" w Polsat News mówił, że kluczowe będzie, czy w tym lub przyszłym tygodniu liczba zachorowań na COVID-19 będzie nadal rosnąć. Jeśli tak, to można się spodziewać nawet przekroczenia 30 tys. zakażeń dziennie.

- Jeśli utrzyma się tendencja wzrostowa, to będzie ich więcej niż w zeszłym tygodniu. Jeśli przekroczymy 30 tysięcy, to pora zacząć się bać, więc trzeba zrobić wszystko, by tej liczby nie przekraczać - powiedział Horban i zaapelował do Polaków, by rygorystycznie przestrzegali obecnych obostrzeń.

- Ponawiamy apel o zdrowy rozsądek i przestrzeganie zasad: dystans, maseczki, nie gromadźmy się - mówił.

Na pytanie prowadzącej program Doroty Gawryluk, czy rząd przygotowuje się do zamknięcia Polski, odpowiedział: - Zaczynamy na ten temat poważnie rozmawiać. Dodał, że jeśli liczba zachorowań dziennie przekroczy 30 tysięcy, kwestia zamknięcia kraju będzie nie potencjalnym, a realnym scenariuszem. W takiej sytuacji - jak stwierdził - zamknięte zostałyby również kościoły.

Horban argumentował, że kluczową kwestią jest utrzymanie obecnie drożności służby zdrowia, a ta pracuje już na skraju możliwości.

Dodał, że wśród osób zakażonych mających powyżej 60 lat śmiertelność wynosi 10-15 procent. Dlatego należy walczyć o zbicie liczby nowych zakażeń.

Doradca premiera ds. walki z pandemią powiedział również, że po zamknięciu przed dwoma tygodniami dwóch województw liczba nowych zakażeń na tamtych obszarach przestała dramatycznie rosnąć. Obecnie rząd jest szczególnie zaniepokojony sytuacją na Mazowszu i na Śląsku.

Do słów Horbana odniósł się we wtorek wiceminister zdrowia Waldemar Kraska. - Rzeczywiście, tych nowych przypadków może być bardzo dużo. Pojemność szpitali jest oczywiście ograniczona, więc jeżeli nie przerwiemy tego łańcucha zakażeń, tego łańcucha epidemiologicznego, to rzeczywiście może być poważny problem – mówił w Polskim Radiu.

Dodał, że jest „troszeczkę bardziej optymistycznym człowiekiem niż pan profesor Horban". - Myślę, że najbliższe dwa tygodnie będą tutaj kluczowe. Mam nadzieję, że jednak Polacy, widząc te nowe ilości zakażeń, będą przestrzegali obostrzeń. Ja jestem ufny zawsze w mądrość Polaków – mówił.

Tego samego dnia o kwestię wprowadzania twardego lockdownu pytany był na konferencji prasowej rzecznik resortu zdrowia Wojciech Andrusiewicz. Stwierdził, że najbliższy czas wskaże kierunek ewentualnych zmian w obostrzeniach. Dodał, że Ministerstwo Zdrowia potrzebuje jeszcze dwóch tygodni na ocenę bieżącej sytuacji.

- Jak widzimy po Warmii i Mazurach, czas na to, żeby obostrzenia mogły wpłynąć na wyhamowanie epidemii, to jest mniej więcej dwa tygodnie – przekazał.

Z kolei Wirtualna Polska napisała, powołując się na źródła w rządzie, że możliwe jest wprowadzenie twardego lockdownu w Polsce. Miałoby to nastąpić po przekroczeniu granicy 30 tys. zakażeń dziennie.

Rząd rozważa m.in.: zmniejszenie liczby osób w sklepach, zmniejszenie liczby osób w kościołach, zamknięcie marketów budowlanych, sklepów RTV/AGD, ograniczenie przemieszczania się w czasie świat wielkanocnych jedynie w gronie osób bliskich z rodziny. ©℗

W KRAJU

FOT. ADAM JANKOWSKI / POLSKA PRESS

Warszawa

Trzaskowski w szpitalu z powodu Covid-19

„Jestem w szpitalu. Pod dobrą opieką lekarzy i pielęgniarek. Trzymajcie kciuki i za kilka dni mam nadzieję wracam do pracy. Uważajcie na siebie" - przekazał na Twitterze Rafał Trzaskowski, prezydent Warszawy. 12 marca poinformował o tym, że jest zakażony koronawirusem. Jak w niedzielę poinformowała rzeczniczka stołecznego ratusza Karolina Gałecka portal se.pl, prezydent Warszawy pracował zdalnie. - Jak rozmawiałam z nim kilka dni temu, nadal czuł się słabo. Miał objawy – mówiła. **(AIP)**

Warszawa

Rząd zapowiada zmiany w programie szczepień

Michał Dworczyk, pełnomocnik rządu ds. szczepień, przekazał, że prawdopodobnie w piątek rząd przedstawi nowe zasady, na których w drugim kwartale będą odbywały się szczepienia. - Chcemy wprowadzić pewne zmiany, które spowodują, że system będzie jeszcze bardziej wydajny – mówił. Dodał, że ma nadzieję, iż nie będzie już opóźnień w dostawach szczepionek od producentów, co miało miejsce w tym roku. - Wierzę, że w drugim kwartale, a może do końca maja zakończymy szczepienie osób z etapu pierwszego – mówił Dworczyk na konferencji prasowej. Szef kancelarii premiera pytany był przez dziennikarzy, kiedy w Polsce dostępna będzie amerykańska szczepionka Johnson&Johnson. Minister odpowiedział, że według zapewnień producenta, szczepionki mają trafić do nas w maju, ale póki co, nie mamy żadnego oficjalnego dokumentu, który by zobowiązywał producenta do dotrzymania tego terminu. **(AIP)**

Pisarz Jakub Żulczyk oskarżony o znieważenie prezydenta Dudy

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Do Sądu Okręgowego w Warszawie trafił akt oskarżenia przeciwko Jakubowi Żulczykowi. Pisarzowi zarzuca się znieważenie prezydenta Andrzeja Dudy.

Prokuratura Rejonowa Warszawa Śródmieście-Północ w połowie marca skierowała do Sądu Okręgowego w Warszawie akt oskarżenia przeciwko Jakubowi Żulczykowi. Pisarz poinformował o sprawie w poniedziałek w mediach społecznościowych.

„Dowiedziałem się właśnie, że Prokuratura Rejonowa Warszawa Śródmieście-Północ skierowała do Sądu Okręgowego Warszawa akt oskarżenia przeciwko mnie z artykułu 135 Kodeksu karnego, czyli znieważenia głowy państwa. Idzie o wpis na Facebooku nt. wyborów w USA, w którym to napisałem, cytuję: „Andrzej Duda jest debilem" – napisał Żulczyk na Facebooku.

Przypomnijmy, że pisarz w listopadzie ub.r. skomentował wpis prezydenta Andrzeja Dudy, po wyborach prezydenckich w Stanach Zjednoczonych.

„Gratulacje dla Joe Bidena za udaną kampanię prezydencką; w oczekiwaniu na nominację Kolegium Elektorów Polska jest zdeterminowana, by utrzymać wysoki poziom i jakość partnerstwa strategicznego z USA – napisał wówczas polski prezydent na Twitterze.

Jego słowa skomentował Jakub Żulczyk. Napisał m.in.: „(..)nigdy nie słyszałem, aby w amerykańskim procesie wyborczym było coś takiego, jak „nominacja przez Kolegium Elektorskie". Biden wygrał wybory. (...) Prezydenta-elekta w USA „obwieszczają" agencje prasowe, nie ma żadnego federalnego, centralnego ciała ani urzędu, w którego gestii leży owo obwieszczenie. Wszystko, co następuje od dzisiaj - doliczenie reszty głosów, głosowania elektorskie - to czysta formalność. Joe Biden jest 46 prezydentem USA. Andrzej Duda jest debilem".

Prokuratura Okręgowa przekazała PAP, że śledztwo rozpoczęło się po zawiadomieniu osoby prywatnej.

Wskazała również, że „przesłuchany w charakterze podejrzanego nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu, złożył wyjaśnienia", i stwierdził, że jego wypowiedź stanowiła krytyczną ocenę działań prezydenta.

Jednak zdaniem prokuratury użyte przez podejrzanego określenie jest obraźliwe i niedopuszczalne jest uznanie użytego słowa za merytoryczną krytykę, akceptowalną w ramach konstytucyjnej wolności wypowiedzi.

Zgodnie z Kodeksem karnym, kto publicznie znieważa Prezydenta RP, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

- Co ciekawe, ja i reprezentujący mnie w tej sprawie mecenas Krzysztof Nowiński nie dowiedzieliśmy się o tym oficjalnie i na piśmie, tylko z zaprzyjaźnionego z władzą portalu „wPolityce". Tak to działa nad Wisłą – oświadczył na Facebooku Jakub Żulczyk.

- Druga śmieszna sprawa - jestem podejrzewam, pierwszym od bardzo dawna pisarzem w tym kraju, który stanie przed sądem za to, co napisał - dodał.

Rzecznik prezydenta Błażej Spychalski powiedział Interii, że w tej sprawie „nie było żadnego wniosku prezydenta, ani Kancelarii Prezydenta". ©℗

eprasa.pl 9a117815ec

strona
ZDROWIA
NUMER 11 (159) • ŚRODA 24 MARCA 2021

Trening uważności ma wiele korzyści zdrowotnych. Poznaj mindfulness

Umiejętność świadomego bycia „tu i teraz" ma działanie terapeutyczne. Praktyka zwana mindfulness pomaga skutecznie ograniczyć negatywne myśli i poziom stresu, łagodzi objawy depresji i poprawia funkcjonowanie mózgu

Psychologia

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

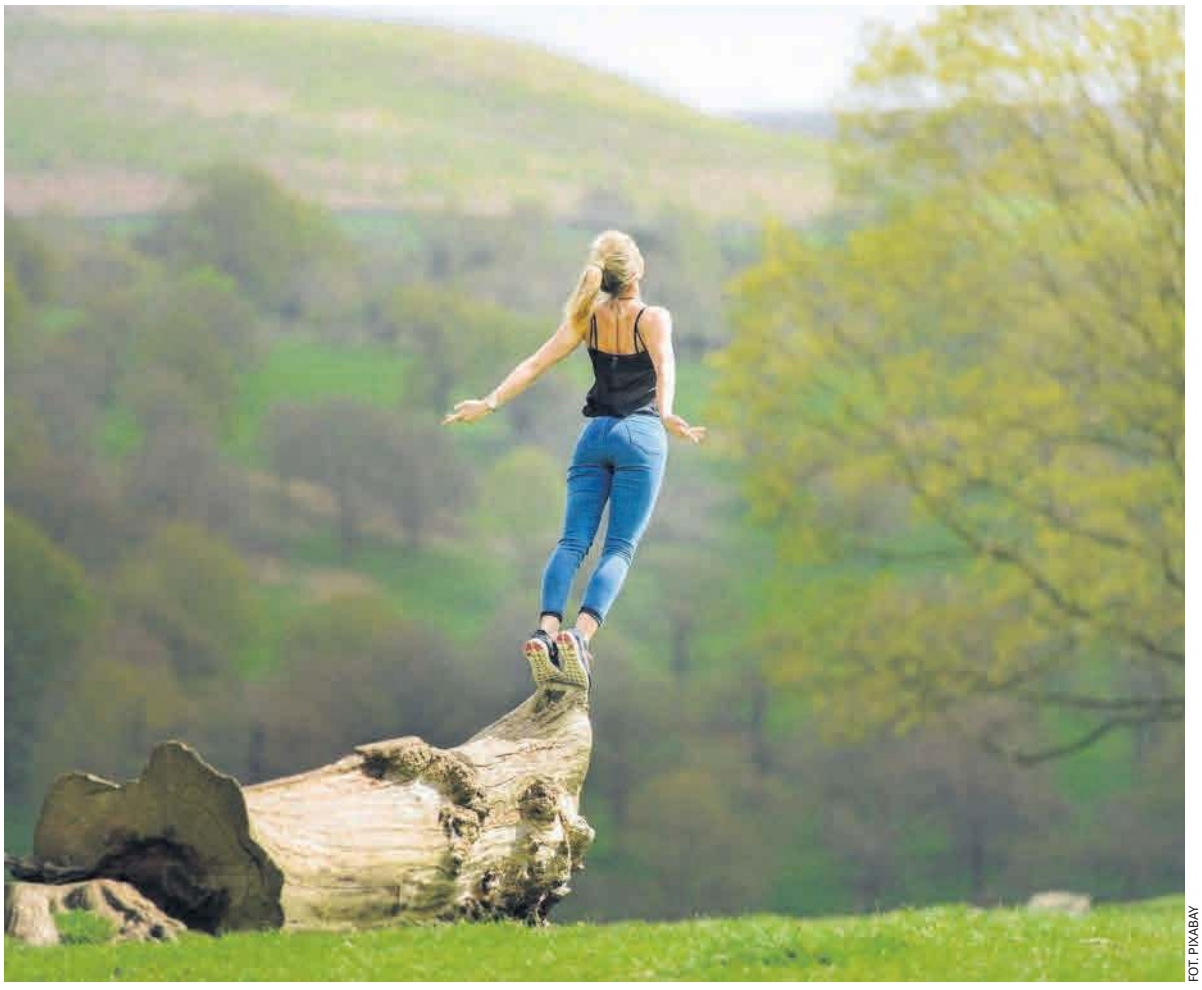
Mindfulness to uważność, czyli zwracanie uwagi na pojawiające się doznania, emocje i myśli bez ich oceniania. Ćwiczeniu uważności służą rozmaite techniki, w tym medytacja. Ale niezależnie od formy, najważniejsza jest regularność. Efekty widoczne są po kilku tygodniach codziennego treningu.

Terminem mindfulness najczęściej określa się stan polegający na zwiększonej świadomości chwili obecnej z jednoczesną akceptacją doświadczanych uczuć, myśli i doznań cielesnych. Można praktykować go w każdym wieku i różnych okolicznościach, a do najważniejszych korzystnych efektów ćwiczeń należy zmiana sposobu myślenia.

Wpływ na psychikę

Jak potwierdzają liczne badania, mindfulness zapewnia korzyści niemal każdej praktykującej go osobie. To poprawa aspektów, takich jak samokontrola, obiektywność, elastyczność psychologiczna, koncentracja, klarowność umysłu, inteligencja emocjonalna, akceptacja i współczucie w stosunku do innych.

Wpływ ćwiczenia uważności na psychikę to przede wszystkim ograniczenie ruminacji, czyli nadmiernego rozmyślania i analizowania kwestii o negatywnym zabarwieniu emocjonalnym, które przyjmuje charakter obsesyjny i uniemożliwia skupienie się na konstruktywnym podejściu do problemów. Ma to wpływ na obniżenie poziomu stresu, osłabienie złych emocji i objawów depresyjnych, a także lepszą zdolność do utrzymania uwagi i pamięć roboczą. Mindfulness pozwala przeciwdziałać zaburzeniom kognitywnym wywołanych nasilonym stresem, a wręcz poprawia wtedy zdolność uczenia się czy rozwiązywania zadań.



FOT. PIXABAY

Trening uważności polega na skupianiu się przede wszystkim na odczuciach płynących z ciała

Ważnym efektem uważności jest też zwiększona elastyczność psychologiczna – otwarty, świadomy i zaangażowany kontakt ze światem, bez unikania go i tworzenia fałszywych osądów. Praktyka pomaga ponadto poprawić świadomość swojego „ja", zdolność do współodczuwania oraz kierowania się moralnością i intuicją.

Korzyści dla ciała

Efekty ćwiczenia uważności dotyczą także ciała, co ma związek m.in. ze zmniejszeniem wydzielania hormonu stresowego kortyzolu i poprawą neuroplastyczności mózgu, pogrubieniem jego kory i korzystną zmianą aktywności, co obserwowano w badaniach funkcjonalnym rezonansem magnetycznym (fMRI). Wykazano ponadto właściwości przeciwzapalne treningu i wpływ na lepsze funkcjonowanie układu odpornościowego. Praktykujący odczuwają ponadto redukcję zmęczenia i lepiej radzą sobie z bólem.

Trening uważności w praktyce

Na trening uważności warto przeznaczać 10 minut chociaż raz dziennie. Efekty są odczuwane już nawet po 5-8 tygodniach regularnej praktyki. Jedną z najbardziej znanych technik jest obserwacja oddechu. Siadamy na krześle z oparciem lub po turecku na podłodze albo poduszce, zamykamy oczy i skupiamy się na odczuciach pochodzących z okolic nosa lub ruchów brzucha przy wdechu i wydechu. Nie kontrolujemy oddechu, tylko go obserwujemy, a gdy myśli odbiegną od obiektu skupienia, powracamy do niego bez osądzania sytuacji. Skanowanie ciała to natomiast rodzaj medytacji, w której uwaga skupiana jest na kolejnych obszarach ciała i towarzyszących temu wrażeniach i odczuciach. Odpowiednie instrukcje głosowe są dostępne w internecie.

Mindfulness to psychiczny stan zwiększonej świadomości, doświadczany bez formułowania osądów. Jest on kluczowy w wielu praktykach, takich jak joga, tai chi czy qigong

Kto skorzysta?

Trening mindfulness jest przydatny w leczeniu chronicznego stresu, zespołu stresu pourazowego, lęków, depresji, zaburzeń snu i odżywiania, fibromialgii, autoimmunologicznych chorób jelit i skóry, uzależnień czy zespołu wypalenia zawodowego.

Praktyka uważności może wspomagać utrzymanie stałej masy ciała i osiągnięcia sportowe. Ułatwia samoakceptację i radzenie sobie z efektami starzenia się. Poprawia też jakość życia w przypadku przewlekłych i nieuleczalnych schorzeń. Może ponadto chronić mózg przed postępem demencji i ułatwiać funkcjonowanie dzieciom ze specjalnymi potrzebami. W przypadku najmłodszych stosuje się ćwiczenia, które zapewniają maluchom jednocześnie zabawę i edukację. Udowodnione korzyści to poprawa skupienia, większe zdolności społeczne, lepsze radzenie sobie z brakiem akceptacji u rówieśników, a także zmniejszenie deficytów uwagi i agresji u maluchów z ADHD.

Przeciwwskazania

Choć trening uważności pomaga radzić sobie z problemami natury emocjonalnej, powinien być stosowany z umiarem, inaczej może prowadzić do pogłębiania się niepokoju i lęków zwłaszcza u osób nadmiernie neurotycznych i mocno skupionych na swoim ciele lub emocjach. Szczególnie w takich przypadkach warto rozpoczynać praktykę pod okiem terapeuty.

eprasa.pl 9a117815ec

Gazeta Wrocławska
Środa, 24.03.2021

Czy skrobia jest zdrowa? Najważniejsze jest to, z jakiej żywności pochodzi!

Spożywamy ją codziennie w podstawowych produktach, uznając za zwykłe źródło energii. **Tymczasem skrobia to składnik, który może wspomagać zdrowie**

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Występuje w nasionach i częściach spichrzowych roślin jako magazyn energii – w skrobię bogate są zboża, nasiona roślin strączkowych, warzywa korzeniowe i bulwiaste. Jest też obecna w niektórych orzechach i niedojrzałych owocach, gdzie z czasem rozkładana jest do cukrów – tak samo jak podczas trawienia.

Pomimo szerokiego spożycia i korzystnego wpływu na zdrowie produkty skrobiowe nie u wszystkich cieszą się dobrą opinią. Powodem są powracające mody na diety, które nie mają poparcia naukowego, a propagują zasady sprzeczne z uznawanymi od lat zaleceniami. Źródła skrobi odrzucane są przez zwolenników diety paleo, ubiegłowiecznych diet wysokobiałkowych, niskowęglowodanowych czy tych według grupy krwi. Tymczasem w prawidłowej diecie z produktów tych powinno pochodzić minimum 55 procent przyjmowanej energii!

FOT. 123RF

Źródłem skrobi są nasiona zbóż i pseudozbóż

Czym jest skrobia?
Skrobia to rodzaj węglowodanów zbudowanych z długich łańcuchów cukru prostego – glukozy. W zależności od tego, z jakiego produktu pochodzi, występują w niej różne proporcje dwóch podstawowych związków – amylozy i amylopektyny. Ta pierwsza ma łańcuchy proste, a druga – rozgałęzione. W budowie tych substancji występują przestrzenne struktury podobne do helisy DNA.

Podczas trawienia, które dzięki odpowiednim enzymom rozpoczyna się już w jamie ustnej, skrobia rozkładana jest do glukozy, przy czym proces ten przebiega stopniowo, a uwalniana energia jest w ten sam sposób zużywana. Spożywanie skrobi nie powoduje więc takich skoków poziomu glukozy we krwi jak spożywanie cukrów prostych. Jest ona korzystna także dla zdrowia jelit, a zwłaszcza jej niestrawne postaci. Takie właściwości ma jednak skrobia natywna, czyli niepoddana procesom przemysłowej obróbki.

Korzyści zdrowotne
W postaci surowej skrobia występuje w roślinach w postaci ziaren, jest niestrawna i zachowuje się podobnie do błonnika pokarmowego. Przy obróbce termicznej z dodatkiem wody zachodzi w niej jednak proces kleikowania, w wyniku którego ziarna pęcznieją, pękają i rozklejają się. Gdy później ostygnie, następuje proces retrogradacji: niewielka jej część wraca do stanu sprzed gotowania i zachowuje się w organizmie jak błonnik – nazywana jest wtedy skrobią oporną. To jeden z najcenniejszych aspektów wpływu tego składnika na organizm, gdyż w takiej postaci stanowi prebiotyk wspierający mikroflorę jelita grubego i stan jego śluzówki. Spożywanie produktów węglowodanowych po schłodzeniu pomaga poprawić lipidogram i glikemię krwi, zmniejszając insulinooporność nawet u osób otyłych i z cukrzycą.

Wady modyfikacji
Im bardziej przetworzona jest skrobia, tym mniejszy jest jej korzystny wpływ na organizm. W produktach oczyszczonych z błonnika, rozdrobnionych i podgrzewanych staje się źródłem szybko przyswajalnej energii – to dlatego białe bułki tuczą jak cukier. Niekorzystna może być także skrobia modyfikowana chemicznie, szeroko stosowana w przemyśle do zagęszczania produktów. Wykazano, że nienaturalnie zmieniony związek przyczynia się do dysfunkcji bariery jelitowej i zaburza odpowiedź odpornościową na patogeny. Skrobi modyfikowanej powinny unikać szczególnie osoby ze schorzeniami takimi jak zespół jelita drażliwego, choroba Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

Dieta skrobiowa
Wysokoskrobiowe pokarmy należą też do najbogatszych pod względem odżywczym. Z tego powodu w zdrowym menu powinno być ich pod dostatkiem! Propagatorem diety bogatej w skrobię jest dr John A. McDougall. Jego metoda polega na wyborze właściwych produktów i jedzeniu ich do syta. W menu występuje jednak tylko nieprzetworzona żywność roślinna. Ta bogata w skrobię powinna stanowić ok. 70 proc. diety, 20 proc. powinno przypadać na nieskrobiowe warzywa, a 10 proc. – na owoce. Tak skomponowane, a przy tym różnorodne menu może zaspokoić wszystkie potrzeby odżywcze organizmu, nawet zapotrzebowanie na białko, wapń, żelazo i wit. D, choć przy dłuższym stosowaniu diety trzeba już uzupełniać poziom wit. B12.

Co jeść?
Podstawę diety skrobiowej powinny stanowić ziarna zbóż i pseudozbóż (jęczmień, brązowy ryż, kukurydza, komosa, amarantus, proso, sorgo, owies, gryka, żyto, orkisz, pszenica) oraz ich naturalne przetwory, takie jak kasze i płatki. W menu nie może też zabraknąć nasion roślin strączkowych i warzyw skrobiowych – korzeniowych i dyniowatych.

Źródłem tłuszczu powinny być niewielkie ilości pestek i nasion, ale już nie oleje, ponieważ są to produkty przetworzone. O szkodliwym działaniu rafinowanych olejów mówi się obecnie coraz częściej, więc nie jest to pogląd odosobniony.

WARTO WIEDZIEĆ

ARGUMENT PRZECIWKO DIECIE PALEO

Zasady diety skrobiowej są sprzeczne z podstawami menu paleolitycznego, które nawiązują do wyobrażeń o diecie „jaskiniowców". Wbrew założeniom ich jadłospis nie składał się tylko z mięsa i okazjonalnych roślin. Jadano też korzenie, bulwy, a dzikie ziarna mielono już co najmniej 30 tys. lat temu. Poza tym od paleolitu dzieli nas neolit, kiedy zaczęto uprawiać zboża (na Bliskim Wschodzie ok. 13 tys. lat temu, nieco później w Europie). Produkty skrobiowe są więc w diecie od tysięcy lat.

POLECANE

Jedz nie tylko chleb, makaron i ziemniaki
Wprowadź do swojej diety alternatywne źródła skrobi!

BATATY
Słodki ziemniak to bulwa niespokrewniona z popularnym kartoflem. Mają jednak podobną kaloryczność i zawartość węglowodanów, choć batat przy ogrzewaniu staje się coraz słodszy. Pieczony pasuje zwłaszcza do deserów. Porcja 100 g zapewnia 100 proc. dziennej dawki prowitaminy A.

FOT. PIXABAY

MARCHEW
Marchewka w roli głównej to rzadkość na talerzu. Częściej niż surówkę czy pieczoną lub duszoną jemy ją jako dodatek smakowy, do bulionu w zupie lub sosie czy dań jednogarnkowych. Marchew warto jeść nawet w małych ilościach, ale codziennie.

FOT. 123RF

DYNIA
Warzywo spokrewnione z arbuzem i melonem pasuje do dań słodkich (kremy, wypieki), jak i wytrawnych, takich jak zupy (zwłaszcza z imbirem, chili, curry, kurkumą), zapiekanki, tarty. Przed użyciem na mus dynię warto rozkroić w poprzek na pół, pozbawić pestek i upiec do miękkości.

FOT. PIXABAY

SOCZEWICA
Ma najmniejsze nasiona wśród roślin strączkowych, dzięki czemu nie wymaga namaczania, szybko się gotuje i jest stosunkowo łatwostrawna – szczególnie gdy wybierze się prostą w obróbce łuskaną soczewicę czerwoną. Pasuje m.in. do zup, sosów, zapiekanek, past na chleb, pasztetów.

FOT. PIXABAY

GROSZEK
Niedojrzałe nasiona grochu to zielone warzywo, które w bardzo młodej postaci można jeść nawet na surowo, a niektóre odmiany wraz ze strączkami. Poza sezonem dobrze sięgać po mrożony zielony groszek ugotowany w minimum wody, a najlepiej na parze – zachowuje wtedy swój delikatny smak.

FOT. 123RF

TAPIOKA
Tą nazwą określa się skrobię pozyskiwaną z bulw manioku (kassawy). Choć surowe są dostępne w supermarketach, łatwiej i bezpieczniej wybrać gotowy proszek, który jest idealny do zagęszczania dań i wypieków, lub perełki – kulki stosowane w deserach i napojach typu bubble tea.

FOT. 123RF

eprasa.pl 9a117815ec

Właściwa dieta niezbędna w leczeniu niedoczynności tarczycy

Leczenie niedoczynności tarczycy wymaga połączenia terapii lekami **ze stosowaniem diety, która zapobiega pogłębianiu się choroby**

Endokrynologia
Martyna Jaros, Swietłana Rudowicz
redakcja@stronazdrowia.pl

Dieta przy niedoczynności tarczycy nie powinna znacząco odbiegać od typowego modelu żywienia zalecanego zdrowym osobom dorosłym. Jednak pacjent z tym schorzeniem musi zwrócić uwagę na kaloryczność posiłków, jakość i wartość odżywczą produktów wykorzystywanych do ich przygotowania, a także regularność ich spożywania.

FOT. 123RF

Osoby z niedoczynnością tarczycy powinny stosować odpowiednie leczenie pod kontrolą endokrynologa, a jednocześnie zwracać szczególną uwagę na sposób odżywiania

Zmiana sposobu odżywiania się przez osoby z niedoczynnością gruczołu tarczycy ma na celu uregulowanie metabolizmu, wyrobienie nawyku spożywania niewielkich porcji i cykliczne dostarczanie organizmowi kluczowych składników odżywczych. Służy temu spożywanie 4-5 posiłków dziennie w równych odstępach 3-4 godzin. Kolację najlepiej jest zjeść najpóźniej 2 godz. przed snem, by nie zakłócać wydzielania hormonów przysadki w ciągu nocy, a jednocześnie zapewnić organizmowi niezbędną wtedy energię.

Cenna rozmowa z dietetykiem

W przypadku niedoczynności tarczycy przed zmianą diety zalecana jest konsultacja z dietetykiem. Ma to na celu ustalenie kaloryczności planu żywieniowego oraz proporcji między ilością spożywanego białka, węglowodanów i tłuszczów. Przy obliczaniu zapotrzebowania należy uwzględnić problemy zdrowotne występujące u pacjenta, takie jak zaburzenia lipidowe, insulinooporność czy choroba Hashimoto. Konsultacja jest wskazana zwłaszcza u osób z nadmierną masą ciała. Wielokrotnie zdarza się bowiem tak, że chcąc szybko schudnąć, decydują się one na restrykcyjne diety. Ich stosowanie przyczynia się do obniżenia tempa metabolizmu, wywołuje niedobory składników odżywczych i prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia. Dieta przy niedoczynności tarczycy nie może być rygorystyczna!

Co jeść?

Jadłospis osób z niedoczynnością tarczycy powinien być urozmaicony i zbilansowany. Tylko wtedy może zapewniać wszystkie niezbędne składniki, a zwłaszcza: jod, selen, żelazo, cynk oraz witaminy A, D, E i B12, które biorą udział w produkcji hormonów tarczycowych. Jeśli w badaniach rozpoznano niedobór któregoś z nich, w porozumieniu z lekarzem wprowadza się suplementację diety.

Produkty zalecane na diecie przy niedoczynności tarczycy:

- Przetwory zbożowe, m.in. pełnoziarnisty makaron, razowy chleb, grahamki, kasze (gryczana, bulgur, owsiana, pęczak, jaglana), brązowy ryż, naturalne płatki (np. owsiane), amarantus, komosa ryżowa.
- Wszystkie warzywa i owoce, głównie świeże, mrożone, kiszone lub suszone.
- Nasiona roślin strączkowych, m.in. soczewica, groch, fasola, bób, ciecierzyca.
- Wszystkie orzechy, nasiona i pestki - bez soli, oleju i innych dodatków.
- Produkty mleczne o średniej zawartości tłuszczu, bez dodatku cukru.
- Chude mięso kurczaka i indyka, chude i tłuste ryby, jaja gotowane, omlet i jajecznica.
- Oleje roślinne, orzechy, nasiona i pestki stanowiące źródło zdrowych tłuszczów.

Istotne jest też prawidłowe nawodnienie organizmu - należy wypijać min. 2 litry płynów dziennie, głównie wody. Niezwykle ważna jest ponadto aktywność fizyczna, chociażby codzienne spacery. Poprawia gospodarkę lipidową i węglowodanową, pomaga zredukować i kontrolować masę ciała oraz wpływa pozytywnie na samopoczucie.

Czego lepiej unikać?

Produkty niezalecane przy niedoczynności tarczycy:

- Biała mąka i ryż oraz zawierające je wyroby.
- Tłusta wieprzowina i wołowina, kiełbasy, parówki, wędliny, pasztety, wędzone ryby, smalec, masło i majonez.
- Surowe warzywa kapustne.
- Owoce w syropach lub czekoladzie, kandyzowane, dżemy.
- Soja i przetwory, takie jak mleczko czy tofu.
- Gotowe sklepowe dania, przemysłowe słodkie i słone przekąski, fast food.

REKLAMA 0010076540

REKLAMA 0010070393

eprasa.pl 9a117815ec

ŻDROWIA

Za tydzień u nas

CZYM JEST LIPIDOGRAM I KIEDY JEST PRAWIDŁOWY?

WARTOŚCI ODŻYWCZE JAJEK I PRZEPISY NA DANIA WIELKANOCNE

ZAPYTAJ LEKARZA

Na czym polega ta chirurgiczna korekcja wzroku metodą RLE?

EKSPERT WYJAŚNIA: Zabieg refrakcyjnej wymiany soczewki (RLE) polega na zastąpieniu naturalnej soczewki oka pacjenta soczewką sztuczną, która pozostaje w oku do końca życia. Usuwa ona trwałe wady wzroku: krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm czy prezbiopię. To szybki i bezpieczny zabieg, który technicznie nie różni się od zabiegu usunięcia niewielkiej zaćmy. Główną różnicą jest to, że RLE dąży do uzyskania wyraźnego widzenia u osób z wadą wzroku przy braku zaćmy, ale też zapewnia możliwość widzenia bez okularów z daleka i bliska. Rodzaj implantu dobierany jest indywidualnie. Metoda RLE polecana jest głównie osobom po 40. r.ż., z wysokimi wadami wzroku i prezbiopią, które z różnych powodów, takich jak np. cienka rogówka czy zespół suchego oka są zdyskwalifikowane do zabiegu laserowej korekcji wzroku.

dr Andrzej Dmitriew, chirurg refrakcyjny, koordynator okulistyki w Klinice reOptis Szpitala Św. Wojciecha w Poznaniu

Czy noszenie okularów przeciwsłonecznych jest konieczne, nawet gdy nie przeszkadza mi jasne światło?

SPECJALISTA RADZI: Nadmierna ekspozycja na słońce może wywoływać zapalenie spojówek. Promieniowanie ultrafioletowe może też uszkodzić powieki, rogówkę, soczewkę wewnątrzgałkową, a także prowadzić do trwałych uszkodzeń siatkówki, które znacznie pogarszają widzenie, a nawet powodują utratę wzroku. Zmiany chorobowe spowodowane promieniowaniem UV to: słoneczne zapalenia spojówki i rogówki, skrzydlik, tłuszczyk, zaćma, zwyrodnienie plamki żółtej (AMD) oraz nowotwory skóry i powiek. Nie bagatelizujmy więc roli okularów przeciwsłonecznych.

Agnieszka Szopa, ekspert firmy Hoya Lens Poland

Jakie badania umożliwiają wykrycie jaskry?

EKSPERT TŁUMACZY: Każdy pacjent zgłaszający się do okulisty z jakiegokolwiek powodu, powinien mieć wykonane badanie ostrości wzroku, pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego i badanie dna oka. Nie są one obciążające dla pacjenta. Brak podwyższonego ciśnienia wewnątrzgałkowego nie wyklucza przy tym występowania jaskry. Część pacjentów z potwierdzonym uszkodzeniem jaskrowym nerwu wzrokowego ma prawidłowe ciśnienie wewnątrzgałkowe (poniżej 21 mmHg). Wizyty kontrolne powinny się odbywać raz na 2-3 lata, a u osób z grupy podwyższonego ryzyka – co 6-12 miesięcy.

dr hab. n. med. Anna Kamińska, Przewodnicząca Sekcji Jaskry Polskiego Towarzystwa Okulistycznego

Jak zapobiegać jaskrze?

EKSPERT RADZI: W przypadku jaskry nie możemy mówić o profilaktyce, a jedynie o wczesnej diagnostyce. Chociaż jaskra to choroba, która dotyczy głównie osób w podeszłym wieku, może pojawić się na każdym etapie życia – nawet u dzieci i młodzieży. Na zachorowanie zdecydowanie bardziej narażone są osoby, u których w rodzinie zdarzały się już wcześniej przypadki choroby. Do grupy szczególnego ryzyka należą też osoby powyżej 35. r.ż., szczególnie z niskim ciśnieniem tętniczym, cierpiące na krótkowzroczność, migrenowe bóle głowy czy przewlekłe schorzenia, takie jak miażdżyca i cukrzyca. Ryzyko rozwoju jaskry jest podwyższone jest również wśród palaczy. We wszystkich przypadkach kluczowa jest wizyta u specjalisty, gdy tylko dostrzeże się pierwsze, niepokojące objawy.

Prof. dr hab. n. med. Jacek P. Szaflik, Prezes Polskiego Towarzystwa Okulistycznego

MASZ PYTANIE Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

Implantem zastąpisz utracony ząb

Implant to rodzaj śruby, najczęściej tytanowej, **na której w kości szczęki bądź żuchwy mocuje się sztuczny ząb**

Stomatologia

Agata Orzełowska
redakcja@stronazdrowia.pl

Implant stomatologiczny to sztuczny korzeń zęba. Można umieścić na nim koronę i uzupełnić w ten sposób jeden ząb, bądź też umocować na dwóch lub kilku implantach całą protezę zębową.

Pojedynczy implant składa się z trzonu (sztucznego korzenia) umieszczanego w kości, filaru podtrzymującego oraz korony protetycznej.

Jak wstawia się implant zęba?

Implant wszczepia się pod pełną narkozą lub z użyciem znieczulenia miejscowego. Zabieg trwa od 20 minut do 2 godzin i jest bezbolesny. Składa się z kilku etapów. W pierwszej kolejności przygotowuje się miejsce pod wszczep (wywiercenie otworu w kości zębodołu). Następnie wprowadza do niego implant, czyli sztuczny korzeń. Jeśli jest stabilny, wkręcana jest śruba gojąca, dzięki której dziąsło kształtowane jest tak, by wyglądało naturalnie wokół przyszłej korony. Gdy implant wymaga ustabilizowania, jest zamykany tzw. śrubą zamykającą, a tkanki nad nim są zaszywane, by całkowicie przykryć implant. Po 7-10 dniach szwy są usuwane. Gdy trzon jest wygojony, odsłania się go ponownie i zakłada śrubę gojącą. Po upływie 2-3 tygodni, gdy dziąsło wokół śruby ulegnie zagojeniu, następuje odbudowa zęba. Proces integracji implantu z kością trwa do 3 miesięcy. Po tym czasie na wkręconym sztucznym korzeniu umieszcza się filar mocujący i osadza się na nim koronę zęba.

FOT. 123RF

Uzyskanie optymalnych wyników leczenia implantologicznego może wymagać dodatkowych zabiegów. Należą do nich m.in. odbudowa kości czy tkanek miękkich i leczenie ortodontyczne

Jak postępować po zabiegu?

Po wszczepieniu implantu przez dwie godziny nie wolno jeść ani pić, a przez dobę należy unikać pokarmów i płynów drażniących dziąsła. Nie wolno też w tym czasie płukać ust ani szczotkować okolicy, gdzie wszczepiono implant.

Gdy miejsce wszczepienia już się zagoi, trzeba szczególnie skrupulatnie dbać o higienę jamy ustnej – dokładnie czyścić zęby i przestrzenie międzyzębowe po każdym posiłku, również używając irygatora i specjalnych płynów do płukania. Należy też regularnie pojawiać się na wizytach kontrolnych.

Możliwe powikłania

Implanty zębów są zazwyczaj dobrze tolerowane przez organizm. Zdarza się jednak ich odrzucenie. Może to być spowodowane chorobami jamy ustnej i przyzębia, np. paradontozą i schorzeniami osłabiającymi kości, takimi jak osteoporoza, która uniemożliwia prawidłową regenerację tkanki kostnej po wszczepieniu implantu.

Możliwy jest też rozwój stanu zapalnego, który prowadzi czasem nawet do konieczności usunięcia implantu. Inne niepożądane objawy to ból oraz długi okres gojenia się i zrastania sztucznego korzenia z kością.

Powikłaniom powstającym po zabiegu przeciwdziałać ma innowacyjny rodzaj implantów – implanty hybrydowe. Ich budowa polega na połączeniu dwóch rodzajów powierzchni: szorstkiej i gładkiej. Dolna, szorstka część polepsza początkową integrację sztucznego korzenia z kością oraz jego stabilizację, a gładka górna zmniejsza ryzyko rozwoju stanu zapalnego i utraty implantu.

Ile to kosztuje?

W Polsce oferowane są dwa rodzaje trzonów. Najczęściej stosowane są te tytanowe, które mają barwę szarą, co dla niektórych może stwarzać problemy estetyczne. Trzony cyrkonowe mają kolor kości słoniowej, który łudząco przypomina zęby własne, ale są droższe od tytanowych. Oba materiały są jednak wytrzymałe i dobrze integrują się z tkanką kostną. Cyrkon stosuje się zwłaszcza wtedy, gdy pacjent jest uczulony na tlenek tytanu (dotyczy to ok. 1 proc. osób), jednak również i ten materiał może wywoływać alergię kontaktową.

Cena pojedynczego implantu zęba zależy od materiału, z jakiego wykonana jest jego korona. Wszczepienie sztucznego korzenia to koszt ok. 3,5 tys. zł. Łącznik (filar) kosztuje ok. 600 zł, zaś cena korony wynosi od 800 do ponad 2 tys. zł. Chcąc zamocować na implantach protezę zębową, trzeba przygotować się na wydatek kilkunastu tys. złotych. Planując zabieg, trzeba więc liczyć się z wysokimi kosztami, które mogą sięgać nawet 7 tys. zł za pojedynczy ząb. Refundacja implantu przez NFZ nie jest niestety możliwa.

WAŻNE

IMPLANTY ZĘBOWE NIE DLA KAŻDEGO

Przeciwwskazaniem do wszczepienia implantów jest m.in.: nieprawidłowa budowa szczęki, która uniemożliwia umieszczenie w niej sztucznych korzeni zębowych, wiek poniżej 17. roku życia (gdy młody organizm jest jeszcze w fazie wzrostu kości), ciąża, cukrzyca, bruksizm (zgrzytanie i mimowolne zaciskanie zębów), choroba nowotworowa, AIDS, choroba psychiczna, alkoholizm, narkomania. Przyjmuje się, że pacjenci z problemami wymienionymi na końcu nie będą w stanie w odpowiedni sposób zadbać o higienę jamy ustnej po wszczepieniu implantu zęba.

eprasa.pl 9a117815ec

Węgry są liderem szczepień w Unii. Mają dostawy z Chin i Rosji

Budapeszt

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Węgierskie władze na własną rękę szukały szczepionek poza Unią Europejską i mają już do dyspozycji specyfiki z Rosji i Chin. Dzięki temu stały się europejskim liderem szczepień.

Węgry stały się liderem, jeśli chodzi o szczepienia przeciwko koronawirusowi w krajach Unii Europejskiej. A to dzięki strategii pozyskiwania szczepionek poza wspólnotą europejską. Budapeszt pozyskał szczepionki z Rosji i Chin. Na taki krok zdecydowały się władze, które miały dość opóźnień dostaw szczepionek w ramach unijnego planu oraz ze względu na kolejną falę zakażeń koronawirusem. Nowy wariant COVID-19 doprowadził do ogromnego obciążenia węgierskiego systemu opieki zdrowotnej.

Już ponad 12 proc. dorosłej populacji Węgier otrzymało co najmniej jedną dawkę szczepionki. Jest to drugi co do wielkości wskaźnik w Unii Europejskiej po małej wyspiarskiej Malcie i powyżej średniej unijnej wynoszącej 7 proc.

Według Johns Hopkins University, z pięcioma preparatami zatwierdzonymi do użytku na Węgrzech, czyli więcej niż w jakimkolwiek innym kraju UE, ponad 1,2 miliona Węgrów otrzymało szczepionkę.

Dr Karoly Dery, lekarz z Hatvan, miasta położonego 100 km na wschód od Budapesztu, mówi, że szybkie rozprzestrzenianie się koronawirusa doprowadziło do zwiększenia akceptacji wszystkich szczepionek.

- Zawsze powtarzam antyszczepionkowcom, że jakakolwiek szczepionka jest lepsza niż miesiąc pod respiratorem i możliwa śmierć. Nie ma nic bardziej straszliwego niż śmierć przez uduszenie - mówi dr Dery w rozmowie z Associated Press.

Premier Viktor Orban zerwał ze wspólnym programem zamówień UE, aby kupić miliony dawek z Rosji i Chin, które nie zostały zatwierdzone przez unijny organ regulacyjny ds. leków. Był krytyczny wobec tempa wdrażania szczepionek w Unii.

W lutym Węgry jako pierwsze zaczęły stosować chińskie szczepionki Sinopharm i rosyjski Sputnik V, mimo że sondaże wykazały, iż zaufanie społeczne do szczepionek zatwierdzonych poza UE było niskie.

Dr Bela Merkely, rektor Uniwersytetu Medycznego Semmelweis w Budapeszcie, powiedział AP, że wyjątkowe wyniki Węgier w zakresie szczepień można przypisać zakupowi rosyjskich i chińskich szczepionek. Dodał, że początkową nieufność ludzi zastąpiło poczucie pilności, aby opanować trzecią falę pandemii. ©℗

Masakra w supermarkecie w Kolorado. Zginęło 10 osób

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Boulder

Masakra w supermarkecie w amerykańskim mieście Boulder w stanie Kolorado. Szaleniec, uzbrojony w karabin typu AR-15, zastrzelił co najmniej dziesięć osób, w tym jednego policjanta. Sprawca masakry został najpierw postrzelony przez policjantów, potem zatrzymany i odstawiony do szpitala, gdzie przebywa pod strażą.

Na konferencji prasowej szefowa miejscowej policji, Maris Herold, z trudem powstrzymywała łzy. Powiedziała, że nieznane są motywy działania sprawcy. Strzelanina trwała około 20 minut. Na miejsce ściągnięto siły policyjne, w tym oddział specjalny. Na dachu sklepu wylądowały trzy śmigłowce - w ten sposób szykowano się do szturmu.

- To tragedia i koszmar dla hrabstwa Boulder - mówił prokurator okręgowy hrabstwa Boulder Michael Dougherty. - To byli ludzie spędzający dzień na zakupach. Obiecuję ofiarom i mieszkańcom Kolorado, że osądzimy sprawcę.

Ani policjanci, ani prokurator nie ujawnili personaliów zatrzymanego.

FOT. COLORADO PUBLIC RADIO/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

W 2020 r. było mniej masowych zabójstw w USA z powodu ograniczeń epidemicznych. W 2021 roku jest ich już siedem

Dean Schiller opowiadał, że wyszedł właśnie z supermarketu, kiedy usłyszał strzały i zobaczył trzy osoby leżące na podłodze. Nie ruszały się. Film zamieszczony na YouTube pokazał jedną osobę leżącą na podłodze wewnątrz sklepu i dwie kolejne kilka metrów dalej. Schiller nie pamięta, ile padło strzałów.

W tym czasie policjanci otoczyli już sklep i z głośników popłynęły wezwania do napastnika, aby się poddał. Po jakimś czasie policjanci wyprowadzili ze sklepu mężczyznę bez koszuli z krwią spływającą po nodze - był skuty kajdankami. Trafił on do szpitala. Policjanci nie chcieli powiedzieć, czy to on był zabójcą.

Sarah Moonshadow opowiadała „Denver Post", że rozległy się dwa strzały tuż po tym, jak z synem Nicolasem Edwardsem skończyli zakupy i po chwili, słysząc strzały, zaczęli uciekać. James Bentz był z kolei w dziale mięsnym, kiedy usłyszał strzały. Wyskoczył ze sklepu i pobiegł przed siebie.

Zabity oficer policji to 51-letni Eric Talley. Ten ojciec siódemki dzieci służył w Boulder od 2010 roku. Pobiegł natychmiast do sklepu po wezwaniu, że w supermarkecie doszło do strzelaniny. Był pierwszym, który stanął w obronie ludzi zaskoczonych przez szaleńca. - Był jednym z najlepszych funkcjonariuszy w Boulder, jego życie było zbyt krótkie - powiedział wyraźnie wzruszony Dougherty o Talleyu.

Matthew Kirsch, pełniący obowiązki federalnego prawnika w Kolorado, obiecał, że dochodzenie wesprą ludzie z agencji federalnych.

W oświadczeniu sieć King Soopers, w której doszło do tragedii, zaoferowała wsparcie dla współpracowników, klientów i ratowników, którzy odważnie zareagowali na tę tragiczną sytuację. „Będziemy współpracować z organami ścigania, a nasz sklep pozostanie zamknięty podczas dochodzenia policyjnego" - napisano w oświadczeniu.

Kevin Daly, właściciel restauracji Under the Sun Eatery and Pizzeria, kilka przecznic od supermarketu, powiedział, że był w sklepie, kiedy zobaczył przyjeżdżające samochody policyjne i ludzi wybiegających z supermarketu. Przyjął kilka osób do siebie, aby się ogrzali; inni wsiedli do autobusu podstawionego przez policję.

Gubernator Kolorado Jared Polis napisał na Twitterze, że jego „serce pęka, gdy obserwujemy niewyobrażalne wydarzenie, które miało miejsce w Boulder".

Ten atak był siódmym masowym zabójstwem w USA w tym roku, po strzelaninie z 16 marca, w której zginęło osiem osób w trzech salonach masażu w okolicy Atlanty.

Przerwy w masowych zabójstwach spowodowane były pandemią i ograniczeniami. W roku 2020 było najmniej takich tragicznych wydarzeń od ponad dekady. ©℗

REKLAMA 0310056363

Niemcy przedłużają lockdown. Święta z ostrymi ograniczeniami

Berlin

Wojciech Szczęsny
wojciech.szczesny@polskapress.pl

Przedłużenie ograniczeń do 18 kwietnia zostało ogłoszone po wielogodzinnym spotkaniu kanclerz Niemiec z premierami krajów związkowych, które zakończyło się we wtorek nad ranem.

Według informacji, do których dotarła francuska agencja informacyjna AFP, Angela Merkel, która od dawna pozostaje zwolenniczką twardego kursu wobec pandemii, i tym razem opowiadała się za przedłużeniem obowiązujących w Niemczech restrykcji.

Pierwotnie lockdown miał obowiązywać jedynie do końca marca. Teraz jednak po trwającej ok. 12 godzin konferencji online z udziałem władz federalnych oraz przedstawicieli poszczególnych landów zapadła decyzja o tym, że obostrzenia zostaną przedłużone co najmniej do 18 kwietnia, a więc dwa tygodnie po zakończeniu świąt wielkanocnych.

- W zasadzie mówimy już o nowej pandemii, a dominującym szczepem koronawirusa jest mutacja brytyjska - powiedziała Angela Merkel podczas konferencji prasowej we wtorek nad ranem.

- To ten sam wirus, ale z odmiennymi cechami, dużo bardziej śmiertelny, bardziej zaraźliwy i sprawiający, że infekcja trwa dłużej - podkreśliła niemiecka kanclerz cytowana przez agencję Reutersa.

Władze federalne w porozumieniu z premierami 16 niemieckich landów zdecydowały, że w czasie świąt wielkanocnych nie będą możliwe żadne odstępstwa od wcześniej wprowadzonych zasad, co więcej - pojawią się też nowe i bardziej radykalne obostrzenia.

W okresie świątecznym, a więc przez 5 dni od czwartku, 1 kwietnia, poza praktycznym zamknięciem całej gospodarki spotkania będą dozwolone wyłącznie w gronie osób z jednego gospodarstwa domowego lub pięciu gości poza domownikami. Berlin zachęca także do organizacji uroczystości religijnych w trybie wirtualnym bez fizycznej obecności w kościołach. Nakaz noszenia maseczki będzie obowiązywać również w czasie jazdy samochodem, jeśli kierowca podróżuje z osobą, z którą nie mieszka. Zakazane będą wszystkie zgromadzenia publiczne, a restauracje nie będą mogły przygotowywać posiłków także na wynos. ©℗

eprasa.pl 9a117815ec

Paul Dye
redakcja.krakow@polskapress.pl

Fragment książki

Przez pandemię (prawie) nie latamy samolotami, tymczasem wkrótce minie dokładnie 20 lat, odkąd pierwszy turysta poleciał w kosmos. Z tej okazji prezentujemy fragment książki wieloletniego dyrektora lotów NASA.

FOT. NASA PROGRAM APOLLO

Loty kosmiczne wydają się czymś ekscytującym. W rzeczywistości praca kosmonautów to żmudne planowanie i... nuda

Lot kosmiczny? W gruncie rzeczy nuda i walka o czas

Loty kosmiczne mają w sobie pewną ironię losu. Sądzi się, że musi to być coś ekscytującego, bo przecież chodzi tu o odkrywanie, śmiałe działania i docieranie ludzkości poza naszą planetę. Tymczasem ludzie, którzy jak my faktycznie zajmują się lotami kosmicznymi starają się, by było one... jak najmniej ekscytujące.

Mówimy o tym oczywiście półżartem i z pewnym przymrużeniem oka, bo ekscytację można różnie rozumieć. Jeśli lot kosmiczny jest dla kogoś ekscytujący z powodu tego, czym jest i dokąd może nas zaprowadzić, to wspaniale. Jeśli jednak robi się ekscytujący w tym sensie, że coś idzie nie tak, nagle wydarza się mnóstwo rzeczy i w sumie nie do końca wiadomo, co się dzieje... to już gorzej.

Nieoficjalnym mottem Centrum Kontroli Lotów jest: „Od 50 lat w służbie czynienia najbardziej ekscytującej rzeczy świata możliwie nudną".

Lubimy osiągać doniosłe cele, ale jednocześnie chcemy, by wszystko odbywało się zgodnie z planem. Wiele osób uważa to za nudziarstwo. I niech tak zostanie.

Nuda jest dobra

Chcemy działać zgodnie z planem i lubimy trzymać się harmonogramu. Choć ćwiczymy również ekscytujące scenariusze i uwzględniamy w szkoleniu spontaniczne, „natchnione" opcje rozwiązywania problemów, to w praktyce wszystko idzie lepiej, jeśli nigdy nie musimy sięgać po takie rozwiązania. Naprawdę lepiej jest nam bez pożarów, wycieków i awarii sterowania.

Pasuje nam sytuacja, w której lot wydaje się czymś tak prostym, że ludzie głowią się, dlaczego, żeby robić to co my, trzeba całe życie się uczyć. By być przygotowanym na wszystko, ale sprawić przy tym, żeby całość wyglądała nudno, trzeba zostawić sobie szeroki margines bezpieczeństwa. To jak z nauką chodzenia po linie, gdy pod spodem rozpięta jest siatka - gdy zdarzy się popełnić błąd, nie będzie on nas kosztował życia.

Najbardziej lubimy, gdy tak wieje nudą, że ma się wrażenie, że lina, po której chodzimy, leży sobie w najlepsze na ziemi. Wtedy również można zrobić fałszywy krok, ale najgorsze, co nas czeka, to obtarcie kolana.

Dlaczego nuda jest dobra? Dlaczego dążymy do tego, by wszystko zdawało się kojące i niemal usypiające? Cóż, celem naszej pracy nie jest kop adrenalinowy wynikający z konfrontacji z nieznanym. Nie jesteśmy grupą ryzykantów szukających mocnych wrażeń. Emocje, których chcemy to satysfakcja z przeprowadzenia misji i osiągnięcia celów - po to przecież jesteśmy. Ekscytuje nas to, co robimy (misja), a emocji i satysfakcji dostarcza nam to, że kształtujemy przyszłość.

Podjęcie kluczowej decyzji, która przesądzi o powodzeniu misji do dla kontrolera lotu jak wygranie wielkiego szlema. Tak tworzy się historię - nawet, gdy nasze nazwiska nie pojawiają się na stronach gazet. Nie szkodzi, bo wystarczającą satysfakcję daje sama świadomość, że się w czymś takim uczestniczyło.

Pasuje nam sytuacja, w której lot kosmiczny wydaje się czymś tak prostym, że ludzie głową się, po co te lata przygotowań

Przed czasem

Czas to jedyny całkowicie nieodnawialny zasób, z jakim mamy do czynienia. Można kupić więcej statków kosmicznych, zatrudnić więcej osób albo wystarać się o hojniejsze finansowanie, ale jeśli jakiś moment nam umknie, nie odzyskamy go już nigdy. Kiedy pędzi się z prędkością ośmiu kilometrów na sekundę, czas mija bardzo szybko. Bardzo szybko ulatują też okazje, by coś zrobić. Szans na „cofnięcie taśmy" nie ma, a szansy na drugie podejście być nie musi. Trzeba być gotowym w porę, a gdy ta pora przyjdzie - być pewnym, że się nie pomyli. Ponieważ większość rzeczy wymagających precyzji czasowej należy robić bez minimalnego choćby spóźnienia, jedynym sposobem, by zrobić je właściwie jest przygotować się do nich z wyprzedzeniem. Dlatego właśnie zawsze powtarzałem moim kontrolerom: „Kto nie jest przed czasem, ten już się spóźnił".

Lot kosmiczny to rzecz potwornie skomplikowana, potwornie droga i potwornie bezlitosna. W każdą misję zaangażowane są setki tysięcy ludzi, tymczasem zwykle ma się podczas lotu tylko jedną szansę, by poprawnie wykonać określone zadanie. Jeśli to ty przegapisz odpowiedni moment, możesz tym samym zmarnotrawić pieniądze, czas i wysiłek włożony przez wszystkich tych ludzi. Wszystko jak krew w piach. Kto jest typem osoby, którą paraliżuje myśl o takiej odpowiedzialności, ten raczej nie powinien szukać szczęścia w tej branży.

Przed czasem

Gdy podczas misji SRTM mapowaliśmy powierzchnię Ziemi, jakość końcowego obrazu była uzależniona od tego, czy uda się przelecieć trzykrotnie nad każdym skrawkiem lądu znajdującym się poniżej orbity, po której krążył wahadłowiec.

Wszystko to w ciągu zaledwie dziesięciu dni.

Sto pięćdziesiąt sześć okrążeni Ziemi - na taką liczbę złożyły się geometria obiegów, orbita i pułap. Kiedy lecieliśmy „nad suchym" (przekroczyliśmy linię brzegową i weszliśmy ponad ląd), musieliśmy cały czas mapować. Orbiter musiał przy tym odpowiednio zorientowany - nic nie mogło zaburzyć pracy radaru. Jednocześnie ładunek musiał być gotowy do rejestracji danych, a więc w rejestratorze musiała być taśma, a sam rejestrator należało w porę uruchomić. Trzeba było też odpowiednio wcześnie wykonać zestaw komend aktywujących radar.

Jak widać - było gdzie się zagapić. Tymczasem wystarczyło, by choć jedna z tych rzeczy odbyła się opóźnieniem, a przepadłby przelot nad ilomaś miejscami. To z kolei mocno odbiłoby się na dokładności mapy.

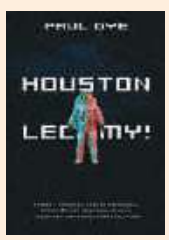
Precyzja czasowa była często kluczowa, a jedynym sposobem, by być gotowym na newralgiczny moment było przeprowadzenie wszelkich możliwych przygotowań z wyprzedzeniem. Gotowe działania i komendy trzymało się „pod spustem", by w kluczowym momencie wykonać tylko komendę uruchamiającą lub wcisnąć odpowiedni przycisk. Tak przeprowadzało się chociażby orbitalne zapłony silników. Wszystko było ustawione i przygotowane na długo przed ostatnimi sekundami przed „strzałem". Na pięć sekund przed zaplanowanym czasem zapłonu załoga otrzymywała od komputera komunikat - nie brzmiał on dokładnie „Czy na pewno ?", ale taki był jego sens. Jeden z astronautów zatwierdzał wtedy decyzję przyciśnięciem klawisza; uruchamiany był ostatni segment oprogramowania zapłonu i dokładnie o czasie następował „strzał". Pełna procedura przygotowania do zapłonu trwała tylko około pięciu minut, ale dla pewności przeprowadzano ją z dużym wyprzedzeniem.

Ta sama zasada obowiązywała podczas planowania misji. Oczekiwałem od moich ludzi, że kolejne etapy będą opracowane i gotowe do wdrożenia, zanim zbliżymy się do krańcowego terminu. Nalegałem na to głównie dlatego, że często musieliśmy dostrajać się do zmian - podmieniano ładunki, wprowadzano zmiany w programie, harmonogramach i szczegółach podejść. Wszystko to zgłaszano nam, kiedy byliśmy już przygotowani, a to znaczyło, że musimy zaczynać od nowa. By być w stanie zająć się wszystkimi tego typu późnymi zmianami, ze zwyczajnym zakresem zadań musieliśmy się uporać przed czasem. Inaczej nie zapanowalibyśmy nad „wrzutkami" robionymi na ostatnią chwilę.

W swoim czasie jako dyrektor lotów wiele czasu przepracowałem na zmianie planowania. Choć niektóre zadania, które realizowaliśmy potrafiły być mocno zaskakujące, odpowiadała mi jej ogólna przewidywalność. Wszystkie zmiany, na czele których stałem, łączyło jedno - nie było mowy, żebyśmy się z czymkolwiek spóźnili. Oczekiwałem od zespołów, że przed czasem dostarczą informacje, dokonają weryfikacji i przygotują się do nadania harmonogramu dziennego do załogi. W ten sposób unikaliśmy bieganiny i paniki pod koniec zmiany i wszystko dostarczaliśmy w porę.

Kto jest gotowy przed czasem, ten nigdy się nie spóźni. ©℗

KSIĄŻKA



„Houston, lecimy!", Paul Dye, wydawnictwo MUZA SA, 2021. To wspomnienia podboju kosmosu oczami dyrektora lotów NASA.

eprasa.pl 9a117815ec

Biegiem zdobył Rysy. Dziewięć razy w jedną dobę

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

Sport

Roman Ficek ze Skawicy pod Zawoją wbiegł na Rysy – i zbiegł z nich – dziewięć razy.

Przeciętny człowiek idzie na Rysy spod schroniska nad Morskim Okiem cztery godziny. Schodzi kolejne trzy. Ficek pokazał ostatnio, że można na Rysy wbiec – i zbiec z nich – w zaledwie dwie i pół godziny. I jeszcze powtórzyć to dziewięć razy w ciągu jednej doby. Zimą. Pokonał 63 km trasy i ponad 10 tysięcy metrów przewyższenia.

Jak dokonać niemożliwego

– Mogłem zrobić 24-godzinny bieg, działać też w nocy. Było to możliwe na terenie TPN-u tylko do końca lutego – mówi Ficek.

Zimowe warunki są trudnością, ale zarazem zaletą: nie ma sypiących się kamieni. Jest za to ślisko, trzeba mieć raki na butach.

– Zmieniałem obuwie – mówi biegacz. – Część trasy pokonywałem w butach do biegania, górny odcinek w trekkingowych z rakami. Przebieranie butów zajmowało mi trzy do pięciu minut; robiłem to 18 razy, więc „uciekła" godzina. Na szczęście nie było mrozu. Największa trudność? Przewyższenie. Po kilku podbiegach czułem już mięśnie. Trzeba było być skoncentrowanym: lód, niebezpieczeństwo lawinowe.

– Mogłem przebiegać po tafli lodu przez Morskie Oko i Czarny Staw. To dało mi oszczędność 2 km podczas jednej próby: w sumie 18 km.

Potęga podświadomości

Ficek ma 31 lat, siedem ostatnich biega wyczynowo. – Wcześniej nie miałem pasji, nie fascynowałem się górami – opowiada. – Moja przygoda zaczęła się od książek psychologicznych, takich jak „Potęga podświadomości". Zapragnąłem mieć pasję. Po kilku miesiącach poszedłem na Babią Górę na wschód słońca – wspomina.

To był punkt zwrotny. – Zacząłem biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć. Jestem samoukiem, do wszystkiego dochodziłem sam.

35 kilometrów dziennie

Treningi ultrabiegacza są wyczerpujące. Tygodniowo robi od 170 do 200 km. 20 km po asfalcie, reszta w górach. Sześć dni w tygodniu, 30 godzin treningów, niedziela wolna. Trenuje w okolicach domu – biegając szosą do Białki, Juszczyna. W górach na Halę Krupową, Policę, Mosorny Groń, Jałowiec, Babią Górę, jeździ w Tatry i Beskid Mały. Od trzech lat biega ultramaratony, uczestniczy w zawodach. O triathlonie na razie nie myśli, pływanie nie jest jego mocną stroną. Ale w ubiegłym roku zrobił rowerową wycieczkę dookoła Tatr. 280 km przejechał w 16 godzin.

Robić tylko to, co się kocha

Oprócz treningu ważna jest dieta. – Nie piję „energetyków", sztucznych soków, alkoholu. Staram się nie jeść rzeczy przetworzonych, ale mam słabość do słodyczy, choć przy moim spalaniu mogę je jeść. Podczas biegu napiję się coca-coli, zjem ciastko: do biegania długodystansowego potrzeba energii.

Od tego roku nie musi robić już nic innego poza sportem. Ale nie zawsze tak było. Chodził do pracy, pracował w Polsce i za granicą, w budowlance, stolarni, ostatnio w fabryce osłonek białkowych. – Nie miałem sponsorów, nie miałem trenerów, bo nie było na to pieniędzy – tłumaczy. – Jak wyglądał mój dzień? Po pracy odpoczywałem godzinę i szedłem biegać, np. do godziny 21. Nie było to proste do pogodzenia. Trzeba było kupować buty, a para za 500-600 zł starczała na 1,5 miesiąca. Teraz jestem w innej sytuacji finansowej. Zaczynam współpracować z dietetykiem, bioenergoterapeutą. Mogę robić tylko to, co kocham. Mam pomoc sponsorów: główny to firma Hoka, która zapewnia mi sprzęt i wspiera finansowo. Trenuję innych, mam pomoc ze strony patronite.pl – tam ludzie deklarują wpłaty miesięczne. Mogę skupić się tylko na bieganiu.

Przez Karpaty

Przebiegł łuk Karpat – czyli 2300 km i 110 km przewyższenia – w 39 dni. Wyśrubował rekord Głównego Szlaku Beskidzkiego z Wołosatego do Ustronia – 500 km w 107 godzin i 25 minut.

Siostry „zaraził" bieganiem, ale narzeczona nie podziela jego pasji

– Pierwszy mój wyczyn robiłem w 2017 roku. To była Korona Gór Polski: zimą w 82 godzin i 50 minut wbiegłem na 28 szczytów – opowiada Roman Ficek. – Największy wyczyn to bez wątpienia łuk Karpat: najdłuższy, najcięższy, najtrudniejszy organizacyjnie. Bieganie po Rumunii, po dzikich terenach, nie jest proste. Gubiłem szlak. Miałem zegarek z „wbitą" trasą, GPS i trzymałem się „czerwonej nitki". Były od niej odstępstwa, bo droga była zarośnięta. Pomagała mi siostra ze swoim chłopakiem, wożąc rzeczy samochodem, robiąc jedzenie i zapewniając nocleg w busie. Przejeżdżali z punktu do punktu, a ja biegłem przez góry. Codziennie spotykaliśmy się kilka razy, a minimum raz wieczorem.

Z kolei Główny Szlak Beskidzki przebiegł bez wsparcia. – Znam teren, wiedziałem, że nie potrzebuję rzeczy na zmianę, drugich butów itp. Miałem pięciokilogramowy plecak, pół litra wody. Stale ją uzupełniam: z górskich potoków, ze schronisk, gdzie się da. Teren jest dobrze nawodniony, średnio co 20 kilometrów jest miejscowość, schronisko itp.

Trzeba znaleźć złotą proporcję między gonitwą za wynikiem a regeneracją. Trzeba wiedzieć, kiedy i ile spać, a ile biec.

– Dwie noce z rzędu nie spałem i odbiło się to potem: dostałem „uderzenia" zmęczenia – opowiada. – 100 km w biegu długodystansowym biegnie się 16 godzin. W ramach przerwy trzeba zjeść, przygotować sobie jedzenie na następny dzień. Jest mało czasu. Po 100 km kolejny postój. Ostatnie 100 km było męczące. Odcinka z Sokolicy przez Babią Górę nie pamiętam, choć przecież to moje tereny. Położyłem się w schronisku na Markowych Szczawinach na trzy godziny, a gdy wstałem, byłem totalnie zmiażdżony. Kolejne 20 km do Przełęczy Glinne było koszmarne. Kuliłem się, kładłem na ziemi i odpoczywałem.

Ale było warto: ma rekord trasy. – Najtrudniejsza jest walka z głową – przyznaje Ficek. – Na łuku Karpat dwa tygodnie biegłem z kontuzją, piekła mnie stopa. Musiałem to przezwyciężyć. Gdy dotarłem na nocleg do busa, to się rozpłakałem, że jeszcze 1000 kilometrów muszę biec w takim stanie. Pomogła siostra. „Roman, dasz radę!" – podtrzymywała mnie na duchu.

Udało się: znów padł rekord trasy.

Plany na bieganie i na życie

Roman jest najmłodszy z pięciorga rodzeństwo. Z sióstr – Karoliny, Bernadetty i Sylwii – nie biega tylko ta ostatnia. To Roman „zaraził" je bieganiem.

Ale jego narzeczona, Patrycja, nie biega. – Nie za bardzo to lubi, nie może pokonać zmęczenia – mówi Ficek.

Patrycja mieszka w Kurowie: to 30 km od Skawicy. – Szwagier mówi, że ja do 100 km auta nie potrzebuję – śmieje się Roman. – Biegałem do niej w ramach treningu. Dopóki się nie mieszka razem, to kontakt jest utrudniony. Przez pierwsze lata spotykaliśmy się często, jeżdżąc do siebie. Gdy tego sportu było już dużo, brakowało czasu. Zaczęło ją to denerwować, ale przetrwaliśmy i mam nadzieję, że niedługo zamieszkamy razem.

Snuje też plany sportowe na najbliższy czas: chce przebiec Góry Skandynawskie z północy na południe Norwegii – 3500 km.

– Nie ma rekordu biegowego tej trasy, nikt się za to nie wziął – mówi z satysfakcją. – Może trzeba będzie przeznaczyć na to około 60 dni. Będzie na pewno trudniej niż na łuku Karpat. Wyjdzie około 150 km przewyższenia, bo bardziej strome są podbiegi. To będzie wymagało znakomitej organizacji, będę musiał mieć wsparcie – opowiada.

W tym roku chce również zrobić Zugspitze Ultra Trail w Niemczech oraz UTMB: najbardziej prestiżowe zawody na świecie wokół Mount Blanc. 170 km, 10 tys. metrów w górę.

– Marzę o tym, by zostać jednym z najlepszych ultramaratończyków na świecie – mówi Ficek. – Mam w głowie dłuższe wyprawy: chciałbym przebiec góry Kaukaz, myślałem też o najdłuższym łańcuchu górskim na świecie, jakim są Andy, mające 10 tys. km. Może za 5-6 lat mógłbym się zmierzyć z tymi górami? Myślę, że w kategorii 40+ jestem w stanie rywalizować z najlepszymi na świecie. A wyprawy? Myślę, że mogę ciągnąć do pięćdziesiątki. Nie wiem, jak zniesie to organizm. Bieganie to moja pasja, wytyczanie nowych ścieżek. Kiedyś spędzałem wiele czasu przy komputerze, teraz jestem na drugim biegunie. I niech tak zostanie – kończy Ficek. ©℗

FOT. ANNA KACZMARZ

Roman Ficek chce zostać jednym z najlepszych ultramaratończyków na świecie. W bieganiu odnalazł swoją pasję

eprasa.pl 9a117815ec

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Zamachowscy robią sobie przerwę

Monika i Zbigniew Zamachowscy nie mieszkają już razem. Jak donosi informator portalu „Pudelek", dziennikarka uznała, że dobrze będzie, jeśli zrobią sobie na jakiś czas przerwę. „Nastroje Zbyszka z powodu braku pracy i milczącego telefonu były ostatnio ich codziennością. Był nieszczęśliwy. To było trudne dla obojga. Monika poczuła się zmęczona i wyeksploatowana. Poczuła, że wciąż to ona daje, a za mało dostaje" - mówi.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

CELEBRYCI

FOT. DANIEL LEAL-OLIVAS / POOL / AFP/EN

Meghan i Harry jednak nie pobrali się wcześniej?

Podczas wywiadu u Oprah Winfrey para przyznała, że pobrała się na kilka dni przed uroczystym ślubem na oczach całej rodziny i setek kamer. Teraz jednak okazuje się, że nie jest do końca prawdą. Choć rzeczywiście przysięga padła wcześniej, ale nie miała podstawy prawnej. „Para złożyła osobiste przysięgi na kilka dni przed oficjalnym/legalnym ślubem 19 maja" - informuje ich rzecznik.

Anna Starmach poleca ciasto na Wielkanoc

Autorka programu kulinarnego podzieliła się przepisem na mazurek z białą czekoladą i wiśniami. „Kruchy spód i słodkie nadzienie. Ten mazurek musi znaleźć się na Twoim stole wielkanocnym" - zachęca. Na charakterystyczną słodką masę składa się 300 g białej czekolady, 150 ml śmietanki trzydziestoprocentowej, 200 g wiśni, półtorej łyżki mąki ziemniaczanej i cztery łyżki cukru.

CELEBRYCI

FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Magdalena Narożna mówi o nowym partnerze

Była żona Dawida Narożnego przyznała dla portalu „Jastrząb Post", że partnera, z którym jest obecnie, poznała jeszcze w szkole. „My się znamy ponad 20 lat. Siedzieliśmy często razem w jednej ławce. Ale nigdy nie patrzyliśmy na siebie w taki sposób jak teraz. (...) Przyszedł czas, gdzie trafiliśmy na siebie w takim momencie życiowym, gdzie być może szukaliśmy nawet siebie w jakiś sposób. Dla mnie to jest przeznaczenie" - powiedziała.

TV HIT

SERIAL

Quo vadis?

TVP HISTORIA 19:05

Do Petroniusza przybywa jego siostrzeniec Marek Winicjusz (Paweł Deląg) i wyznaje mu, że zakochał się w podopiecznej Aulusa Plaucjusza. Problem w tym, że jego wybranka jest zakładniczką.

FILM

Pewnego razu w Rzymie

SUPER POLSAT 20:05

Beth nie ma szczęścia w miłości. Podczas pobytu we Włoszech zabiera kilka monet z fontanny miłości. Po powrocie do USA z odkrywa, że wokół niej zaczyna się kręcić grupa adoratorów.

FILM

W cieniu drzewa

TVP KULTURA 21:05

Przedmieścia Reykjaviku zdają się być pełne sielanki. Królują tu cisza i spokój. Pewnego dnia w tym idyllicznym miejscu wybucha jednak gorący sąsiedzki konflikt. Kością niezgody jest olbrzymich rozmiarów drzewo.

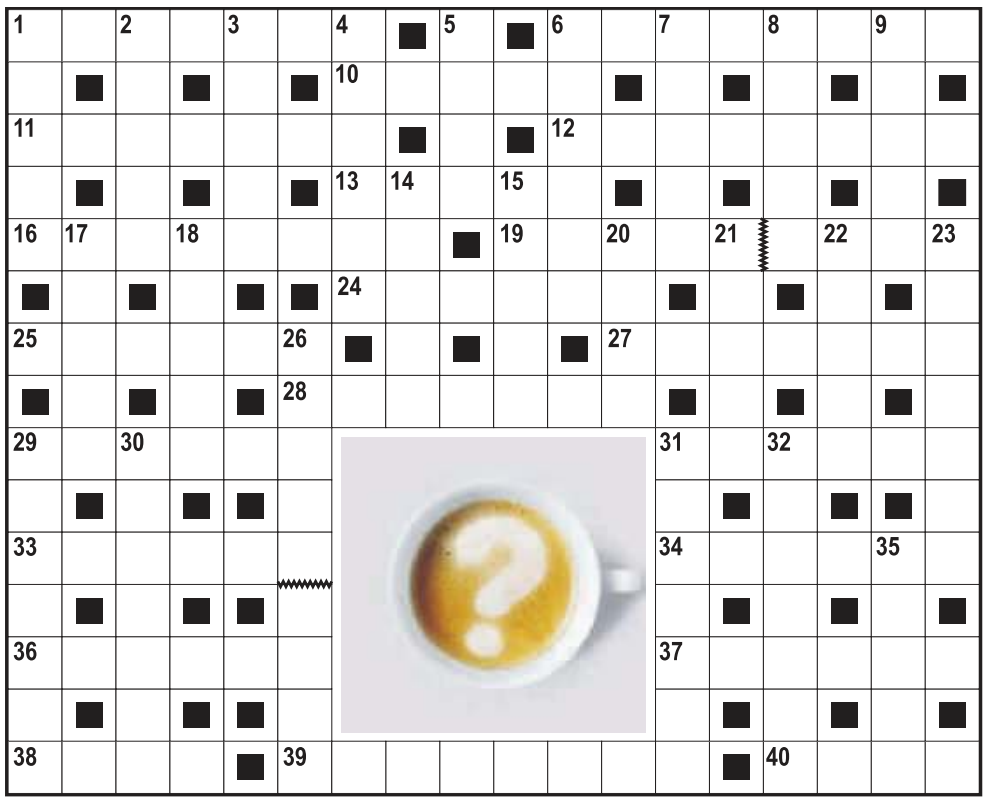
FILM

Nocne życie

TVN 7 21:40

Joe Coughlin (Ben Affleck) jest synem powszechnie szanowanego kapitana bostońskiej policji. Mężczyzna niestety odciął się jednak od swojej bardzo konserwatywnej rodziny i zszedł na przestępczą drogę

Krzyżówka nr 46



Poziomo:

1) Julia, zagrała w filmie „Pretty woman",
6) odmiana dyni,
10) stan, w którym nie ma zatargów, kłótni, konfliktów,
11) materiał wybuchowy,
12) heroina lub koka,
13) ograniczanie czyjejś wolności, reżim,
16) przebój Maryli Rodowicz,
19) głęboko skrywane dokumenty,
24) sekrety zawodu aktora,
25) „… i diament", film Andrzeja Wajdy,
27) lis przechera z wierszyka Jana Brzechwy,
28) okucie na bucie kowboja,
29) zabezpiecza spłatę długu,
31) przepływa przez Kijów,
33) krótkie okrycie wierzchnie,
34) to, co jest w czymś zasadnicze; sedno sprawy,
36) radiowy lub świetlny,
37) cienkie, kruche ciastko w kształcie splątanej wstążki,
38) kobiece imię w dziewannie,
39) długi, cienki kij stanowiący część wędki,
40) napad gniewu, wściekłości.

Pionowo:

1) miasto z nowoczesnym przemysłem metalowym,
2) powiedzenie bez głębszej treści, ogólnie znane,
3) John, filmowy komandos,
4) wystawiana w teatrze,
5) charakterystyczne zachowania ptaków w porze godów,
6) taniec kabaretowy,
7) „… cygański", w tytule operetki Straussa,
8) zespół dodatnich cech moralnych,
9) obwieszczenie, rozporządzenie wydane przez króla,
14) ustrój dawnej Rosji,
15) gromada razem żyjących zwierząt danego gatunku,
17) elektroda z plusem,
18) nacięcia na śrubie,
20) stan świadomego reagowania na bodźce,
21) … John, piosenkarz z Anglii,
22) buty sprintera,
23) europejski kraj z Tyrolem,
26) poszukuje talentów w określonych dziedzinach,
29) dodatek do alkoholu,
30) budka na bazarze,
31) każde jest cudowne,
32) „złoty" biznes,
35) nadmierna otyłość.

Rozwiązanie nr 45

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Jeśli zajdzie taka potrzeba, możesz dzisiaj liczyć na wsparcie innych osób. Horoskop dzienny zapowiada, że pomocy nie odmówią Ci nawet ludzie, którzy za Tobą nie przepadają.

Ryby (19.02 - 20.03)
Przytłoczy Cię nieco wizja ogromu obowiązków, jakie na Ciebie czekają. Horoskop na dziś radzi wziąć głęboki oddech i ruszyć ostro do pracy. A wtedy wizja sama się rozpłynie...

Baran (21.03 - 19.04)
Przekonasz się dzisiaj, że za szerokim uśmiechem i wyciągniętą dłonią nie zawsze kryją się szczere intencje. Horoskop dzienny na środę mówi, że będzie to przykre doświadczenie.

Byk (20.04 - 20.05)
Ktoś pozazdrości Ci tego, co osiągniesz dzięki dużemu zaangażowaniu. Horoskop dzienny mówi, że może nawet pogniewać się na Ciebie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Musisz wystąpić w roli rozjemcy zwaśnionych stron. Horoskop na dziś zapowiada, że mimo początkowych trudności nieźle Ci pójdzie.

Rak (22.06 - 22.07)
Musisz zmodyfikować swoje dzisiejsze plany. Horoskop dzienny na środę radzi w przyszłości bardziej precyzyjnie mierzyć siły na zamiary...

Lew (23.07 - 22.08)
Łagodną perswazją osiągniesz dzisiaj znacznie więcej niż stanowczym obstawaniem przy swoim zdaniu. Horoskop dzienny radzi stosować podobne metody w przyszłości.

Panna (23.08 - 22.09)
Podejmowane dzisiaj przez Ciebie działania będą kończyć się sukcesem, ale okupione zostaną sporym wysiłkiem. Horoskop na dziś wróży, że wieczorem poczujesz zmęczenie.

Waga (23.09 - 22.10)
Od kilku dni mamy kalendarzową wiosnę, więc i Ty odkryjesz w sobie duże pokłady wiosennego wigoru. Horoskop dzienny na środę radzi wykorzystać go z pożytkiem dla innych.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wokół Ciebie będzie dzisiaj trochę nerwowo. Horoskop dzienny to wskazówka, by panować nad emocjami i nie dolewać oliwy do ognia.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoje oczekiwania będą dzisiaj rozmijać się z możliwościami innych osób. Horoskop na dziś sugeruje obniżyć nieco poprzeczkę.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz dzisiaj w doskonałym nastroju przez cały dzień. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że Twój stan udzieli się innym osobom.

Gazeta Wrocławska
www.gazetawroclawska.pl

REDAKCJA ul. św. Antoniego 2/4 (wejście C, I p.), 50-073 Wrocław, tel. 71 37 48 151
redakcja@gazeta.wroc.pl

Redaktor naczelny Arkadiusz Franas, tel. 71 37 48 151, arkadiusz.franas@gazeta.wroc.pl

Zespół redagujący Grzegorz Chmielowski, tel. 502 499 317, grzegorz.chmielowski@gazeta.wroc.pl, Cyprian Dmowski, tel. 502 499 832, cyprian.dmowski@gazeta.wroc.pl, Janusz Michalczyk, tel. 71 37 48 170, janusz.michalczyk@gazeta.wroc.pl, Robert Migdał, tel. 502 499 812, robert.migdal@gazeta.wroc.pl

Wrocław Jerzy Wójcik, tel. 514 800 846, jerzywojcik@gazeta.wroc.pl
Redakcja online tel. 797 607 885, 514 800 845, 500 324 146, internet@gazeta.wroc.pl

Sport Jakub Guder, tel. 502 499 795, jakub.guder@gazeta.wroc.pl, Piotr Janas, tel. 502 499 829, piotr.janas@gazeta.wroc.pl

Poradniki i dodatki Bożena Kończal, tel. 502 499 811, bozena.konczal@gazeta.wroc.pl,

REDAKCJE LOKALNE:
Głogów ul. Słodowa 8, Grażyna Szyszka, tel. 502 499 804, grazyna.szyszka@gazeta.wroc.pl;
Kłodzko Damian Bednarz, tel. 502 499 821, damian.bednarz@gazeta.wroc.pl;
Legnica Mateusz Różański, tel. 514 800 962, mateusz.rozanski@gazeta.wroc.pl;
Wałbrzych Rynek 13, Adrianna Szurman, tel. 502 499 309, adrianna.szurman@gazeta.wroc.pl;
Oleśnica Karolina Jurek-Burgła, tel. 502 499 837, karolina.jurek@gazeta.wroc.pl;
Syców Beata Samulska, tel. 797 607 881, beata.samulska@gazeta.wroc.pl
Świdnica Małgorzata Popek-Moczulska, tel. 502 499 826, malgorzata.moczulska@gazeta.wroc.pl;
Zgorzelec Paulina Gadomska tel. 502 499 319, wojewodzka@gazeta.wroc.pl

Polska Press Sp. z o.o. Oddział we Wrocławiu, ul. św. Antoniego 2/4, 50-073 Wrocław, tel. 71 37 48 100

Prezes oddziału Grzegorz Widenka

Reklama i ogłoszenia Dyrektor Biura Reklamy Karolina Michalak, tel. 502 499 323, karolina.michalak@polskapress.pl

Promocja Anna Bijak-Bednarska, tel. 502 499 313, anna.bijak@gazeta.wroc.pl

Prenumerata 71 72 76 237
Ogłoszenia, nekrologi: tel. 505 280 626, 505 280 625, 698 635 638 Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych.

DRUK Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec Milowice

©℗ - 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.gazeta-wroclawska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czytelnictwa PBC Polskie | Badania | Czytelnictwa
Nakład Kontrolowany ZKDP

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

Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fąfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy Maciej Kossowski maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

eprasa.pl 9a117815ec

REKLAMA 0010090041

TAURON Dystrybucja S.A. Oddział w Wałbrzychu informuje o prowadzeniu prac na sieci energetycznej spółki. Dla poprawy pewności zasilania Klientów oraz przeciwdziałania awariom infrastruktury energetycznej TAURON Dystrybucja prowadzi prace, które wiążą się z koniecznością czasowego wyłączenia energii elektrycznej dla Klientów.

TAURON DYSTRYBUCJA

Prace zostaną przeprowadzone na obszarze:

REGION WAŁBRZYCH
24.03.2021
Godz. 8:00 – 14:00
Miejsce: Gołaszyce nr 25.
Miejsce: Świdnica, ul. Jesienna cała.
Miejsce: Świdnica, ulice: Wałbrzyska 48, 50, Leśna od 2 do 24 (parzyste), Główna od 1 do 10, dz. 1635.
Godz. 8:00 – 16:00
Miejsce: Jaczków 3, 4, 5, 68.
30.03.2021
Godz. 8:00 – 14:00
Miejsce: Klecin 17 i dz. 96.
Godz. 8:00 – 16:00
Miejsce: Wałbrzych, ul. Dmowskiego 4, 6, 8, 8a, 10.
Godz. 9:00 – 16:00
Miejsce: Struga, ulice: Główna 3, Osiedle Kolonia 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 10a, 1a, dz. 308, 363/6, 367, 368, 421/3, 421/5.

REGION DZIERŻONIÓW
24.03.2021
Godz. 8:00 – 15:00
Miejsce: Przeworno, ul. Parkowa 1A, 1B, 2 oraz działka nr 443/20.
30.03.2021
Brak planowych wyłączeń.

REGION KŁODZKO
24.03.2021
Godz. 8:00 – 13:00
Miejsce: Stary Waliszów od 158 do 172 i dz. 364/1.
Godz. 8:00 – 16:00
Miejsce: Kudowa-Zdrój, ul. Leśna 15.
30.03.2021
Godz. 8:00 – 14:00
Miejsce: Kudowa-Zdrój, ul. Łąkowa 1, 1a, 1b, 1c.

Konieczne wyłączenie zasilania i przeprowadzanie niezbędnych prac poprawi stan sieci i urządzeń energetycznych. Każdego dnia TAURON Dystrybucja zapewnia komfort życia i bezpieczeństwo energetyczne swoich Klientów. Bez dbania o stan sieci i bez realizacji prac planowych nie byłoby to możliwe.

REKLAMA 007441681

www.gazetawroclawska.pl
Magazyn Rodzinny
W każdą sobotę z Gazetą Wrocławską

Jesteśmy z Wami w najważniejszych chwilach życia

REKLAMA 037259310

BIURO REKLAM
we Wrocławiu
ul. św. Antoniego 2/4
pon.-pt. 8:00 - 17:00
i ogłoszeń
tel. 71/37-48-249
ogloszenia@gazeta.wroc.pl
Gazeta Wrocławska

CZYTAJ
NASZA HISTORIA

Nasza historia nigdy się nie powtarza
naszahistoria.pl

REKLAMA 0010090513

TAURON Dystrybucja S.A. Oddział we Wrocławiu informuje o prowadzeniu prac na sieci energetycznej spółki. Dla poprawy pewności zasilania Klientów oraz przeciwdziałania awariom infrastruktury energetycznej, TAURON Dystrybucja prowadzi prace, które wiążą się z koniecznością czasowego wyłączenia energii elektrycznej dla Klientów.

TAURON DYSTRYBUCJA

Prace zostaną przeprowadzone w dniu 30.03.2021 r. na obszarze:

REGION WROCŁAW
30.03.2021 r.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wrocław Fabryczna: Krzemieniecka 53-61 i 48-78.
Godz. 7.00 - 19.00
Miejsce: Wrocław Krzyki: Międzyrzecka 3-5 i 2-6, Bierdzańska.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wrocław Psie Pole: Kłokoczycka 101-219 i 102-230, Czerwonej Róży, Białych Goździków, Czerwonych Maków, Złotej Lilii, Polnych Niezapominajek.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wrocław Stare Miasto: Ziemowita 1-9 przychodnia, Braniborska 54-56 parzyste.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Radomierzyce: dz. 49/86,87 i dz. 49/88.
Godz. 7.00 - 17.00
Miejsce: Wrocław Śródmieście: Matejki 2-2f, Sienkiewicza 34a.
Godz. 7.00 - 18.00
Miejsce: Wrocław Psie Pole: Osobowicka 120-144 i 129-141 oraz dz. 40, Ostrowska 1-15 i 2-16.

REGION OBORNIKI ŚLĄSKIE
30.03.2021 r.
Godz. 8.00 - 13.00
Miejsce: Brzeg Dolny ul. Kwiatowa dz. 42/8, 42/10, 42/13.
Godz. 10.00 - 13.00
Miejsce: Rogoż ul. Wierzbowa, Parkowa, Lipowa, Kwiecista, Ogrodowa, Sadowa, Słoneczna.

REGION OLEŚNICA
30.03.2021 r.
Godz. 8.00 - 9.00 i 11.00 - 13.00
Miejsce: Boguszyce 121-149, ul. Jesionowa i działki przyległe. Gm. Oleśnica.
Godz. 9.00 - 12.00
Miejsce: Boguszyce Jałowniki 100-103, Hydrofornia. Gm. Oleśnica.
Godz. 9.00 - 15.00
Miejsce: Twardogóra ul. Osiedle 1-48, Wrocławska 71.

REGION STRZELIN
30.03.2021 r.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Niemil.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Żerniki Wielkie.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Piotrków obręb działek numer 325, 253, 324 wieża GSM.

REGION ŚRODA ŚLĄSKA
30.03.2021 r.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wojtkowice obręb działek numer 139/6.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Rachów.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wilkszyn: obręb działek 617 Małoszyn, Miłoszyńska, Polna, Główna, Magnoliowa, Św. Józefa, Leśna, Szkolna i wszystkie do nich przyległe obręb dz. 424, 403.

Konieczne wyłączenie zasilania i przeprowadzanie niezbędnych prac poprawi stan sieci i urządzeń energetycznych. Każdego dnia TAURON Dystrybucja zapewnia komfort życia i bezpieczeństwo energetyczne swoich Klientów. Bez dbania o stan sieci i bez realizacji prac planowych nie byłoby to możliwe.

REKLAMA 0010091737

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Burmistrz Miasta i Gminy Wiązów

ogłasza
III przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż nieruchomości gruntowych:

1) Nieruchomość w postaci niezabudowanej działki gruntu o nr **101/7 AM – 1 obręb Wiązów** o pow. 0,1120 ha, KW nr WR1T/00016518/7, wraz z udziałem w drodze - działka nr 101/13 AM – 1 obręb Wiązów, KW nr WR1T/00040144/1. Cena wywoławcza: **41.000,00 zł** (słownie złotych: czterdzieści jeden tysięcy 00/100), wadium: **4.100,00 zł** (słownie złotych: cztery tysiące sto 00/100), minimalne postąpienie: **410,00 zł** (słownie złotych: czterysta dziesięć 00/100). W MPZP dla miejscowości Wiązów teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Termin I i II przetargu: 15.10.2020 r., 29.01.2021 r.

2) Nieruchomość w postaci niezabudowanej działki gruntu o nr **101/8 AM – 1 obręb Wiązów** o pow. 0,1050 ha, KW nr WR1T/00016518/7 wraz z udziałem w drodze - działka nr 101/13 AM – 1 obręb Wiązów, KW nr WR1T/00040144/1. Cena wywoławcza: **48.900,00 zł** (słownie złotych: czterdzieści osiem tysięcy dziewięćset 00/100), wadium: **4.890,00 zł** (słownie złotych: cztery tysiące osiemset dziewięćdziesiąt 00/100), minimalne postąpienie: **490,00 zł** (słownie złotych: czterysta dziewięćdziesiąt 00/100). W MPZP dla miejscowości Wiązów teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Termin I i II przetargu: 15.10.2020 r., 29.01.2021 r.

Do cen uzyskanych w licytacji należ doliczyć podatek VAT w wys. 23%. Przetarg odbędzie się w siedzibie **Urzędu Miasta i Gminy Wiązów**, przy pl. Wolności 37 w Wiązowie, w sali muzealnej **w dniu 29.04.2021 r. o godzinie 10.00**. W przetargu mogą wziąć udział osoby fizyczne i prawne, warunkiem jest wpłacenie **wadium** w wysokości jak w wykazie, najpóźniej do **dnia 26.04.2021 r.** na konto **UMiG Wiązów, pl. Wolności 37, nr: 41 9585 0007 0040 0400 1544 0030.** Wpłata wadium będzie uwzględniona, gdy ww. kwota zostanie wpłacona w powyższym terminie i będzie znajdować się na koncie Urzędu przed przetargiem. Dodatkowe informacje można uzyskać w UMiG Wiązów, pl. Wolności 37, Wiązów, pok. 34 lub pod numerem (71 393 11 36, wew. 36.

REKLAMA 0010089575

Grębocice, dnia 24 marca 2021 r.

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego obszaru w obrębie Ogorzelec w gminie Grębocice.

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. *o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym* (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 293, z późn. zm.) oraz Uchwały Nr LVII/267/2018 Rady Gminy Grębocice z dnia 24 kwietnia 2018 r. **zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego obszaru w obrębie Ogorzelec w gminie Grębocice** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach **od 31 marca 2021 r. do 21 kwietnia 2021 r.** w Urzędzie Gminy Grębocice, ul. Głogowska 3, 59-150 Grębocice, w godzinach pracy Urzędu w formie wydrukowanej oraz na stronach www.bip.grebocice.com.pl, www.grebocice.com.pl w formie elektronicznej. Osoby zainteresowane zapoznaniem się z ustaleniami projektu planu miejscowego wyłożonego do publicznego wglądu w formie wydrukowanej w siedzibie Urzędu Gminy, proszone są o uprzednie dokonanie zgłoszenia telefonicznego pod nr tel. 76 83 15 501.

Ze względu na obecną sytuację epidemiologiczną, dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **13 kwietnia 2021 r., w godzinach od 14:00 do 16:00** na platformie ZOOM pod następującym adresem: https://us05web.zoom.us/j/7337965095?pwd=emdEdkRFbisrRVRhbFY4M3RTeWtTdz09 lub przez dane logowania: Meeting ID: 733 796 5095, hasło: vp92ct.

Zgodnie z art. 8c i 18 ust. 1 ww. ustawy, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi. Informuję także, że w terminie przewidzianym na wyłożenie ww. projektu planu istnieje możliwość składania uwag i wniosków na podstawie art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 247).

Uwagi i wnioski należy składać do Wójta Gminy Grębocice w formie papierowej (na adres Urząd Gminy Grębocice, ul. Głogowska 3, 59-150 Grębocice) lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: sekretariat@grebocice.com.pl, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga lub wniosek dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **6 maja 2021 r.**

Organem rozpatrującym uwagi i wnioski jest Wójt Gminy Grębocice.

Wójt Gminy Grębocice
/-/ Roman Jabłoński

KLAUZULA INFORMACYJNA DOTYCZĄCA PRZETWARZANIA DANYCH OSOBOWYCH

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1), dalej „RODO", informuję, że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest: Wójt Gminy Grębocice; ul. Głogowska 3; 59-150 Grębocice, tel. +48 76 831 55 01; e-mail: sekretariat@grebocice.com.pl
2. Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu email: iodo@amt24.biz, tel.: 76 300 01 40
3. Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celu realizacji praw i obowiązków prawnych ciążących na Administratorze, wynikających z przepisów prawa [art. 6 ust. 1 lit. c RODO, art. 17 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2020 r. poz. 293) oraz § 12 rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 26 sierpnia 2003 roku w sprawie wymaganego zakresu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.
4. Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji ww. celu z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisów archiwalnych.
5. Państwa dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym nie będą podlegać profilowaniu, o czym stanowi art. 22 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych.
6. W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych, przysługują Państwu następujące prawa: prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii, prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych, prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych, prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa), w sytuacji, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO).
7. Podanie przez Państwa danych osobowych jest obowiązkowe. Nieprzekazanie danych skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.
8. Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych, a także podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.

eprasa.pl 9a117815ec

Drobne

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

W Biurze Reklamy:
Biuro Ogłoszeń: **Wrocław**, ul. Świętego Antoniego 2/4
tel. 71/37-48-249, 71/37-48-292, 71/37-48-132
Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-16.00

Gazeta Wrocławska

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Kłodzko, tel. 502 499 983

Legnica, ul. Rynek 5/6, tel. 514 800 870

Syców, tel. 696 420 332

Lubin, tel. 514 800 870

Wałbrzych, ul. Rynek 13, tel. 502 499 983

Głogów, ul. Słodowa 8, tel. 798 751 830

Oleśnica, tel. 696 420 332

Świdnica, tel. 502 499 983

Zgorzelec, ul. Kościuszki 64a, tel. 75 771 33 33

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

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

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

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

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

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486.

KUPIĘ mieszkanie do remontu, 609-499-555.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ do wynajęcia, 605-760-699.

SAMODZIELNE 40 mkw., okolica Katerdry, tel. 793-715-012.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

OGRÓDEK działkowy, 609-495-698.

SPRZEDAM pole 3 ha, 783-028-730.

GARAŻE

GARAŻE blaszane nowoczesne - drewnopodobne, 798-710-329

Handlowe

ANTYKI

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

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna oraz oprzyrządowanie do maszyn. Tel. 782-592-790

MASZYNY stolarskie, kupno-sprzedaż, 602-459-611.

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 8,3%. Tel. 730 809 809

Praca

ZATRUDNIĘ

BLACHARZA samochodowego zatrudnię 602-256-256.

Cieśli. Dobre zarobki! Wrocław, tel. 501-151-262.

DO sprzątania klatek schodowych i posesji, ok. Bema. Tel. 515-144-576.

KIEROWNIK ochrony, Wrocław, praca@grupa.sos.pl

NIEMCY zatrudnimy murarzy, cieśli szalunkowych, brygadzistów, dźwigowych. Tel: 882 064 600

NIEMCY, operator koparki, murarze, cieśle, elektrycy: 730-011-300.

OPIEKUNKI do Niemiec okazja ! do 1800 euro/mies. 730 49 77 71

PRACA Brygadzista serwisu sprzątającego 23zł/h. Krajków. Tel. 784-074-035

PRACA dla Opiekunów seniorów w Polsce z zamieszkaniem u podopiecznego. Wymagane doświadczenie w opiece. Promedica24: Tel. 507 061 830

WROCŁAWSKI Deweloper poszukuje Generalnego Wykonawcy. Szczegóły pod nr tel. 607-622-547.

ZATRUDNIMY Inspektora ds. nadzoru nad pracownikami sprzątającymi tereny zewnętrzne/prac. marketingu. Wymagania prawo jazdy kat. B., dyspozycyjność. CV przesyłać na: kadry@robot1.pl z dopiskiem inspektor lub wrzucać do skrzynki przy biurze ul. Pomorska 42, W-w.

ZATRUDNIMY osoby ze stopniem niepełnosprawności do obsługi szaletów miejskich we Wrocławiu. CV kierować na: kadry@robot1.pl z dopiskiem szalety lub wrzucać do skrzynki zamontowanej przy wejściu do biura ul. Pomorska 42, Wrocław.

ZATRUDNIMY pracowników do sprzątania na maszynę czyszczącą w Świebodzicach mile widziane orzeczenie. Tel. 601-932-579.

ZOSTAŃ OPIEKUNEM OSÓB STARSZYCH w Niemczech z Sentium. Legalne zatrudnienie, darmowy transport i stawki do 1600€. Zadzwoń tel. 505 440 380, 501 409 214 i zapytaj o 150€ premii na Wielkanoc. Zobacz oferty pracy na www.sentium.pl

Zdrowie

CHIRURGIA

ESPERAL - Lubin tel. 603 123 112

LASERAMI: żylaki, brodawki, blizny, znamiona, tatuaże, odciski, włosy, 606-855-813, www.lasermedic.pl

GINEKOLOGIA

1/0H 888434888 cały zakres ginekolog

PSYCHIATRIA

Kulaszewski, psychiatra, gabinet, wizyty domowe, 602-503-644.

Psychiatra Przemysław Pacan. Gabinet, wizyty domowe, 604-592-152.

STOMATOLOGIA

PORADENTIC - stomatolog NFZ laboratorium protetyczne, ekspresowa naprawa protez, 506-967-637. Protetyka. Chirurgia -ósemki.

Protezy na NFZ, 507-650-105.

ZABIEGI

MORZE 990 zł turnus rehab. 598109275

REHABILIT. po COVID19, 598149951

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA lodówki, zamrażarki, lady, klimatyzacja, 792-016-323.

PRALKA. Roczna gwarancja, 606-169-583.

AGD- pralka, lodówka, odkurzacz, mikrofalówki,W-w, 501-210-657.

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

Domowe naprawy maszyn do szycia, bezpł. dojazd, 604-068-615

KUCHENKI gazowe, elektryczne - piekarniki. Naprawa, podłączanie, gwarancja, 888-750-960.

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z malowanie 4 zł/m^2. 517-067-530.

CYKLINA bezpył Tanio! 514-330-860.

CYKLINOWANIE bezpyłowe 606-697-554.

DACHY - papa, solidnie 602-114-080.

DRZWI tel. 71/341-83-03.

El. instalacja. Montaż. Pomiary. 71/351-15-15, 603-867-128.

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

ELEKTRYK, tanio, 731-562-414.

GIPSOGŁADZIE, malowanie, glazura, tapetowanie, panele, 609-735-830.

GLAZURA, hydr. 501-294-332.

OKNA, rolety, 71/341-83-03.

PROFESJONALNE wykończenie mieszkań, malowanie gładzie, układanie glazury, układanie paneli. Tel. 691-895-511.

REMONTY mieszkań, tel. 728-261-351.

ROLETKI, żaluzje, moskitiery. Montaż, produkcja, naprawa, 71/341-83-03.

INSTALACYJNE

1 h Antena Canal+ Montaż, naprawy NC+ Polsat 601-519-700, 71/351-97-00.

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

ANTENY, montaż od 69 zł, 603-103-232.

ELEKTRYKA, 513-830-248.

HYDRAULICY wszystko, 500-890-180.

Hydraulik natychmiast 500323373

HYDRAULIK, awarie 24h, 505-982-689

PORZĄDKOWE

DYWANY kanapy - pranie 535-679-346

MYCIE okien i mieszkań, 536-769-164

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

MEBLE na wymiar, szafy, 606-393-067.

Tapicerstwo tanio 71/302-83-17.

TRANSPORTOWE

KONTENER 1.5; 2; 3; 5; 7 m^3 na gruz, śmieci, tel. 71/316-46-47.

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE zamków, montaż, serwis drzwi izraelskich, Gerda, innych 501-104-158.

ZAMKI awarie montaż 601-774-386

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy - Tradycyjna Wielkanoc dla os. zaszczepionych. Możliwość dowozu 501 642 492

KRAJ - MORZE

KOŁOBRZEG! wczasy, zabiegi, grupy, seniorzy. Tel. 94/354-36-65.

Matrymonialne

BIURO "Elza", 71/784-31-82, 693-698-270, www.elza.wroc.pl

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

PŁUGI 2-skibowe, przyczepy, kultywatory, brony oraz opryskiwacz - tanio sprzedam, tel. 609-495-698.

Towarzyskie

WANDY, 505-353-547.

Usługi kamieniarskie

KAMIENIARSTWO. Pomniki granitowe. Całkowity koszt z montażem 1.500 zł. tel 691-883-105

Co masz zlecić – zleć to nam

Tutaj zlecisz ogłoszenie!
Nie tylko dla Wrocławia
ul. św. Antoniego 2/4, 71 374 82 49
reklama.wroclaw@polskapress.pl

eprasa.pl 9a117815ec

Wierzyłem, że ten turniej stanie się z czasem największym w Europie

Jakub Guder
jakub.guder@gazeta.wroc.pl

Siatkówka

Rozmowa z Wojciechem Rozdolskim, pomysłodawcą i organizatorem międzynarodowego turnieju Giganci Siatkówki, który po latach wraca na Dolny Śląsk i we wrześniu rozegrany zostanie w Jelczu-Laskowicach.

Giganci Siatkówki wracają na Dolny Śląsk. Cieszy się Pan?

Bardzo. Jestem bardzo zadowolony, że wracamy.

Turniej zagości w Jelczu-Laskowicach. Nie było szans na Wrocław?

Próbowałem, ale nie udało nam się dojść do porozumienia. Mam nadzieję, że to się kiedyś uda. Chętnie zagralibyśmy we Wrocławiu.

Dlaczego zdecydowaliście się na Jelcz-Laskowice?

Bardzo ściśle współpracujemy z Piotrem Piechotą (prezes tamtejszego klubu IM Faurecia Volley Jelcz-Laskowice - przyp. JG). Działa bardzo prężnie. Jest ambitny. Tak naprawdę to on mnie namówił do tego, żeby Giganci Siatkówki pojawili się w Jelczu-Laskowicach. Zabiegał o to. My chcemy promować siatkówkę właśnie w takich miejscach, gdzie szkoli się młodzież, jest piękna hala, przychylne władze miasta.

A jak do sprawy podszedł burmistrz miasta?

Już na pierwszym spotkaniu nawiązaliśmy pełną współpracę.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Giba i Wojciech Rozdolski podczas turnieju w 2019 roku

Jakie atrakcje czekają w tym roku kibiców?

W trakcie trzech dni rywalizacji rozegrany zostanie finał turnieju Młodych Gigantów, w którym bierze udział ok. 400 dzieciaków. Planujemy też niespodziankę w Milicz, bo tam też zawitamy w tym roku. 24 września rozegramy mecz mistrzów świata Ireneusza Mazura z mistrzami świata Grzegorza Rysia. Wystąpią w nim wielkie gwiazdy polskiej siatkówki sprzed kilkunastu lat.

To będzie już XII edycja Gigantów Siatkówki. Wiedział Pan, że to się tak rozrośnie?

Ja w to od początku głęboko wierzyłem. Wierzyłem, że ten turniej z roku na rok będzie coraz większy, a z czasem stanie się największą taką imprezą w Europie.

Jak to się zaczęło?

Wcześniej organizowałem turnieje dla dzieci i młodzieży. Przełomem była sytuacja, w której pomogliśmy wraz z kolegą niepełnosprawnemu chłopcu, mieszkającemu pod Oleśnicą. To był Sławek Jałowy. Kupiliśmy mu komputer, koszulki reprezentacji Polski. Wiedzieliśmy jednak, że potrzeby są o wiele większe. Wpadliśmy więc na pomysł, żeby zorganizować turniej i przekazać mu pieniądze, które uzyskamy ze sprzedaży biletów. Tak to się zaczęło.

Właściwie od początku jest z wami PGE Skra Bełchatów.

Tak. Nie grała tylko w pierwszej edycji. Po prostu zadzwoniłem do prezesa, porozmawialiśmy i przyjechali. Co roku zjawiały się u nas coraz większe gwiazdy.

Po Oleśnicy był Szczecin, Wieluń, Kępno. Zaczęły się transmisje w telewizji.

Polsat interesował się nami właściwie od początku. Już z II edycji zrobili obszerny reportaż. Jak się szybko okazało, Giganci Siatkówki spełnili oczekiwania i wymogi telewizji. To jest coś, co warto pokazać. Porozmawialiśmy z Marianem Kmitą (szef Polsatu Sport - przyp. JG) i jesteśmy na ich antenach na żywo już siódmy rok.

Międzynarodowy turniej to masa spraw organizacyjnych do załatwienia. Co jest najtrudniejsze?

Właściwie wszystko, zaczynając od ustalenia terminu zawodów. Za każdym razem nasz kalendarz kolidował z innymi rozgrywkami i musieliśmy się dostosowywać. Od pewnego czasu i w tym aspekcie udało nam się ułożyć współpracę. Doszliśmy do porozumienia z ligą i szef PlusLigi wpisał nas w terminarz, jako jeden z najważniejszych turniejów przedsezonowych. Na początku musieliśmy bardzo dużo udowadniać, pokazywać. Potem było dużo łatwiej, kiedy wzrósł prestiż. Kluby bardzo chętnie u nas grają, dopytują się o to nawet. Chcemy utrzymać jednak formułę starcia polsko-zagranicznego, w którym biorą udział tylko dwa nasze zespoły.

Pandemia wam przeszkadza?

Tak. Sponsorzy ograniczają współpracę z nami. Na szczęście dzięki Tauronowi i Orlenowi mogliśmy spokojnie się utrzymać i zorganizować turniej. Nie mniej jednak problemem jest to, że nie możemy wpuszczać w tej chwili kibiców, a przypomnijmy, że wpływy z biletów to przecież motor napędowy naszych charytatywnych działań.

No tak. A na turniej organizujecie właściwie cały rok.

Tak. Te dwa-trzy dni to tak naprawdę zwieńczenie naszej pracy. To jedno, wielkie widowisko - nie tylko sportowe, ale także multimedialne. Mamy pokazy świateł, dźwięku. Jako pierwsi w Polsce wykorzystaliśmy video mapping na taką skalę. Ciągle się wzbogacamy.

Na koniec muszę zapytać o zbliżające się wybory na prezesa Dolnośląskiego Związku Piłki Siatkowej. Czy w tym roku też będzie Pan kandydował?

Powstała pewna grupa, której przewodniczę. Niebawem dowiemy się, kto będzie jej kandydatem na prezesa. To będzie nasza autonomiczna, kolegialna decyzja. Tyle mogę na ten moment powiedzieć.©℗

GIGANCI SIATKÓWKI

Z OLEŚNICY NA SALONY

„Giganci Siatkówki" to międzynarodowy, charytatywny, siatkarski turniej towarzyski, którego pierwsza edycja została zorganizowana przez Wojciecha Rozdolskiego w Oleśnicy w 2010 roku. Ostatnie edycje rozgrywane były w Kępnie (woj. wielkopolskie). Tym razem impreza zagości w Jelczu-Laskowicach (25-26.09.2021). Jej formuła to dwudniowy pojedynek dwóch polskich zespołów z dwoma klubami z innego kraju. Tegoroczny prolog „Gigantów Siatkówki" zaplanowano w Miliczu.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Piłka nożna

Reprezentacja Polski zagra we Wrocławiu

Mecz Polska - Rosja rozegrany zostanie 1.06 na Stadionie Wrocław i będzie sprawdzianem przed mistrzostwami Europy, które zaczną się w połowie czerwca. Przed turniejem drużyna prowadzona przez Paulo Sousę zagra dwa mecze towarzyskie. Już wcześniej było wiadomo, że 1 czerwca naszym rywalem będzie Rosja, ale teraz zarząd PZPN zatwierdził lokalizację. Tydzień później (8.06) w Poznaniu zagramy z Islandią, a potem wylecimy na Euro. Mecz Polska - Rosja będzie 12. meczem naszej drużyny narodowej na Stadionie Wrocław. W marcu ubiegłego roku mieliśmy zagrać jeszcze z Finlandią, ale z uwagi na koronawirusa spotkanie odwołano. Niestety - wszystko wygląda na to, że mecz Polska - Rosja zostanie rozegrany bez kibiców. Pandemia nie zwalnia i w tej chwili nie ma mowy o powrocie kibiców na trybuny w kraju.
(JG)

Piłka nożna

Nie żyje Alojzy Łysko, były trener Śląska

W wieku 85 lat zmarł Alojzy Łysko, trener Śląska Wrocław w sezonie 1988-89. Jako szkoleniowiec pracował także w Szombierkach Bytom, Ruchy Chorzów, GKS-ie Katowice, Zagłębiu Lubin i Górniku Zabrze. Z GKS-em dwukrotnie zdobył Puchar Polski (1986 i 1991) oraz Superpuchar Polski (1991). W sumie w najwyższej klasie rozgrywkowej prowadził drużyny ponad 200 razy. Jako piłkarz związany był z Ruchem oraz także z GKS-em. W 1960 roku był mistrzem Polski z „Niebieskimi". Zagrał jeden mecz w reprezentacji Polski.
(JG/ZA 90MINUT.PL)

Magiera: Śląsk jest dobrym zespołem. Może się rozwinąć

Piłka nożna

Jakub Guder
jakub.guder@gazeta.wroc.pl

Trener Jacek Magiera jest po pierwszych zajęciach z nowym zespołem. Wierzy, że w tym sezonie Śląsk może jeszcze dużo wygrać.

Śląsk kolejny ligowy mecz rozegra dopiero 5 kwietnia z Jagiellonią w Białymstoku, więc Jacek Magiera ma spory komfort aż dwóch tygodni pracy przed swoim debiutem. Pierwsze zajęcia już za nim.

FOT. K. PĄCZKOWSKA - WKS ŚLĄSK WROCŁAW SA

Jacek Magiera na jednym zpierwszych treningów ze Śląskiem

Niestety - już na początku wypadł mu Łukasz Bejger, który miał lecieć na zgrupowanie kadry do lat 21. Nastoletniego obrońcę wyeliminowała z treningów kontuzja i zostaje we Wrocławiu. Nie będzie za to przez najbliższe dni przy Oporowskiej Mateusza Praszelika. On także znalazł się w reprezentacji U21, która zagra w najbliższych dniach z Arabią Saudyjską (26.03) i Austrią (29.03).

Znów daleka podróż czekała Lubambo Musondę, który kolejny raz dostał powołanie do reprezentacji Zambii. Jego drużyna gra w eliminacjach Pucharu Narodów Afryki. W czwartek Zambijczycy zagrają u siebie z Algierią, a potem czeka ich wyjazdowy mecz z Zimbabwe.

- Oczekiwania są duże. Wystarczy spojrzeć w tabelę, żeby się przekonać, że ta drużyna w tym sezonie może jeszcze dużo wygrać. Cały czas jest szansa na to, aby patrzeć w górę tabeli. To nas interesuje. Śląsk jest bardzo dobrym zespołem, który może się jeszcze rozwinąć - mówi Jacek Magiera.
©℗

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 22.03

MULTI MULTI - GODZ. 21.40
1, 6, 8, 10, 13, 15, 22, [24], 28, 31, 33, 49, 53, 54, 61, 63, 65, 68, 71, 76

MINI LOTTO
9, 14, 18, 23, 32

KASKADA - GODZ. 21.40
1, 4, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 24

EKSTRA PENSJA 7, 8, 16, 22, 34+1

EKSTRA PREMIA 1, 4, 16, 29, 33+2

SUPER SZANSA - GODZ. 21.40
0, 0, 9, 8, 3, 9, 5

WTOREK, 23.03

MULTI MULTI - GODZ. 14.00
4, 12, 13, 21, 24, 25, 33, 34, 43, 44, [47], 60, 61, 62, 67, 69, 75, 77, 78, 80

KASKADA - GODZ. 14.00
4, 5, 6, 9, 10, 13, 16, 17, 18, 20, 21, 23

SUPER SZANSA - GODZ. 14.00
5, 8, 5, 1, 2, 4, 1

eprasa.pl 9a117815ec

Zablokowanie Lewandowskiego kluczem do pokonania Polski

Antoni Bohdanowicz, Budapeszt
redakcja@polskapress.pl

Piłka nożna

Mówisz Polska, myślisz Lewandowski. Przynajmniej w Budapeszcie, gdzie w czwartek reprezentacja Polski zmierzy się z Węgrami w eliminacjach mundialu Katar 2022. Gdziekolwiek zajrzysz na węgierskie portale internetowe czy do gazet, to wyskakuje Lewandowski.

Praktycznie to samo piszą wszyscy: że to najlepszy napastnik świata, nie do zatrzymania. Można tę euforię węgierskich mediów porównać jedynie do przyjazdu Messiego czy Ronaldo, tyle że cała ta wizyta królewska odbędzie się za zamkniętymi drzwiami.

23 marca to dzień przyjaźni Polski i Węgier, więc ramówka telewizyjna na wtorek to istny maraton polskich filmów. Z powodu epidemii Węgrom zostało oglądanie filmów Wajdy, zamiast częstować palinką gości z Polski. Zazwyczaj o tej porze na mieście pojawiłyby się polskie akcenty, a zwłaszcza przy okazji meczu. Most Łańcuchowy byłby podświetlony na biało-czerwono, ale akurat trafił do remontu. Do tego można było liczyć na przyjazdy hungarofilów, spotkania polityków i ich wspólne modlitwy w kościele polskim na Kobanyi Kispest. Nie tym razem.

Od września granice kraju są zamknięte dla turystów, od listopada wszystkie bary i restauracje nie przyjmują gości, zaś węgierski episkopat wydał w lutym polecenie zamknięcia wszystkich kościołów do czasu zniesienia stanu wyjątkowego. Ktokolwiek znalazł sposób, by za kadrą przyjechać do Budapesztu, mecz obejrzy co najwyżej w pokoju hotelowym.

FOT. DAMIAN KOŚCIESZA

Nemanja Nikolić w Legii był królem strzelców Ekstraklasy

Zamiast gorącej atmosfery na trybunach, Węgrzy obawiają się, że ich bramkę rozgrzeje Lewandowski. Zdaniem selekcjonera Węgrów Marco Rossiego, piłkarz ten jest wręcz nie do zatrzymania. - Mówimy o człowieku, który strzelił najwięcej goli w tym sezonie. Jeśli powiem wam, że mamy plan, jak go zneutralizować, to wyszedłbym na idiotę. To obecnie najlepszy piłkarz na świecie, strzelił 42 gole w 36 spotkaniach. W tej chwili nie można nikogo do niego porównać - mówił Rossi.

Z relacji węgierskich mediów wynika, że tylko cud sprawi, że „Lewy" nie zdobędzie na Puskas Arenie bramki, choć i tak mają nadzieję na zwycięstwo. Na okładce „Nemzeti Sport", największej gazety sportowej w kraju, pojawił się Lewandowski odbierający order od Andrzeja Dudy. Wszystkie liczące się węgierskie media wspominały tę wizytę.

W portalu 24.hu zamieszczono tekst o tym, jak węgierscy obrońcy podchodzą do starcia z najlepszym napastnikiem świata. Gracz Omonii Nikozja Adam Lang mówi, że treningi są dopasowane tak, by nie spuścić Roberta z oczu, bo jak zgubi się krycie, to wpadnie dużo bramek. Natomiast były zawodnik Lecha Poznań - Gergo Lovrencsics - opowiadał o tym, że Lewandowski sprawia, że Polska będzie dużo cięższym rywalem niż Rosja, Serbia czy Turcja, z którymi zmierzyli się w Lidze Narodów.

Poza samym Lewandowskim trochę uwagi poświęca się Paolo Sousie, który w czwartek zaliczy trenerski debiut dla Polski. Marco Rossi, selekcjoner Węgier, mówi, że zatrudnienie Portugalczyka sprawiło, że on sam ma trudniejsze zadanie z ustawieniem taktycznym swojej kadry. Włoch zaznaczył, że jego zdanie może zaskoczyć, ale bardzo dobrze oceniał pracę, jaką Jerzy Brzęczek wykonał z polską drużyną.

Selekcjoner w meczu z nami liczy na dobry występ Williego Orbana, który jego zdaniem może być tym, który powstrzyma Lewego. Natomiast już wiemy, że z Polską nie zagra jeden z ulubieńców Rossiego, Filip Holender. Napastnik Węgier i Partizana Belgrad nabawił się urazu podczas sobotniego meczu, przez co nie pojawił się na zgrupowaniu drużyny w Telki. Również występ Akosa Keckesa stoi pod znakiem zapytania i raczej dołączy do drużyny na mecze z Andorą oraz San Marino.

Dziennikarze M4Sport przypominają, że od 1986 r. nie awansowali na mundial. W nostalgicznym artykule przedstawili, jak wyglądały poprzednie eliminacje. Węgrzy starają się pokazać pozytywne aspekty eliminacji, ale wspomnieli o upokorzeniu z 1998 roku, kiedy to w barażu z Jugosławią przegrali u siebie 1:7 i na wyjeździe 0:5.

Zaskoczeniem będzie, jeśli Węgrzy nie zagrają ustawieniem 3-4-3, gdyż w ostatnich meczach zawsze tak wychodzili. Na szpicy zagra Adam Szalai z FC Mainz, a może obok niego znany z polskich boisk Nemanja Nikolić, który zajmie miejsce kontuzjowanego gwiazdora Węgier Dominika Szoboszlaia.

Prawdopodobny skład Węgrów: Gulacsi - Attila Szalai, Lang, Orban - Kalmar, Nagy, Siger, Nego - Roland Sallai, Adam Szalai, Nikolić.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI / POLSKAPRESS

Żeby oglądać kadrę, nie trzeba będzie teraz dokupować dekodera

Mecze reprezentacji Polski do 2028 r. w TVP

Piłka nożna

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Mecze reprezentacji Polski będzie można będzie oglądać na antenach TVP do 2028 roku! „Publiczna" zagwarantowała sobie m.in. pełne prawa do transmisji piłkarskich mistrzostw Europy 2024 i 2028.

- Nasza federacja z przyjemnością przyjmuje informację, że Telewizja Polska będzie pokazywać mecze narodowej reprezentacji Polski przez następne siedem lat. Patrząc na historię polskiego futbolu, widzimy, że telewizja publiczna była zawsze blisko naszej kadry. Cieszymy się, że największy telewizyjny partner reprezentacji i zagwarantuje wszystkim kibicom wysoką jakość przekazu i możliwie najszerszy dostęp telewidzów do meczów drużyny narodowej - powiedział Zbigniew Boniek, Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej na konferencji prasowej, zorganizowanej w siedzibie TVP. Jej przebieg był transmitowany na żywo w TVP Sport.

TVP do 2028 będzie pokazywała mecze piłkarskiej reprezentacji Polski, a także najciekawsze spotkania europejskich potentatów. W każdym z cyklów kwalifikacyjnych (Euro 2024 i 2028, mistrzostwa świata 2026) pokaże po 28 spotkań, w tym 14 meczów Polaków (10 meczów o punkty i 4 towarzyskie), a także 14 najciekawszych spotkań europejskich reprezentacji (12 o punkty i 2 towarzyskie).

„Publiczna" zagwarantowała sobie również wyłączność na prawa do transmitowania finałów mistrzostw Europy w 2024 i 2028 roku. Rozszerzyła również swój pakiet praw w kolejnych trzech edycjach Ligi Narodów, w latach 2022, 2024 i 2026. Kibice będą mogli obejrzeć 16 meczów w każdej edycji - 4 finałowe, a w eliminacjach - 6 spotkań reprezentacji Polski.

- Mecze reprezentacji to wyjątkowa okazja do przeżywania i manifestowania narodowej wspólnoty. Trwająca od ponad roku pandemia koronawirusa uniemożliwia organizację wielu sportowych imprez. Reżim sanitarny wyklucza również możliwość tradycyjnego przeżywania sportowych emocji na stadionach i w strefach kibica. Fakt ten stał się dla nas dodatkowym impulsem do działania i nabywania kolejnych praw telewizyjnych. Telewizja Polska po raz kolejny sprostała wyzwaniu i zakupiła najważniejsze licencje piłkarskie aż do 2028 roku - powiedział Jacek Kurski, prezes Zarządu Telewizji Polskiej.

Finał PŚ w Planicy: szansa na bardzo dalekie skoki i duże pieniądze

Skoki narciarskie

Cztery konkursy w Planicy zakończą rywalizację w Pucharze Świata. Finał sezonu - choć bez widzów - nadal ma być świętem skoków. Dziś pierwsze kwalifikacje (16.30).

Po odwołaniu imprez z cyklu Raw Air zawodnicy mieli długą przerwę. Ostatnie skoki w Pucharze Świata były ponad miesiąc temu, później rozegrano mistrzostwa świata, zakończyły się 7 marca. Potem było więc ponad 2 tygodnie na spokojniejszą pracę i regenerację. A podczas ostatniego wyjazdu będzie co robić, bo udało się poszerzyć program lotów na mamuciej skoczni. W efekcie będą trzy starty indywidualne i jeden drużynowy. W polskiej ekipie na finał PŚ znaleźli się: Kamil Stoch, Piotr Żyła, Dawid Kubacki, Andrzej Stękała, Klemens Murańka i Jakub Wolny.

Zawody odbędą się po przerwie, bez kibiców na trybunach, a najważniejsze rozstrzygnięcie jest już znane - Kryształową Kulę za triumf w klasyfikacji PŚ zapewnił sobie Halvor Egner Granerud (w Pucharze Narodów Norwegowie raczej nie stracą 1. miejsca). Mimo to skoczkowie z wielką chęcią przystąpią do rywalizacji. Zgodnie mówią, że na tak dalekie skoki - na nawet 250 m - warto czekać cały sezon. Do tego mogą wyjechać ze Słowenii z pokaźnym bonusem. W cyklu Planica 7 (punktowane zawody od piątku do niedzieli) do zgarnięcia jest dodatkowe 20 tys. franków szwajcarskich. Do tego dochodzą premie FIS, do zdobycia na Letalnicy jest 36 tys. CHF za indywidualne triumfy (po 10 tys. za każdy z trzech konkurs i po 3 tys. za dwie rundy kwalifikacyjne) oraz 7,5 tys. CHF na głowę za drużynówkę. To łącznie ponad 260 tys. zł!

Mało prawdopodobne, by jeden zawodnik wygrał wszystko. Zwłaszcza że zagadek przed finałem jest sporo. Do startu zgłoszony został Granerud, u którego podczas MŚ wykryto koronawirusa, przechodził kwarantannę, nie trenował. Ponoć mocno odczuł skutki choroby. Czy na ostatnie skoki nie zabraknie mu motywacji, a przede wszystkim - sił?

Czy Kamil Stoch znalazł w końcu właściwą pozycję najazdową i powalczy o drugie miejsce w „generalce" Pucharu Świata?

Jak do tego startu podejdzie mistrz świata z Oberstdorfu Piotr Żyła? Po ostatnim sukcesie kibice oczekiwać będą kolejnych. Czy Kami Stoch znalazł w końcu właściwą pozycję najazdową i powalczy o 2. miejsce w „generalce" PŚ? Z Polaków najwyżej, na 3. miejscu. Mało prawdopodobne, przy dogonił go 4. Robert Johansson, który ma 170 pkt straty (do zdobycia jest 300 „oczek"). Polak może natomiast myśleć o dogonieniu 2. Markusa Eisenbichlera, do odrobienia ma 74 pkt. Tyle że ostatnio to Niemiec był w lepszej dyspozycji, podczas MŚ w Oberstdorfie Stoch indywidualnie spisał się poniżej oczekiwań.

PROGRAM PŚ W PLANICY. Środa: godz. 14 - oficjalny trening (dwie serie), 16:30 - kwalifikacje. **Czwartek:** 14 - seria próbna, 15 - konkurs indywidualny. **Piątek:** 13:30 - kwalifikacje, 15 - konkurs indywidualny. **Sobota:** 9 - seria próbna, 10 - konkurs drużynowy. **Niedziela:** 9 - seria próbna, 10 - konkurs indywidualny. ©℗
(ART)

eprasa.pl 9a117815ec