

O koniecznych zmianach w działaniu NFZ mówi minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda **str. 2**



FOT. GOV.PL

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga w odchudzaniu?
str. 9

STRONA
ZDROWIA

Środa
8.04.2026
Nr 81

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

Gazeta WROCLAWSKA

Uciekali po wojnie, zakopali skarb. Odkrycie w lesie pod Głogowem **str. 4**



Tak ma się zmienić Leśnica. Za rok możecie nie poznać swojego osiedla **str. 3**

Śląsk wychodzi na ostatnią prostą. 7 meczów od powrotu do ekstraklasy **str. 20**



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

LEGNICA

Hiszpanie budują u nas kolejną fabrykę

Hiszpańska firma Windar Renovables ogłosiła budowę nowego zakładu produkcyjnego wież do turbin wiatrowych. Fabryka powstanie na terenie dawnego lotniska wojskowego w Legnicy.

Fabryka będzie się specjalizować w produkcji wież do lądowych turbin wiatrowych. Ma wytwarzać 200 takich konstrukcji rocznie.

Czytaj str. 4

NOWA RUDA

62-letni społecznik podejrzany o pedofilię

Sąd aresztował 62-letniego działacza społecznego z Nowej Rudy. Śledczy postawili 62-latkowi zarzuty dopuszczenia się innej czynności seksualnej wobec osoby małoletniej poniżej 15. roku życia. Do zdarzenia miało dojść w lutym 2026 roku.

Zatrzymany był osobą rozpoznawalną w Nowej Rudzie. Prowadził fundację, organizował wydarzenia kulturalne.

Czytaj str. 4

WARSZAWA

Ruch prezydenta: nowe prawo dla rolników?

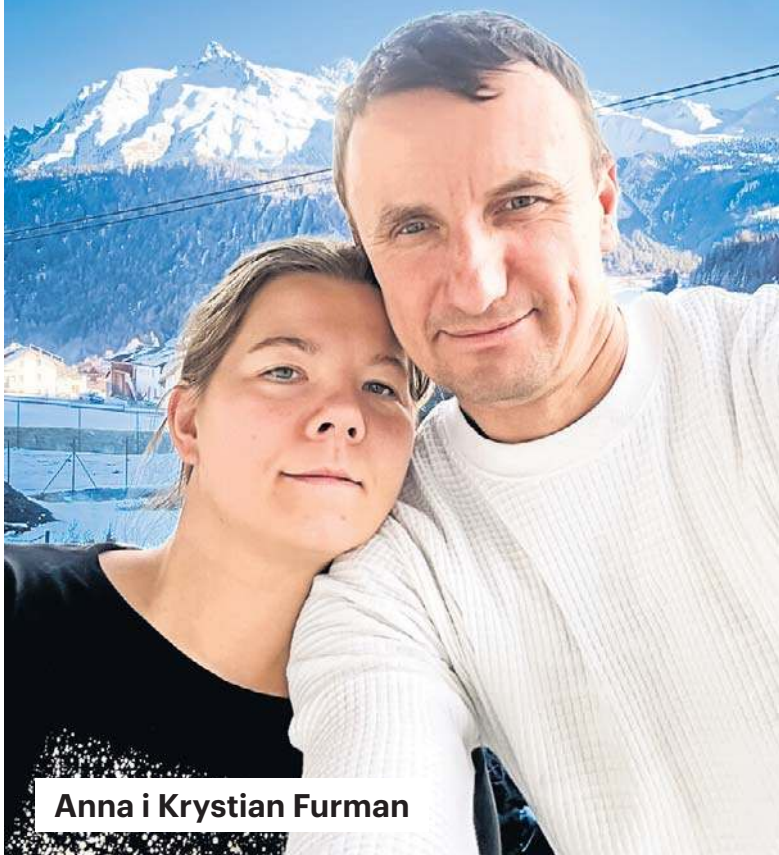
Prezydent Karol Nawrocki zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi. Nowe przepisy mają uporządkować konflikty między mieszkańcami a rolnikami.

- Chcemy zrealizować jedną z podstawowych zasad: praca rolnika nie jest problemem, jest wartością - wskazał prezydent.

Czytaj str. 6

Zwycięzcy plebiscytu Razem Najlepiej

str. 11-15



Anna i Krystian Furman



Zuzanna i Mateusz Bereś

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE (2)

Kierowcy wygrywają w sądach z operatorem parkingów

Michał Perzanowski
michal.perzanowski@polskapress.pl

Tysiące kierowców co roku opłaca wezwanie do zapłaty od prywatnych operatorów parkingów, myląc je z mandatami. Niepotrzebnie. Wobec tych dokumentów obowiązują inne prawa. UOKiK nałożył na jednego z operatorów karę ponad 820 tys. zł.

Jeśli kiedykolwiek parkowaliście przy szpitalu, parku handlowym, biurowcu lub hotelu w Polsce, bardzo moż-

liwe, że korzystaliście z biletów uprawniających do darmowego parkowania na godzinę lub dwie. Być może zdarzyło się tak, że wróciliście do auta pod sklepem, zobaczyliście kartkę za szybą i było to wezwanie do zapłaty kilkuset złotych. Pierwsza myśl? Mandat. Tymczasem to coś zupełnie innego, z zupełnie innymi konsekwencjami prawnymi.

Mandat karny może wystawić policja, straż miejska lub inny uprawniony organ państwowy. Prywatny operator parkingu tego prawa nie ma. Wezwanie do zapłaty, które ląduje pod wycieraczką

na parking przy supermarkecie czy szpitalu, to dokument cywilnoprawny: element umowy, którą kierowca - według operatora - zawarł przez sam fakt wjazdu na teren parkingu.

Co więcej, zdaniem prawników, operator nie może automatycznie żądać zapłaty od właściciela pojazdu, jeśli nie jest w stanie udowodnić, kto faktycznie parkował samochód. Właściciel auta i jego kierowca to niekoniecznie ta sama osoba.

Kierowcy wygrywają sprawy w sądach. Fragment uzasadnienia wyroku

sądowego opublikował niedawno Łukasz Zboralski, ekspert ds. bezpieczeństwa ruchu drogowego: „W niniejszej sprawie brak jest podstaw do wydania nakazu zapłaty. Strona powodowa wykazała jedynie, iż pozwany jest właścicielem samochodu, który zajął miejsce parkingowe. Odpowiedzialność za brak opłacenia miejsca postojowego spoczywa na osobie, która faktycznie w tym miejscu i czasie kierowała pojazdem. Okoliczności te wymagają przeprowadzenia postępowania dowodowego”.

Czytaj dalej na str. 5

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Przemytncie szlaki PRL. Z wojaży po świecie rodziły się fortuny. Polscy handlarze przemycali kozuszkę, biseptol, kryształowe wazon, a nawet politykę.

Agaton
Kozłński



POWRÓT DO LAT OSIEMDZIESIĄTYCH

Wspominając niezwykle życie i dziedzictwo papieża Jana Pawła II - zwłaszcza w 250. rocznicę amerykańskiej niepodległości - uświadomiamy sobie, że aby być wielkim narodem, nigdy nie możemy porzucić naszej wiary w Boga, miłości do ojczyzny i oddania na rzecz wolności" - napisał Donald Trump. W ten sposób oddał hołd papieżowi-Polakowi w 21. rocznicę jego śmierci. Ale nie o pamięć w tym chodziło, lecz o bieżącą politykę. Bo jest coraz więcej sygnałów, że mamy powrót do lat osiemdziesiątych XX wieku. Hołd dla Jana Pawła II tylko to potwierdza - on był jedną z ikon tamtej dekady.

Nawiązań do tamtej epoki mamy więcej. Choćby Leon XIV, który w czasie swojej pierwszej Wielkanocy w Watykanie zaczął przywracać tradycje tak charakterystyczne dla pontyfikatu Karola Wojtyły. Albo misja Artemis II - nagle Amerykanie ożywiły ludzkie marzenia o podboju kosmosu, przygotowują załogowy lot na Księżyc, mówią o wyprawie na Marsa. Czy nie słychać w tym echa reaganowskich „gwiazdnych wojen”?

Dziś współczesność definiują nam dwie wojny: na Ukrainie i w Iranie. Wbrew pozorom nie są to wojny odosobnione. Jest dokładnie odwrotnie: wpisują się coraz silniej w logikę globalnego konfliktu między dwoma blokami. W latach 80. mieliśmy z jednej strony USA wspierane przez inne kraje NATO, z drugiej Związek Radziecki wraz z państwami będącymi jego satelitami. Dziś coraz wyraźniej widać „nową oś złą” - tak Joe Biden określił triumwirat Chin, Rosji i Iranu. Współpracę tych trzech państw widać wyraźnie i na Ukrainie, i w Iranie. Po drugiej stronie mamy „wolny świat”. W ten sposób odtwarza się logika czasów zimnej wojny, której kulminacją były właśnie lata 80.

Czy finał będzie podobny? Niekoniecznie. Nic dwa razy się nie zdarza - to po pierwsze. Po drugie, „wolny świat” dziś definiuje się inaczej niż 40 lat temu. Przede wszystkim jednoś NATO mocno wątpliwa. Europa nie widzi powodu, by - jak wtedy - stać jednoznacznie po stronie USA, Amerykanie też nie zachowują się jak kraj współpracujący z Europą zainteresowany. To dziś chyba największa różnica między tymi epokami. I pewnie ona przesądzi o tym, czy klimat lat 80. powróci w pełni - czy jedynie jako farsa. ©

”

*Natury nie interesuje to,
że nam się śpieszy. Ma własny rytm.*

Eli H. Radinger, „Mądrość wilków”

DIAMENTOWE GODY

Krystyna i Zbigniew Pośnik z Głogowa obchodzili Diamentowe Gody - 60 lat małżeństwa. W ratuszu wręczył im kwiaty i złożył życzenia prezydent miasta Rafael Rokaszewicz.

Krystyna i Zbigniew w III klasie podstawówki zostali posadzeni do jednej ławki i do dziś są razem. Pani Krystyna, za wieloletnią pracę w służbie zdrowia, została uhonorowana tytułem Zasłużona dla Miasta Głogowa. Urodziła się 30 stycznia 1946 r. przy Królewskiej 35 (dziś Jedności Robotniczej) - była pierwszym dzieckiem powojennego Głogowa. ELKA



FOT. GRAZYNA SZYSZKA

ROZMOWA DNIA

Minister: działania, które podejmujemy, są propacjenckie

Katarzyna Nocuń
(PAP)

Rozmowa z ministrem zdrowia Jolantą Sobierańską-Grendą

Narodowy Fundusz Zdrowia jest w trudnej sytuacji finansowej. Ograniczy finansowanie kolonoskopii, gastroskopii, rezonansu magnetycznego i tomografii komputerowej wykonanych ponad limit. Czy to jedyne rozwiązania na stole?

To nie są jedyne rozwiązania. Natomiast musimy wyciągać wnioski z tego, co zadziało się w systemie. Nie możemy bezkrytycznie podchodzić do sytuacji, w której od 2021 roku czterokrotnie wzrosło finansowanie świadczeń. Musimy tak uporządkować finansowanie, aby pieniądze w pierwszej kolejności przekładały się na szybszą i bardziej skuteczną diagnostykę pacjentów, zwłaszcza tych w najpilniejszej potrzebie. Priorytetem jest powrót do tego, żeby badania diagnostyczne kosztochłonne faktycznie w pierwszej kolejności otrzymywali pacjenci onkologiczni i dzieci. Z całą stanowczością też pragnę uspokoić wszystkich pacjentów onkologicznych: finansowanie jest utrzymywane w stu procentach. Chcemy doprecyzować zasady tak, żeby pacjent onkologiczny z kartą DiLO (Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego - PAP) w praktyce nadal był obsługiwany priorytetowo.

Przedstawiciele NFZ zapowiedzieli, że ograniczenia w finansowaniu badań diagnostycznych to pierwszy krok. Kolejnym mają być świadczenia w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS). Ograniczeń będzie więcej?

Rozmawiamy na temat ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. Jesteśmy w konsultacjach ze środowiskami, również z konsultantami krajowymi. Chcemy wypracować model finansowania, który będzie najbardziej przyjazny dla pacjentów. Mam nadzieję, że na dniach NFZ przedstawi konkretną propozycję.

Resort zdrowia jako przyczynę problemów finansowych NFZ wymienia koszty ustawy podwyżkowej, przeniesienie finansowania niektórych świadczeń z budżetu do NFZ i niewystarczające wpływy ze składki zdrowotnej. Ministerstwo wycofało się z waloryzacji płac, nie było też inicjatyw, żeby cofnąć decyzję o przeniesieniu z powrotem do budżetu płatności za niektóre świadczenia. Trudno nie odnieść wrażenia, że konsekwencje decyzji i ich braku spadną na pacjentów. Jestem przekonana, że działania, które podejmujemy, są propacjenckie. Problemy NFZ są bardzo dobrze zdiagnozowane. Od co najmniej dwóch lat wiemy, że nie wystarcza składki zdrowotnej na pokrycie wszystkich zobowiązań NFZ. Z badań opinii wynika,



FOT. GOV.PL

że społeczeństwo nie chce płacić wyższych składek zdrowotnych. Dyskusja się toczy. Temat jest podejmowany przez co najmniej dwa ugrupowania. Mówi się o wprowadzeniu podatku zdrowotnego (Lewica) i modyfikacji dotyczącej opłacania składki zdrowotnej przez grupy uprzywilejowane (PSL). To wymaga jednak spokojnej analizy międzyresortowej, ale naszym obowiązkiem tu i teraz jest zabezpieczenie leczenia pacjentów w 2026 roku. Jesteśmy przekonani, że ustawa o minimalnym wynagrodzeniu w ochronie zdrowia była potrzebna i faktycznie zachęciła wiele osób do podejmowania studiów w obszarze zdrowia czy powrotu do zawodu ze względu na godne wynagrodzenia. Z opinii, w które się wsłuchiwalismy wynika, że więcej kontrowersji, niż podwyżki płac minimalnych, budzą te wszystkie kwoty z przestrzeni medialnej o wysokich zarobkach lekarzy. Wśród argumentów tłumaczących takie zarobki było m.in. powoływanie się na fakt wynagrodzeń uzależnionych od wysokości wyceny procedury. Im wyższa wycena procedury, tym wyższe wynagrodzenie lekarza. Zobaczymy, jak rynek zareaguje. (PAP)

PRZYRODA

Słodki mniszek

Rozety zielonych liści właśnie wychodzą spośród suchych traw. To mniszek lekarski. Uporczywy chwast i przysmak. Dla owadów bezcenne źródło pokarmu. Mniszek lekarski, zwany też pospolitym, łada chwila rozwinie kwiaty. Każda roślina wytwarza ich kilka o średnicy dwóch centymetrów. Mniszki rosną na trawnikach, łąkach, w sadach i przydrożach. Są ich miliardy i widać je z orbity. Zwłaszcza tam, gdzie zachowała się mozaika pól uprawnych i łąk pomiędzy rozrzuconymi gospodarstwami rolnymi. Małopolska w wielu miejscach zachowała tradycyjne rolnictwo. Może niezbyt nowoczesne i plenne, ale na pewno różnorodne przyrodniczo. I widoczne z powietrza. W mniszkach zakochane są wszystkie owady zjadające pyłek i nektar. Jeśli pogoda będzie ciepła i wilgotna, każdy kwiat wyprodukuje olbrzymie porcje ciężkiego pyłku i słodkiego nektaru. Starczy przejść przez mniszkową łąkę, a obuwie będzie żółte od pyłku i lepkie od nektaru. Miliardy kwiatów to setki ton pożytku dla pszczoł. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, pszczoły wyprodukują żółtej barwy miód mniszkowy. Gęsty, aromatyczny o lekko korzennej nucie. Radości posiadaczy pasiek nie dzielają sadownicy. Pszczoły (tyle samo pracowite co mądre) zamiast zapyłać owocowe drzewa ubogie w nektar i pyłek, ruszą na mniszki pospolite. Cóż, pszczoła owad mały o małym mózgu (czy zwoju nerwowym), ale myśli ekonomicznie.

Grzegorz Tabasz

nasz REGION

POLKOWICE

Eksperci z całego świata przyjadą na Dolny Śląsk

8 kwietnia na Uczelni Jana Wyżykowskiego rozpocznie się 22. edycja CIRCLE International Conference 2026 – międzynarodowej konferencji z zakresu nauk o zarządzaniu. **RED**

SERBY

Policjantki uratowały 62-latkę z płonącego budynku

Funkcjonariuszki jako pierwsze dotarły do pożaru pustostanu i wyniosły z jego wnętrza śpiącego tam mężczyznę. Później strażacy ugasili ogień. **MR**



FOT. DOLNOŚLĄSKA POLICJA

LWÓWEK ŚLĄSKI

Poszukiwany listem gończym wpadł w ręce policji

Prawie dekadę ukrywał się za granicą, 34-latek z Dolnego Śląska. Zmienił wygląd i nazwisko. Nie pomogło. Przed Wielkanocą został zatrzymany w okolicach Lwówka Śl. **FAJ**

Tak ma się zmienić Leśnica. Za rok nie poznacie swojego osiedla



FOT. WROCŁAWSKIE INWESTYCJE

Przebudowa ul. Dolnobrzeskiej to jedna z wielu zaplanowanych inwestycji w Leśnicy.

Konrad Bałajewicz
konrad.balajewicz@polskapress.pl

Od przebudowy ulic, przez nowe przejścia dla pieszych, chodniki, parkingi, drogi rowerowe, po poprawę oświetlenia. Pierwsze efekty zmian w Leśnicy zobaczymy jeszcze w tym roku.

Listę planowanych inwestycji znamy dzięki Radzie Osiedla Leśnica, która opublikowała ją po spotkaniu z Dyrektorem Departamentu Infrastruktury i Transportu Elżbietą Urbanek. Największe znaczenie dla ruchu w Leśnicy ma przebudowa ulicy Dolnobrzeskiej.

Jeszcze w 2026 roku mają rozpocząć się prace budowlane na odcinku od Błońskiej do Polkowickiej. Ich zakończenie zaplanowano na 2027 rok. Powstanie nowa jezdnia z dwoma pasami ruchu, a wzdłuż niej chodniki po obu stronach oraz droga rowerowa. W planach przebudowy Dolnobrzeskiej są również nowe przystanki autobusowe z wiatami, oświetlenie oraz przebudowa sieci.

Przypomnijmy, że w ubiegłym roku zakończył się wcześniejszy etap remontu ul. Dolno-

brzeskiej, na odcinku od Średzkiej do Krępiczkiej. Zakres prac był identyczny.

Zdziwieni mieszkańcy pytają, dlaczego ulicy nie można przebudować za jednym zamachem, a jej remont musi być dzielony na odcinki.

- Nie mogą zrobić tego na jeden raz? My, mieszkańcy Leśnicy, byśmy się przemęczyli, a tak, to znowu zamkną Dolnobrzeską na nie wiadomo ile. Wtedy zamknęli ruch na półtora roku. Ja nie dożyję remontu tej ulicy z takimi terminami - żali się nam pani Barbara, mieszkanka Leśnicy.

Miasto tłumaczy, że podzielenie przebudowy ulicy Dolnobrzeskiej na etapy było spowodowane finansami. - Nie mieliśmy pieniędzy, by zrobić wszystko od razu, a były inne inwestycje drogowe, które potrzebowały szybkiej interwencji lub nie da się ich etapować (np. trwająca budowa węzła na Dubois), albo to ulice z większym natężeniem ruchu. Te staramy się remontować za jednym zamachem, biorąc pod uwagę większy koszt jednorazowy. Zarząd Dróg i Utrzymania Miasta oraz Wrocławskie Inwestycje mają co roku zaplanowanych

kilkaset zadań inwestycyjnych w różnych częściach miasta. Dlatego musieliśmy podzielić Dolnobrzeską - mówi Joanna Urbańska-Jaworska z Urzędu Miejskiego Wrocławia.

Trzmielowska też do remontu

Ruszą też przygotowania do przebudowy ulicy Trzmielowskiej, na odcinku od Miodowej do Średzkiej. Na razie rozpoczął się etap projektowy, który potrwa około roku. Obejmuje budowę odwodnienia, nowych chodników i dróg rowerowych.

Zmodernizowane zostanie oświetlenie i sygnalizacja świetlna wraz z ITS. Wrocławskie Inwestycje czekają teraz na decyzję Dolnośląskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków, ponieważ ulica jest w strefie ochrony konserwatorskiej.

Nowy parking przy Rubczaka

Jedną z najważniejszych inwestycji, która zakończy się w 2026 roku, jest parking Park and Ride przy stacji kolejowej Wrocław Leśnica. Do II kwartału powstanie tam 66 miejsc parkingowych, w tym dla osób niepełnosprawnych i samocho-

dów elektrycznych, a także wiatra rowerowa, chodniki, drogi dojazdowe, oświetlenie, schody, rampa dla niepełnosprawnych, ławki i kosze na śmieci.

Po uruchomieniu parkingu, na ulicy Rubczaka zniknie możliwość parkowania wzdłuż jezdni.

Średzka z nową organizacją ruchu

Widoczne zmiany zajdą także w centrum osiedla, na ulicy Średzkiej. Do wakacji 2026 roku powstaną: nowe przejście dla pieszych oraz obniżone krawężniki w rejonie zamku. To rozwiązanie było już testowane podczas jarmarku świątecznego i - jak podkreślają urzędnicy - sprawdziło się w praktyce.

Kolejne przejście pojawi się w rejonie ulicy Nieprzyzyskiej. Poprawi dostęp do Parku Średzkiego, stawów i powstającego pumphtracku.

Dodatkowo na Średzkiej zaktualizowana zostanie organizacja ruchu. Pojawiają się śluzki rowerowe, nowe miejsca postojowe i bardziej uporządkowana przestrzeń dla ogródków gastronomicznych oraz dostaw. Zli-

kwidowane mają być zwężenia ulicy i niektóre plastikowe elementy bezpieczeństwa ruchu drogowego.

Doświetlone przejścia i uliczne latarnie

W wielu częściach Leśnicy inwestycje skupiają się na poprawie bezpieczeństwa. Nowe, doświetlone przejścia dla pieszych powstaną przy skrzyżowaniach ulic Junackiej i Dolnobrzeskiej, na Jeleniogórskiej (przy skrzyżowaniu z ul. Kosmonautów i na wysokości numeru 79, między przystankami autobusowymi „Ciechocińska” oraz na Wińskiej. Ich realizacja zakończy się w 2027 roku.

Uliczne oświetlenie pojawi się także na Rajskiej, od Mieroszowskiej do numeru 69. Umowa z firmą, która je zainstaluje, ma być podpisana jeszcze w kwietniu. Budowa zakończy się na początku roku 2027. Kolejne latarnie z Funduszu Osiedlowego staną na Będkowskiej.

Chodniki i... progi zwalniające

Zmiany zobaczą również mieszkańcy okolic ulic Krępiczkiej i Junackiej. Do końca maja 2026 zakończy się projektowa-

nie nowych chodników po wschodniej stronie Junackiej, między Krępiczką a Owczarską i po północnej stronie Krępiczkiej, między Junacką a wejściem do szkoły. Na Junackiej pojawią się także progi zwalniające. Prace budowlane mają tu ruszyć we wrześniu.

W różnych częściach osiedla uzupełniane będą też brakujące odcinki chodników. Na Złotnickiej, na odcinku od Przemyskiej do Nowotarskiej (projekt do września 2026), Mieroszowskiej (od Opoczyńskiej do Małopolskiej) czy Opoczyńskiej. Dwie ostatnie ulice czekają na ogłoszenie przetargu.

Powstanie także nowe połączenie dla pieszych między ul. Mieroszowską i przystankiem „Kamienogórska”.

Osiedlowi radni poprosili też ZDiUM o zobowiązanie inwestorów do naprawy chodnika przy Junackiej, od ul. Ułowej po budowę nowych domów, posprzątania terenu po budowie książkomatu w Parku Literackim i naprawy łącznika ulic Grabowej i Żemickiej. Omówiono również wymianę nawierzchni ulicy Mokrzańskiej w programie Wrocław na dobrej drodze i naprawę chodnika na tej ulicy. ©©



FOT. WROCŁAWSKIE INWESTYCJE

Parking Park and Ride dla 66 aut jest budowany przy stacji kolejowej Wrocław Leśnica.

Hiszpanie budują u nas kolejną fabrykę. Przyjmie do pracy kilkaset osób

Konrad Bałajewicz
konrad.balajewicz@polskapress.pl

Hiszpańska firma Windar Renovables ogłosiła budowę nowego zakładu produkcyjnego wież do turbin wiatrowych. Fabryka powstanie na terenie dawnego lotniska wojskowego w Legnicy.

Inwestycja ma objąć blisko 29 tys. mkw. powierzchni przemysłowej i magazynowej. Powstanie też plac magazynowy o powierzchni niemal 41 tys. mkw. Fabryka będzie się specjalizować w produkcji wież do lądowych turbin wiatrowych. Mawytwarzać 200 takich konstrukcji rocznie. Odpowiada to ponad 1000 MW energii trafiającej do sieci. Produkcja będzie kierowana głównie na rynki Polski i Niemiec.

Zakład w Legnicy będzie miał cztery hale produkcyjne. Linie produkcyjne umożliwią produkcję fragmentów wież o długości do 40 metrów, wadze sięgającej 80 ton i średnicy do 6,5 metra. Jak podkreśla Pelayo Berjano, prezes zarządu Windar Polska, wybór naszego kraju nie jest przypad-

kowy. - Polska jest kluczowym węzłem logistycznym dla dostaw komponentów turbin wiatrowych na rynek środkowoeuropejski i filarem planu rozwoju firmy Windar. W obliczu wyzwań globalnych, zwiększenie mocy produkcyjnych w Europie pozostaje priorytetem dla naszej firmy. Cieszymy się na współpracę z CT-Park Legnica przy realizacji tego zakładu - mówi Hiszpan.

Krzysztof Moryson z CTP Polska wskazuje, że inwestycja wykracza poza standardowe obiekty magazynowe. - Projekt opiera się na dwóch filarach: strategicznej lokalizacji parku i wzajemnym zaufaniu - mówi.

Windar Renovables szacuje, że powstanie ok. 300 nowych miejsc pracy. Fabryka zaangażuje również lokalnych dostawców. Zakład powstanie przy ul. Śmigłowej na terenie Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

Windar Renovables to globalny lider w sektorze energii odnawialnej, specjalizujący się w produkcji wież dla farm wiatrowych lądowych i morskich. Mafabryki m.in. w Hiszpanii, Indiach, Brazylii, Meksyku i Polsce. ©

Uwaga! Rozpoczął się remont głównego wyjazdu z Wrocławia

Konrad Bałajewicz
konrad.balajewicz@polskapress.pl

Kierowcy muszą przygotować się na kolejne utrudnienia drogowe. Tym razem prace remontowe rozpoczęły się na jednej z głównych dróg wylotowych miasta - Alei Karkonoskiej.

Modernizacja obejmie jezdnię wylotową na odcinku około 920 metrów, od skrzyżowania z ul. Wyścigową do mostu Partynickiego na rzece Ślęza. To fragment, z którego intensywnie korzystają zarówno ludzie mieszkający w okolicy, jak i kierowcy chcący wyjechać z Wrocławia.

Nie jest to pierwszy remont na tej ulicy. Położone bliżej centrum odcinki al. Karkonoskiej były już remontowane w poprzednich latach.

Zaczęło się wczoraj

Pierwsze utrudnienia pojawiły się wczoraj, gdy rozpoczęto prace. Drogowcy wygrodzili prawy pas ruchu na odcinku od skrzyżowania z ul.



FOT. ANETA KOLESKA

Przez najbliższe tygodnie na jednej z najważniejszych tras wyjazdowych z miasta czekają nas utrudnienia.

Wyścigową do zjazdu na stację paliw. Jezdnia jest zwężona i szczególnie w godzinach szczytu mogą tam powstawać duże korki.

Remont będzie prowadzony w dzień, jak i w nocy. Frezowanie nawierzchni zaplanowano na noc z wtorku na środę.

Jak informuje Zarząd Dróg i Utrzymywania Miasta, wykonawca będzie pracował tak,

aby możliwie ograniczyć wpływ prac na ruch. Najbardziej uciążliwe etapy, szczególnie w rejonie skrzyżowania

Remont będzie prowadzony zarówno w dzień, jak i w nocy. Frezowanie nawierzchni zaplanowano na noc z wtorku na środę.

z ul. Jeździecką, przy zjazdach na stację paliw oraz na fragmentach z dwoma pasami ruchu, zaplanowano głównie na godziny wieczorne i nocne.

Co się zmieni

Remont na drodze wyjazdowej z miasta obejmuje:

- frezowanie zniszczonej nawierzchni asfaltowej,
- ułożenie dwóch nowych warstw asfaltobetonu,
- lokalną regulację i wymianę krawężników,
- naprawę ścieków, wpuśćw deszczowych oraz studni,
- zastosowanie specjalnej siatki wzmacniającej między warstwami.

Koszt całej inwestycji wynosi blisko 3 miliony złotych, a remont ma trwać nawet 8 tygodni.

Za jego realizację odpowiada firma Eurovia Polska Zaberd. Remont Al. Karkonoskiej jest częścią większego programu modernizacji dróg w mieście, realizowanego w ramach pakietu „Wrocław na dobrej drodze 2025/2026”. ©

REKLAMA

0011486419

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

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

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

● **„ARCHON”** – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67,

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

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

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

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

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

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

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

62-latek z Nowej Rudy podejrzany o pedofilię

Remigiusz Biały
remigiusz.bialy@polskapress.pl

Sąd aresztował 62-letniego działacza społecznego z Nowej Rudy. - Jest podejrzany o dopuszczenie się czynów o charakterze pedofilskim - poinformowała prokuratura.

62-letni mieszkaniec Nowej Rudy został zatrzymany 3 kwietnia w związku z zawiadomieniem, które wpłynęło do prokuratury od rodzica osoby pokrzywdzonej. - Sąd Rejonowy w Kłodzku zastoso-

wał wobec podejrzanego tymczasowy areszt na trzy miesiące - mówi prokurator Mariusz Pindera z Prokuratury Okręgowej w Świdnicy. - Zatrzymany to mieszkaniec powiatu kłodzkiego. Na tym etapie śledztwa, nie podajemy więcej danych.

Śledczy postawili 62-latkowi zarzuty dopuszczenia się innej czynności seksualnej wobec osoby małoletniej poniżej 15. roku życia. Do zdarzenia miało dojść w lutym 2026 roku.

Zatrzymany był osobą rozpoznawalną w Nowej Rudzie. prowadził fundację, organizował wydarzenia kulturalne. ©



FOT. DARIUSZ GDESZ

Sprawa jest na wczesnym etapie. Śledztwo ma wyjaśnić wszystkie okoliczności zdarzenia.

Dziś pożegnamy		
Pogrzeby 8 kwietnia 2026	● OSOBOWICE Władysław Gielezy g. 9.20 Anna Rzeszut-Pawlaczyk g. 10 Tadeusz Górniak g. 10.40 Aniela Ślabicka g. 11.20 Stanisława Bauer g. 12 Maria Bilińska g. 12.40 Jolanta Piasecka g. 13.20	Wiesław Baran g. 14 Anna Łozowska g. 14.40 Andrii Myroschnichenko g. 15.20
	● PSIE POLE Krzysztof Lewandowski g. 10 Albina Waszczuk g. 12 Aleksander Rądlewski g. 13	● GRABISZYN Andrzej Bigaj g. 11 Anna Matejkowska g. 12 Marek Łuczak g. 13 Teresa Marcinkowska g. 14
Zarząd Cmentarzy Komunalnych, pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław		

Kierowcy wygrywają sprawy w sądach. Chodzi o parkowanie przed marketami i galeriami handlowymi

Michał Perzanowski
michal.perzanowski@polskapress.pl

Tysiące kierowców co roku opłaca wezwanie do zapłaty od prywatnych operatorów parkingów, myląc je z mandatem. Niepotrzebnie. Wobec tych dokumentów obowiązują inne prawa.

Ciąg dalszy ze str. 1

Od początku roku głośno jest o decyzji UOKiK, który ukarał spółkę APCOA Parking Polska. Zdaniem Urzędu, spółka ta przez długi czas stosowała wobec kierowców praktyki, które naruszają ich prawa jako konsumentów. Operator zapłacił 820 tys. zł kary.

W pierwszej kolejności urząd zajął się kwestią reklamacji. Osoby wysyłające e-maile lub osobiście próbujące zgłosić reklamację słyszały, że nie tędy droga. APCOA dopuszczała bowiem tylko dwa sposoby ich zgłaszania. - Poprzez formularz na stronie internetowej lub listownie na adres siedziby. Tymczasem procedura reklamacyjna powinna uwzględniać także zgłoszenia składane

m.in. mailowo czy osobiście - tłumaczy Tomasz Chróstny, prezes UOKiK. Przepisy jasno stanowią, że to konsument, a nie przedsiębiorca, ma prawo wybrać formę zgłoszenia. Reklamację można złożyć mailowo, osobiście, telefonicznie czy w dowolny inny sposób. Firma musi ją przyjąć i rozpatrzyć, niezależnie od tego, jak do niej trafiła.

Wprowadzani w błąd

Spółka dopuszczała się jeszcze jednego naruszenia: informowała, że czas rozpatrzenia reklamacji może być dłuższy niż 30 dni. To sprzeczne z prawem. Od 1 stycznia 2023 r. czas ten został skrócony. - Termin na rozpatrzenie reklamacji wynosi 14 dni. Po tym okresie reklamacja jest uznana za zasadną - dodaje Tomasz Chróstny.

Część konsumentów, którzy zgłoszyli reklamację na „wezwanie do wniesienia opłaty dodatkowej” za korzystanie z parkingów APCOA, dowiedziało się, że jeśli nie zapłacą wskazanej kwoty, poniosą koszty windykcji i postępowania egzekucyjnego. - Twierdzenie spółki brzmiało katego-



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Zdaniem Prezesa UOKiK, spółka APCOA Parking Polska przez długi czas stosowała praktyki naruszające zbiorowe interesy konsumentów.

rycznie i wskazywało na nieuchronność tych zdarzeń. Tak przekazywane miało na celu wywołanie nieuzasadnionej obawy i mogło wpłynąć na decyzję o uiszczeniu żądanych przez firmę opłat - argumentuje UOKiK w swojej decyzji.

Sformułowanie nie oddawało rzeczywistości prawnej. Zanim jakkolwiek firma może wysłać do kogoś komornika, musi najpierw wygrać sprawę w sądzie. Sąd może oddalić powództwo - wtedy sprawa się kończy. Nawet jeśli sąd przyzna rację firmie,

na każdym etapie, zarówno sądowym, jak i egzekucyjnym, konsument może zostać zwolniony z dodatkowych kosztów.

UOKiK ocenił, że celem tych komunikatów było wywołanie nieuzasadnionego strachu i skłonienie kierowców do zapłaty.

- Gdyby konsumenci nie zostali wprowadzeni w błąd, mogliby zdecydować o zasadności dalszego dochodzenia swoich praw czy podjęcia obrony przed sądem - mówi Tomasz Chróstny, Prezes UOKiK.

Inni operatorzy na świeczniku

Po uprawomocnieniu się decyzji APCOA Parking Polska musiała uiścić karę ponad 820 tys. zł. Spółka została też zobowiązana do poinformowania konsumentów o treści decyzji Prezesa UOKiK. Każdy, kogo dotknęły opisane praktyki, będzie mógł na tej podstawie dochodzić swoich praw na drodze sądowej.

To nie koniec. UOKiK wysłał wezwania do zmiany praktyk do dwóch kolejnych operatorów: spółki ATPark z Jaworza (Jaworze, k. Bielska-Białej) oraz Euro-park z Warszawy. Oba podmioty działają na terenie całego kraju i według urzędu stosują podobne, kwestionowane praktyki, zarówno w zakresie reklamacji, jak i informowania o dodatkowych kosztach.

©P

Uciekając po wojnie, zakopali rodzinne skarby w metalowej beczce. Wierzyli, że po nie wrócą

Mateusz Różański
mateusz.rozanski@polskapress.pl

Głogowski Ruch Odkrywców Tajemnic GROT pochwalił się niezwykłym odkryciem. Poszukiwacze odnaleźli depozyt zakopany w jednym z podgłogowskich lasów.

GROT dokonał odkrycia w minionym roku, ale wykopanymi artefaktami chwali się dopiero dziś. To świadoma decyzja.

- Chwalimy się dopiero teraz z pewnych powodów. Główny to taki, że cały ten obszerny teren został już od tego czasu przeszukiwany i niestety - innych depozytów nie odnaleziono. My dalej szukamy - ale w innym rejonie, o czym poinformujemy w przyszłości - tłumaczy w GROT.

Badacze nie zdradzają też dokładnej lokalizacji. Powód jest do końca ten sam.

- Na ten konkretny depozyt trafiliśmy w rejonie Głogowa - tłumaczy Piotr Rapała, prezes Głogowskiego Ruchu Odkrywców Tajemnic GROT. - Wcześniej trafiliśmy na bliźniaczo podobny depozyt, ale był już wykopany i opróżniony. Tym razem udało się trafić na nienaruszoną beczkę - dodaje.



Znalazcą depozytu jest pan Marek. Beczka ze skarbami była zamknięta i świetnie zabezpieczona.

Co istotne - sama beczka była świetnie zabezpieczona i zamknięta. Dzięki temu skryte w niej przedmioty zachowały się niemal w nienaruszonym stanie. To prawdziwa rzadkość w przypadku takich odkryć. Nawet najmniejsza nieszczelność sprawia, że cały „skarby” może ulec degradacji. Przypomnijmy, że beczka przeleżała w ziemi ponad 80 lat.

- To depozyt mieszkańców pobliskiej wsi, którzy musieli opuścić nasze ziemie po wojnie. Świadczy o tym data na korespondencji schowanej do depozytu - dodaje Piotr Rapała.



FOT. GŁOGOWSKI RUCH ODKRYWCÓW TAJEMNIC GROT

na podbitych ziemiach. Nie chcieli ich oddawać i zapewne mieli nadzieję, że wrócą na swoje ziemie rodzinne i odkopią. Całość, po zgłoszeniu do Dolnośląskiego Urzędu Konserwatora Zabytków została skatalogowana i przekazana do tego urzędu - czytamy na stronie GROT-a.

Piotr Rapała potwierdza, że znalezisko dokładnie sfotografowano i przekazano do legnickiej delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków. Tu zostało skatalogowane, opisane i czeka na dalszy los. Najprawdopodobniej trafi do muzeum.

Co było w beczce

● odkurzacz z całym wyposażeniem,
● obudowa zegara z dwoma cyferblatami oraz mechanizmami,

● komplet na biurko,
● wyszywane tekstylia,
● 3 książki (historia Niemiec, poradnik medyczny oraz przepisy dr. Oetkera),

● szczotki,
● żelazko,
● elektryczna kuchenka,
● świecznik,
● maszyny do szycia,
● misa,
● korespondencja.

©P

REKLAMA 0011504252

Spółdzielnia Mieszkaniowa „SPÓŁDZIELCA” we Wrocławiu ul. Kaszubska 8

ogłasza przetargi ofertowe nieograniczone, które odbędą się w dniu 17.04.2026 r. z podziałem na niżej wymienione zadania:

1. Roboty polegające na wymianie dźwigów osobowych w wielorodzinnych budynkach mieszkalnych		
Zadanie nr I	ul. Wyszyńskiego 144	
godz. otwarcia ofert:	9.00	wadium - 6 600,00
Zadanie nr II	ul. Reja 72B	
godz. otwarcia ofert:	9.30	wadium - 6 600,00
Zadanie nr III	ul. Św. Jerzego 15	
godz. otwarcia ofert:	10.00	wadium - 6 600,00
2. Roboty ogólnobudowlane polegające na remoncie balkonów w wielorodzinnych budynkach mieszkalnych		
Zadanie nr I	ul. Powstańców Śląskich 162-168 – 2 piony III etap / w technologii TRIFLEX /	
godz. otwarcia ofert:	10.30	wadium – 6 600,00
Zadanie nr II	ul. Bolesławieckiej 1 – 1 pion / w technologii TRIFLEX /	
godz. otwarcia ofert:	11.00	wadium – 2 000,00
Zadanie nr III	ul. Bolesławieckiej 5-11 – 2 piony / w technologii TRIFLEX /	
godz. otwarcia ofert:	11.30	wadium – 2 000,00

Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia, po wpłaceniu kwoty 50 zł (słownie zł: pięćdziesiąt) za każde zadanie na konto Spółdzielni (PKO BP III O/Wrocław nr 29 1020 5242 0000 2902 0018 0794) oraz dodatkowe informacje można uzyskać w siedzibie Administracji przy ul. Kaszubskiej 8 [pokój 3] tel. 71/ 38 28 159. Nie dopuszcza się składania ofert częściowych i wariantowych.

Zamawiający wymaga wpłaty wadium.

Wadium należy wpłacić na konto: PKO BP III O/Wrocław nr 29 1020 5242 0000 2902 0018 0794 w terminie do 15.04.2026 r.

Oferty przygotowane zgodnie z SIWZ należy składać w zamkniętych kopertach w sekretariacie Spółdzielni pok. 2 przy ul. Kaszubskiej 8 do dnia 17.04.2026 r. do godz. 8.00.

Otwarcie ofert odbędzie się w siedzibie Zamawiającego dnia 17.04.2026 r. bez udziału oferentów.

Zamawiający zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, przeprowadzenia negocjacji cenowych z wybranymi oferentami oraz odstąpienia od przetargu bez podania przyczyny.

KRÓTKO

TRANSPORT

Czy na RegioJet nałożona zostanie kara finansowa za to, że nie uruchomił 23 połączeń?

RegioJet nie uruchomił w 2025 r. planowanych pociągów, naruszając zbiorowe interesy pasażerów - poinformował we wtorek Urząd Transportu Kolejowego. Prezes UTK może nałożyć na przewoźnika karę w wysokości do 2 procent rocznego przychodu.

Urząd Transportu Kolejowego stwierdził, że RegioJet nie uruchomił 23

połączeń, które były ujęte w rozkładzie jazdy na grudzień ubiegłego roku. Chodzi o siedem pociągów na trasie między Warszawą a Krakowem, cztery między Gdynią a Krakowem i 12 między Poznaniem a Warszawą. UTK podkreślił, że skala odwołań „była znaczna” i objęła 12 stacji kolejowych.

PAP

REKLAMA

0011506011

Spółdzielnia Mieszkaniowa „AKADEMICKA”

50-305 Wrocław, ul. Stefana Jaracza 48
NIP 896 10 02 375, REGON 005923778, tel. 71 328 34 91

ogłasza przetarg nieograniczony na:

„Remont 12 sztuk balkonów wraz z remontem fragmentu elewacji i gzymsu budynku mieszkalnego wielorodzinnego B II modułu B 7 i B 6 będącego pod zarządem Spółdzielni Mieszkaniowej „Akademicka” we Wrocławiu”.

- Oferty należy złożyć osobiście lub za pośrednictwem poczty lub kuriera w sekretariacie SM „Akademicka” we Wrocławiu przy ul. Jaracza 48 do dnia 22.04.2026 r. do godz. 9:00.
- Wymagane wadium w wysokości 12.000,00 PLN należy wpłacić do dnia 20.04.2026 r.
- Otwarcie ofert nastąpi w dniu 22.04.2026 r. o godz. 10:00 w siedzibie Zamawiającego we Wrocławiu przy ul. Jaracza 48.
- SIWZ z dnia 7.04.2026 r. wraz z wymaganymi załącznikami jest dostępny w siedzibie spółdzielni i na stronie internetowej www.smakademicka.pl.

REKLAMA

0011506205



OGŁOSZENIE Prezydent Miasta Świdnicy informuje

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Świdnicy przy ul. Armii Krajowej 49 wykazów nieruchomości stanowiących własność Gminy Miasto Świdnica, przeznaczonych do:

- wniesienia nieruchomości położonej w rejonie ulic Izerskiej i Westerplatte w Świdnicy jako wkład niepieniężny – aport – do spółki prawa handlowego „Świdnickie Towarzystwo Budownictwa Społecznego Sp. z o.o. z siedzibą w Świdnicy – niezabudowana działka nr 1105 o powierzchni 2,1504 ha, położona w rejonie ulic Izerskiej i Westerplatte w Świdnicy,
- sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną, wolnostojącą, tj. działki nr 79/17 o powierzchni 0,1073 ha, położonej przy ul. Księżycowej w Świdnicy.

Wykazy wywiesza się na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni, licząc od dnia podpisania zarządzenia przez Prezydenta Miasta Świdnicy. Szczegółowe informacje zawiera wykaz wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Świdnicy.

PALIWA

Aż 80 proc. Polaków chce, by państwo utrzymało maksymalne ceny paliw do końca roku – wynika z najnowszego badania. Respondenci wyraźnie opowiadają się za dalszą ingerencją rządu w rynek, szczególnie w obliczu niepewności związanej z cenami ropy na świecie. Badanie Instytutu Badań Pollster dla „Super Expressu” zrealizowano w dniach 2-3 kwietnia na próbie 1011 dorosłych osób.

Zaskakujący ruch prezydenta. Nowe prawo dla rolników?

Maciej Badowski
Warszawa

Prezydent zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi. Nowe przepisy mają uporządkować konflikty między mieszkańcami a rolnikami.

W opublikowanym we wtorek przez Kancelarię Prezydenta oświadczeniu Karol Nawrocki przedstawił projekt ustawy, który – jak podkreślił – ma wynikać z przekonania, że praca rolnika jest wartością.

„Chcemy zrealizować jedną z podstawowych zasad: praca rolnika nie jest problemem, jest wartością – wskazał prezydent. Dodał, że wieś to nie tylko miejsce do życia, ale przede wszystkim przestrzeń ciężkiej pracy: od hodowli zwierząt po pracę maszyn w polu.

„Nowe prawo mówi jasno: chów zwierząt, prace polowe, ruch maszyn to nie są uciążliwości, które trzeba tłumaczyć. To jest produkcja żywności, to jest służba narodowi – podkreślił.

Projekt zakłada, że rolnik działający zgodnie z prawem nie będzie musiał udowadniać, że jego działalność jest uzasadniona. Ciężar dowodu ewentualnych nadużyć ma zostać przeniesiony.

„Musimy skończyć z sytuacją, w której rolnik musi się bronić czy tłumaczyć z tego, że pracuje” – zaznaczył Nawrocki.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Nawrocki podkreślił, że przygotowana przez niego inicjatywa nie jest przeciwko komukolwiek

Według prezydenta projektowana ustawa „nie daje nikomu przyzwolenia na nadużycia, ale stwarza jasne reguły, takie, które kończą chaos i niepewność”. Wprowadzana jest zasada proporcjonalności. „Całkowity zakaz działalności lub jej istotne ograniczenie przez sąd będzie mogło być orzeczone wyłącznie w ostateczności, gdy inne metody zawiodą, a produkcja realnie zagraża zdrowiu lub środowisku” – podkreślił prezydent.

Dodał, że nowe ramy prawne mają sprzyjać unowocześnianiu technologii w rolnictwie oraz wzmacniać pozycję gospo-

”

Chcemy zrealizować jedną z obietnic KO oraz premiera i wprowadzić kwotę wolną od podatku do 60 tysięcy złotych

Marek Sawicki, poseł PSL

oświadczały, że mają świadomość, że w ich sąsiedztwie może być prowadzona uciążliwa, ale w pełni legalna działalność rolnicza” – tłumaczył.

Zanim sprawa trafi do sądu, strony będą musiały podjąć próbę mediacji. Prezydent wskazał, że impulsem do przygotowania projektu była sprawa rolnika spod Łodzi, którego działalność uznano za „nadmiernie uciążliwą”.

„Jeśli jeden rolnik może zostać w ten sposób ukarany za legalną działalność, to jutro może to spotkać każdego” – ocenił.

Równolegle zapowiedział skierowanie do premiera wniosku o zaskarżenie umowy UE z państwami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości UE. „Wiesz nie może dłużej czekać” – podkreślił.

Na koniec prezydent wskazał, że nowe regulacje mają przywrócić równowagę między funkcją mieszkalną a produkcyjną wsi i wzmocnić bezpieczeństwo żywnościowe kraju.

Nad podobną ustawą pracuje resort rolnictwa. Projekt ustawy ws. ochrony funkcji produkcyjnych wsi został opublikowany 30 marca na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Trafił on do konsultacji, które potrwać do końca kwietnia. Celem projektowanej ustawy jest także zabezpieczenie realizacji funkcji produkcyjnych wsi oraz ograniczenie na tym tle konfliktów społecznych.

PAP

PiS chce dymisji minister zdrowia. „Jest przykładem na to, jak można demolować ochronę zdrowia”

Karolina Wrońska
Warszawa

Prawo i Sprawiedliwość złoży do Sejmu wniosek o wotum nieufności wobec ministra zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy.

Politycy PiS-u we wtorek przed siedzibą Ministerstwa Zdrowia skrytykowali działania resortu, wskazując na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia, oraz zapowiedzieli złożenie

w Sejmie wniosku o wotum nieufności wobec minister Jolanty Sobierańskiej-Grendy. – To minister likwidator nominowany przez Donalda Tuska – mówił Przemysław Czarnek.

– Pani Sobierańska-Grenda jest przykładem na to, jak można demolować jedną z najważniejszych płaszczyzn działania tego państwa – ochronę zdrowia. To jest ta pani, której marzeniem jest likwidacja 30 procent szpitali. To jest ta pani, której marzeniem byłoby, żeby każdy płacił

fakturę u lekarza, a później refundował ją sobie w NFZ, jeśli by się udało. Czyli to jest ta pani, która chciałaby prywatyzacji służby zdrowia – mówił Czarnek.

Jak zauważył polityk PiS, rok 2026 został ogłoszony rokiem profilaktyki, jednak w tym samym czasie podjęto decyzję o ograniczeniu finansowania badań profilaktycznych. Jako przykład wskazał, że środki na badania takie jak kolonoskopia i gastroskopia zostały zmniejszone do 60 procent.

Przewodnicząca sejmowej komisji zdrowia Marta Golbik (KO) w rozmowie z PAP oceniła, że składanie wniosków o wotum nieufności i debata wokół niego to prawo opozycji i – jak dodała – element wewnętrznej kampanii samego Czarneka. Zapewniła, że koalicja rządząca obroni szefową resortu zdrowia.

Na początku kwietnia swój wniosek o wotum nieufności wobec minister zdrowia zapowiedziała także Partia Razem.

PAP

Strach przed katastrofą nuklearną po ataku na elektrownię jądrową

Kazimierz Sikorski
Teheran

Kluczowa irańska elektrownia jądrowa w Buszejr została uszkodzona po ataku, w którym zginął strażnik, a Teheran ostrzegł, że mogło to doprowadzić do katastrofy.

To już czwarty atak na elektrownię jądrową w Buszejr od początku konfliktu. Atak spowodował uszkodzenie jednego z budynków pomocniczych - podała irańska agencja Tasnim.

Elektrownia przechowuje duże ilości materiałów radioaktywnych, dlatego poważne uszkodzenia mogą spowodować katastrofalny incydent nuklearny w całym regionie.

Dochodzenie sugeruje, że eksplozja nie uszkodziła głów-

nej infrastruktury elektrowni ani nie zakłóciła jej zdolności operacyjnej. Pocisk eksplodował zaledwie 200 metrów od działającego reaktora jądrowego. Kolejne uderzenia stwarzają ryzyko katastrofy nuklearnej.

Atak na Buszejr mógłby spowodować uwolnienie materiałów radioaktywnych, co mogłoby mieć katastrofalne skutki dla środowiska.

Położenie na wybrzeżu Zatoki Perskiej oznacza, że zanieczyszczenia mogłyby przedostać się do wody morskiej, zwiększając ryzyko oddziaływania na ekosystemy morskie, a co ważniejsze, na zakłady odsalania wody, od których wiele państw Zatoki Perskiej jest zależnych w zakresie zaopatrzenia w wodę pitną.



Buszejr to kluczowa irańska elektrownia jądrowa. Została uszkodzona po ataku rakietowym

Amerykańskie wsparcie dla Orbana przed wyborami

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Wiceprezydent USA J.D. Vance przybył z dwudniową wizytą na Węgry, aby odbyć spotkanie z premierem Viktoriem Orbánem i wygłosić przemówienie na temat partnerstwa między USA a Węgrami.

- Chcę pomóc premierowi Węgier Viktorowi Orbánowi w sezonie wyborczym jak tylko mogę - zadeklarował we wtorek wiceprezydent USA J.D. Vance na konferencji prasowej w Budapeszcie z szefem węgierskiego rządu.

- Prezydent (USA Donald) Trump i premier Orban dokonali razem wspaniałych rzeczy i jestem tu, by je uczcić - powiedział Vance, podkreślając przyjaźń obu przywódców i poparcie prezydenta USA dla szefa rządu w Budapeszcie przed nadchodzącymi wyborami parlamentarnymi.

- Nie liczę na to, by obywatele Węgier słuchali wiceprezydenta USA, nie dlatego tu jestem. Chcę wysłać sygnał wszystkim, a szczególnie biuromatom w Brukseli, którzy robią, co mogą, by kontrolować naród węgierski, bo nie lubią ich lidera - zaznaczył amerykański wiceprezydent.

- Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności. To



Premier Węgier Viktor Orban wita wiceprezydenta USA J.D. Vance'a przed swoim biurem, byłym klasztorem karmelitów w Budapeszcie

śmieszne, gdy widzę europejskich liderów mówiących o kryzysie energetycznym, gdy powinni podążać śladem polityki premiera Orbana i Węgier - powiedział.

- Wyjaśniłem wiceprezydentowi USA J.D. Vance'owi, że mierzymy się na Węgrzech z poważną ingerencją w nadchodzące wybory parlamentarne - powiedział z kolei premier Viktor Orban podczas wspólnej konferencji prasowej z Vance'em.

- Jesteśmy wdzięczni prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi i wiceprezydentowi

Vance'owi za to, że stali ramie z ramie z Węgrami w ostatnich latach. USA są najsilniejszym państwem globu i jestem szczęśliwy, mogąc powiedzieć, że Stany Zjednoczone są naszym sojusznikiem i dlatego pokój oraz stabilność Węgier są zagwarantowane - powiedział Orban.

Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności.

- Rozmawialiśmy też o tym, że Europa zmierza w kierunku jednego z najgorszych kryzysów energetycznych w historii. Dlatego tak ważna jest współpraca energetyczna Węgier z USA - dodał.

Zaznaczył, że z Vance'em omówił też problem „jawnego i poważnego” ingerowania przez zagraniczne służby w proces wyborczy na Węgrzech. Premier nie wyjaśnił, o służby jakiego kraju chodzi.

Wybory parlamentarne na Węgrzech odbędą się w najbliższą niedzielę 12 kwietnia. PAP

Strzelanina w pobliżu konsulatu Izraela

Marcin Koziestański
Stambuł

Trzy osoby zginęły w strzelaninie w pobliżu izraelskiego konsulatu w Stambule. Jak podaje agencja Reutersa rannych zostało dwóch policjantów.

W pobliżu konsulatu Izraela w Stambule doszło we wtorek do strzelaniny, w wyniku której trzy osoby zginęły - poinformowały tureckie media cytowane przez agencję Reutersa.

Jak przekazał gubernator Stambułu Davut Gul, sprawcy byli uzbrojeni w karabiny i pistolety. Dodał, że w strzelaninie rannych zostało dwóch policjantów.

Na nagraniu opublikowanym przez agencję Reutersa widać policjanta, który wyciąga broń i kryje się, gdy słychać

strzały. Jedna pokazana osoba była cała we krwi.

Turecki minister spraw wewnętrznych Mustafa Ciftci powiedział, że napastnicy byli powiązani z organizacją „wykorzystującą religię (do swoich celów - PAP)”. Według lokalnych mediów może chodzić o diżihadystyczną organizację Państwo Islamskie.

Minister sprawiedliwości Turcji Akin Gurlek poinformował, że w sprawie strzelaniny zostanie wszczęte śledztwo. Dodał, że wyznaczono już trzech prokuratorów, którzy zajmą się tym tragicznym incydentem.

Szef izraelskiego resortu dyplomacji Gideon Saar przekazał, że w konsulacie w czasie strzelaniny nie przebywał personel dyplomatyczny. Władze prowincji Stambuł podały, że izraelskich dyplomatów nie było w placówce od dwóch i pół roku. PAP

Astronauta misji Artemis II spędzili sześć godzin na badaniu ciemnej strony Księżyca

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Po 40 minutach przerwy w komunikacji astronauta misji Artemis II odzyskali łączność z NASA. Załoga statku Orion przez sześć godzin badała nieoświetloną półkulę Księżyca.

- Wspaniale znów słyszeć Ziemię - powiedziała specjalistka misji Artemis II Christina Koch, gdy po wyjściu z cienia radioowego kontrola lotów w Houston odzyskała kontakt ze statkiem. - Zawsze wybierzemy Ziemię, zawsze wybierzemy siebie nawzajem - dodała.

Podczas przelotu nad niewidoczną stroną Srebrnego Globu, w trakcie którego łączność z NASA była całkowicie niemożliwa, załoga była świadkiem zjawiska wschodu i zachodu Ziemi.



Astronauta misji kosmicznej Artemis II

Astronauta na żywo obserwowali również rozbitki światła powstające w wyniku uderzeń meteoroidów w powierzchnię Księżyca. Dowódca misji Reid Wiseman opisał te widoki jako „całkowicie spektakularne i surrealistyczne”, dodając, że brakuje przymiotników, by oddać to, co widzą przez okna.

Zgodnie z danymi pomiarowymi statek Orion znalazł się w najdalszym punkcie trajektorii, oddalając się od Ziemi na dystans 406 771 kilometrów i bijąc historyczny rekord załogowej misji należącej dotychczas do Apollo 13.

Wykorzystując unikalną perspektywę, astronauta nadali robocze nazwy dwóm bezimiennym dotąd kraterom. Jeden

z nich ochrzczono mianem „Integrity” na cześć statku kosmicznego. Drugi nazwano „Carroll”, by upamiętnić żonę dowódcy misji, która zmarła na raka w 2020 roku. Jak przekazał łamiącym się głosem kanadyjski astronauta Jeremy Hansen, jest to „jasny punkt na Księżycu”.

Lot Artemis II to pierwsza załogowa wyprawa w okolicę Księżyca od czasów programu Apollo. Stanowi ona próbę generalną przed planowanym na 2028 rok lądowaniem człowieka na powierzchni naturalnego satelity.

W skład załogi Artemis II wchodzi czworo astronautów - troje Amerykanów: Christina Koch, Reid Wiseman, Victor Glover oraz Kanadyjczyk Jeremy Hansen.

Załoga rozpoczęła już podróż powrotną, która zakończy się lądowaniem na Pacyfiku w piątek. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

ZA TYDZIEŃ:

- Kto i dlaczego nie powinien jeść czosnku? Przeciwwskazania mogą cię zaskoczyć
- Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom. Nasilają się objawy



FOT. FREEPIK

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Gorzka czekolada uchodzi za superfood. Zawiera duże ilości polifenoli, flawonoli i katechin. Działa przeciwzapalnie, korzystnie wpływa na serce i pracę mózgu. Ale czy wspomaga odchudzanie?

Gorzka czekolada, zawierająca minimum 70 proc. miazgi kakaowej, to źródło wielu składników mineralnych oraz niektórych witamin - ma ich zdecydowanie więcej niż inne typy czekolady.

Wśród najcenniejszych wymieniane są przede wszystkim potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, jod, niacyna, witamina E, tiamina i ryboflawina. Gorzka czekolada to także skarbnica antyoksydacyjnych polifenoli, które sprawiają, że jedzenie prawdziwej gorzkiej czekolady pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie, miażdżyca, zakrzepicy żylna czy nawet udaru mózgu.

Mimo całego dobrodziejstwa należy pamiętać, że gorzka czekolada należy do dość kalorycznych produktów. 100 g, czyli tradycyjna tabliczka, dostarcza przeciętnie 500 kcal, 40 g tłuszczu, 13 g białka, 8 g węglowodanów i 6 g błonnika.

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

Badania pokazują, że gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, co z kolei może skutkować zwiększoną utratą masy ciała i zmniejszonym magazynowaniem tłuszczu. Inne wyniki - potrzebujące jeszcze potwierdzenia - wskazują także na to, że ciemna czekolada może pomóc w kontrolowaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Inne badania potwierdziły, że ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości, co może być pomocą w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli mniej głodni (spadł u nich poziom greliny - hormonu stymulują-



FOT. FREEPIK

Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

cego głód), ale byli również bardziej najedzeni i zadowoleni niż osoby, które jadły inne rodzaje czekolady. Badania pokazały też, że u 15 kobiet z nadwagą, które codziennie przez tydzień spożywały czekoladę, zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejszenie masy ciała.

Dieta czekoladowa? Niekoniecznie...

W świetle wyników badań czekolada rzeczywiście może być uznana za superfood sprzyjający utracie wagi. Jednak nie należy w związku z tym przechodzić na „dieta czekoladową”, ale uznać ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzymaniu aktualnej wagi lub zrzuceniu kilku kilogramów. Jest z pewnością dobrym wyborem, jeśli mamy ochotę na słodką przekąskę. Le-

piej wybrać wtedy kostkę gorzkiej czekolady niż sięgnąć po przetworzone sklepowe słodycze lub mleczną albo białą czekoladę. Według dietetyków bezpieczną i zalecaną porcją dla osób zdrowych jest 15-50 g dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Im częściej sięgamy po czekoladę, tym porcje powinny być mniejsze.

Nieliczne przeciwwskazania do jedzenia gorzkiej czekolady, to oprócz nietolerancji pokarmowych i alergii, niektóre choroby nerek i układu moczowego oraz tendencja do częstych zaparć.

Mimo jej zalet należy pamiętać, że gorzka czekolada to kaloryczny produkt. Tradycyjna tabliczka dostarcza przeciętnie 500 kcal.

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

Kawa z czekoladą gorzką to połączenie espresso lub mocnej kawy filtrowanej z rozpuszczoną gorzką czekoladą (o wysokiej zawartości kakao) i mlekiem (lub jego roślinnym zamiennikiem). Najpopularniejszą i najbardziej klasyczną formą tego napoju jest mokka (lub caffè mocha), czyli jeden z wariantów kawy latte. Jednak w kawie mokka nie ma mlecznej pianki tak jak w latte czy cappuccino. Dlatego ozdabia się ją bitą śmietaną, jednak nie polecam tego pomysłu ze względu na to, że podwyższa kaloryczność napoju. Kawa z gorzką czekoladą wyróżnia się intensywnym smakiem kakao, który doskonale komponuje się z gorzkością kawy. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając czekoladę w gorącym espresso i spieniając mleko. Połączenie kawy (kofeiny)

i gorzkiej czekolady (kakao) dostarcza nie tylko przyjemnych doznań smakowych, ale także łączy korzystne właściwości obu tych składników:

- Zwiększa koncentrację i poprawia nastrój - kofeina to stymulant, który zwiększa czujność i koncentrację. Kakao z gorzkiej czekolady zawiera teobrominę - łagodniejszy stymulant, który w połączeniu z kofeiną może wydłużać i wzmacniać poczucie skupienia oraz poprawiać nastrój. Kakao może także wspierać uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.
- Wspomaga odchudzanie - gorzka czekolada potrafi przyspieszyć metabolizm i wspomóc spalanie tłuszczu, podczas gdy kawa działa jako naturalny środek zmniejszający łaknienie (ograniczający apetyt).
- Działa antyoksydacyjnie - zarówno kawa, jak i gorzka cze-

kolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.

- Wspiera serce i układ krążenia - flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenu azotu, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych. Kofeina może mieć krótkotrwały efekt podnoszący ciśnienie, ale umiarkowane spożycie kawy jest generalnie neutralne lub korzystne dla zdrowia serca.

- Chroni mózg i układ nerwowy - flawonoidy z kakao są badane pod kątem ich zdolności do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci i czasu reakcji.

Rak wywołuje stres, stres karmi raka. Jak przerwać ten zaklęty krąg?

oprac. Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Przewlekły stres może uruchamiać procesy sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu – uważają badacze z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

W gabinecie onkologicznym stres pojawia się już w chwili diagnozy, narasta na kolejnych etapach leczenia i często nie ustępuje nawet po zakończeniu terapii – napisali badacze w komunikacie. – Stres towarzyszy decyzjom terapeutycznym, oczekiwaniu na wyniki badań, lękowi przed nawrotem choroby i zmianom w codziennym funkcjonowaniu. Badania pokazują, że przewlekły stres może uruchamiać procesy biologiczne sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu.

Analiza przygotowana przez badaczy z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu została opublikowana w 2026 roku w International Journal of Molecular Sciences. Autorzy przeanalizowali dane dotyczące czterech nowotworów – raka piersi, prostaty, trzustki i jajnika – porządkując je według pięcioletniego przeżycia.

Z biologicznego punktu widzenia przewlekły stres oznacza długotrwałe obciążenie zdolności adaptacyjnych organizmu. Nie jest to jednorazowa reakcja na trudne wydarzenie, lecz stan, w którym układy odpowiedzialne za reagowanie na zagrożenie pozostają aktywne przez tygodnie lub miesiące.

W onkologii stres ma charakter wielowymiarowy. Obejmuje nie tylko lęk czy smutek, ale także czynniki społeczne, zawodowe, rodzinne i egzystencjalne. Dla wielu pacjentów oznacza konieczność redefinicji planów życiowych, ról społecznych i poczucia kontroli nad własnym ciałem.

Autorzy analizy opisują mechanizmy łączące przewlekły stres z przebiegiem nowotworu jako trzy powiązane ze sobą etapy.

Pierwszym z nich jest alarm hormonalny. Przewlekły stres prowadzi do utrzymującej się aktywacji osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA) oraz układu współczulnego. W praktyce oznacza to długotrwałe



Psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i zapalenia

podwyższenie poziomu kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny.

– Organizm działa, jakby stale był w trybie zagrożenia. To wiąże się z nasileniem procesów zapalnych oraz immunosupresją, co może sprzyjać progresji nowotworu i osłabiać odpowiedź na leczenie – powiedziała cytowana w komunikacie współautorka przeglądu Katarzyna Herbetko, studentka Wydziału Lekarskiego i doktorantka Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu UMW.

Drugim etapem jest wpływ na odporność i stan zapalny. Hormony stresu oddziałują na funkcjonowanie układu immunologicznego. Długotrwała ekspozycja na kortyzol i katecholaminy może osłabiać nadzór immunologiczny oraz przesuwając równowagę w stronę przewlekłego, niskiego nasilonego stanu zapalnego. Jest to środowisko, w którym komórkom nowotworowym łatwiej przetrwać, namnażać się i unikać mechanizmów kontroli.

Trzecim elementem jest wpływ na środowisko guza. Na poziomie tkankowym przewlekły stres może oddziaływać na angiogenezę (czyli proces, który polega na tworzeniu nowych naczyń krwionośnych i występuje w przebiegu wielu nowotworów złośliwych), migra-

cję komórek nowotworowych oraz procesy związane z opornością na leczenie. Autorzy zaznaczają jednak istotne zastrzeżenie: są to mechanizmy biologiczne zgodne z obecną wiedzą, ale w badaniach klinicznych bardzo trudno oddzielić wpływ stresu od zaawansowania choroby, intensywności terapii i innych czynników klinicznych.

Jednym z kluczowych wniosków przeglądu jest to, że przewlekły stres nie oddziałuje w taki sam sposób we wszystkich nowotworach. Jego znaczenie biologiczne i kliniczne zależy zarówno od typu choroby, jak i od jej rokowania.

W nowotworach o lepszym przeżyciu, takich jak rak piersi i rak prostaty, stres najczęściej przyjmuje postać przewlekłej niepewności. Pacjenci żyją z chorobą przez dłuższy czas, zmagając się z lękiem przed nawrotem, skutkami ubocznymi leczenia oraz trwałymi zmianami w jakości życia. W tym kontekście na pierwszy plan wysuwa się biologiczna rola sygnalizacji adrenergicznej i glukokortykoidowej, która w badaniach przedklinicznych wiąże się między innymi z procesami przerzutowania oraz odpowiedzią na terapię. Nie oznacza to, że stres „niweczy leczenie”, lecz że u części pacjentów może stano-

wić dodatkowy czynnik biologiczny współkształtujący przebieg choroby.

Inny obraz wyłania się w nowotworach o gorszym rokowaniu, takich jak rak trzustki i rak jajnika. W tej grupie dystres (czyli nadmierny stres) psychiczny i depresja występują częściej i zwykle mają większe nasilenie.

Co istotne, objawy psychiczne mogą czasem wyprzedzać rozpoznanie nowotworu, co sugeruje udział mechanizmów biologicznych, a nie wyłącznie reakcję emocjonalną na diagnozę. Na poziomie biologicznym dominują tu mechanizmy zapalne i cytokinowe, w tym podwyższony poziom IL-6, oraz podwyższone obciążenie ogólnoustrojowe – czytamy w komunikacie.

– Dystres psychiczny nie jest tylko emocją, ale czynnikiem, który może dokładać się do fizjologicznego przeciążenia organizmu i obniżać rezerwy niezbędne w procesie leczenia – powiedziała Herbetko.

Autorzy przeglądu podkreślili, że psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Dane pokazują, że interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i za-

palenia, takie jak poziom kortyzolu czy wybrane cytokiny. Jednocześnie badacze zachowują ostrożność interpretacyjną.

– Nie ma prostej zależności: psychoterapia równa się dłuższe przeżycie. Widzimy realne, mierzalne zmiany biologiczne, ale obecny stan wiedzy nie pozwala na jednoznaczne wnioski dotyczące śmiertelności – zaznaczyła Herbetko.

Najważniejszy przekaz analizy jest jednoznaczny: przewlekły stres nie jest winą pacjenta. Jest natomiast czynnikiem powiązany z mierzalnymi procesami biologicznymi, który podobnie jak ból, niedożywienie czy zaburzenia snu może i powinien być adresowany klinicznie.

Autorzy postulują systemowe włączenie psychoonkologii do standardu opieki, rutynowy screening dystresu i szybkie ścieżki pomocy, wsparcie dla partnerów i opiekunów, a także rozwój interwencji cyfrowych oraz strategii podtrzymujących efekt terapii.

– Psychoonkologia nie może być dodatkiem. Przewlekły stres powinien być traktowany jako modyfikowalny czynnik ryzyka w onkologii, analizowany w kontekście złożonych interakcji biologicznych, psychologicznych i środowiskowych – podsumowała Herbetko.

Groźna choroba płuc, o której mówi się za mało

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

Jedno zaostrzenie przewlekłej choroby płuc może mieć poważne konsekwencje. Zwiększa ryzyko zawału serca i udaru nawet dziesięciokrotnie.

Zaostrzenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc niosą ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Jak ujawniła dr n. med. Małgorzata Czajkowska-Malinowska, podczas konferencji „POCHP w Polsce 2026: aktualne kierunki profilaktyki i leczenia”, znacząco zwiększają ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

– Co to zaostrzenie oznacza dla pacjenta? Nie tylko pobyt w szpitalu, nie tylko zagrożenie życia. Konsekwencje zaostrzeń przekładają się także na ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Im cięższe jest zaostrzenie, tym ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych jest większe. Dla przykładu, ciężkie zaostrzenie zwiększa dziesięciokrotnie ryzyko zawału serca, udaru mózgu w okresie do 30 dni po zaostrzeniu – powiedziała ekspertka.

Co więcej, podwyższone ryzyko utrzymuje się nawet do roku po zaostrzeniu. Choć stopniowo maleje, nadal pozostaje istotne.

Pacjenci z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc zmagają się również z wieloma innymi obciążeniami. Szacuje się, że około 35 proc. chorych doświadcza objawów lęku i depresji. Prowadzi to do ograniczenia aktywności w życiu codziennym, zawodowym i społecznym, a nawet rodzinnym.

W efekcie wielu pacjentów stopniowo ulega wykluczeniu społecznemu, które dodatkowo pogłębia się wraz z postępem choroby i problemami psychicznymi.

POCHP jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie. Zajmuje trzecie miejsce, tuż po zawałe serca i udarze mózgu.

Choroba ta polega na postępującym ograniczeniu przepływu powietrza w drogach oddechowych oraz uszkodzeniu pęcherzyków płucnych.

W jej przebiegu najczęściej obserwuje się takie objawy jak:

- nawracająca lub stała duszność, która może pojawiać się nawet podczas codziennych czynności,
- przewlekły kaszel,
- długotrwałe odkrztuszanie wydzieliny.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NAJLEPSZA PORĄ
NA PICIE KAWYCzy picie kawy
na czczo jest zdrowe?

Okazuje się, że moment wypicia kawy wpływa na poziom stresu, produkcję hormonów, trawienie, jakość snu, a nawet przyswajanie składników odżywczych. Wypicie kawy pierwsze dwie-trzy minuty po przebudzeniu wydaje się idealnym scenariuszem. Niestety, nasz organizm widzi to inaczej.

Co dzieje się w ciele,
gdy pijesz kawę
na pusty żołądek?

● Wzrost kortyzolu – tuż po przebudzeniu ciało naturalnie produkuje wysoki poziom hormonu stresu. Kawa na czczo może dodatkowo „przepalić” ten wzrost, powodując rozdrażnienie i szybkie opadnięcie sił później w ciągu dnia.

- Podrażnienie błony śluzowej żołądka – kawa stymuluje wydzielanie kwasu solnego, co u niektórych osób powoduje pieczenie, zgagę, nudności lub nasilenie objawów refluksu.
- Skoki cukru we krwi – kofeina może zwiększać insulinooporność w momencie wypicia, co na czczo niektórym osobom daje efekt nagłego „tapnięcia” energii.
- Większe uczucie niepokoju lub „telepania” – brak jedzenia wzmacnia działanie kofeiny.

Dla kogo kawa
na czczo jest
ryzykowna?

Dla osób z refluksiem, wrażliwym żołądkiem, wahaniami cukru lub tendencją do lęku i kołatania serca. Kawę na czczo mogą pić osoby o szybkim metabolizmie, nie-wrażliwych na kofeinę, które nie mają problemów gastrycznych.

Kiedy najlepiej pić
kawę?

Większość dietetyków i gastroenterologów wskazuje, że najzdrowszym momentem na kawę jest wypicie jej po śniadaniu, najlepiej około 60-90 minut po przebudzeniu. To zdecydowanie korzystniejsza opcja dla większości osób. Argumenty są proste:

- Mniejsze skoki kortyzolu – poranny hormon stresu powoli opada, a kawa działa harmonizująco.
- Żołądek jest chroniony – pokarm osłania śluzówkę, dzięki czemu kawa nie podrażnia.
- Energia jest stabilniejsza – kofeina wolniej się wchłania, nie daje gwałtownych skoków i spadków.



- Lepsze wchłanianie składników odżywczych – kawa ogranicza absorpcję żelaza i niektórych mikroelementów, więc wypicie jej po posiłku zmniejsza ten efekt.

- Mniejszy niepokój, drżenie rąk czy kołatanie – jedzenie amortyzuje działanie kofeiny.

To właśnie dlatego tak wiele osób po porannej kawie po śniadaniu czuje stabilne pobudzenie, bez „zjazdu” energii po godzinie.

Czy są „najlepsze
godziny” na kawę?

Naukowcy podpowiadają, że najlepszy czas na kawę to 9:30-11:30, kiedy poziom kortyzolu naturalnie spada, a ciało lepiej reaguje na kofeinę. Unikaj picia

kawy tuż po przebudzeniu – z powodu naturalnego piku kortyzolu, a także po godzinie 15-16, ponieważ może zaburzyć sen, zwłaszcza u osób wrażliwych.

Jaka kawa jest
najzdrowsza?

To, jaką kawę wybierzesz, ma duże znaczenie.

- Kawa parzona w filtrze – najzdrowsza pod względem wpływu na układ krążenia – filtr zatrzymuje diterpeny podnoszące cholesterol.
 - Espresso – bogate w antyoksydanty, szybko działa, ma krótszy kontakt z żołądkiem.
 - Cold brew – łagodniejsze dla żołądka, ma niższą kwasowość.
 - Kawa z mlekiem – może zmniejszać podrażnienia żołądka, jest dobra opcja dla osób wrażliwych.
- Lepiej unikać za to kaw 3w1, przesłodzonych latte z syro-

pami i dużych porcji kaw (np. z przelewu) na pusty żołądek.

Czy są dobre i złe
dodatki do kawy?

Tak. Pięć najgorszych dodatków do kawy to cukier, słodzik, bita śmietana, syropy smakowe i śmietanka w proszku. Ta ostatnia to „sama chemia” – najgorszy dodatek do kawy. Natomiast picie kawy z odpowiednimi dodatkami, takimi jak imbir czy kardamon, może przynieść mnóstwo korzyści naszemu organizmowi.

- Kawa z imbirem obniża poziom cukru we krwi i działa przeciwwzapalnie.
- Kawa z kardamonem wpływa na obniżenie poziomu trójglicerydów.
- Kawa z cynamonem cejlońskim zmniejsza stężenie glukozy we krwi.
- Kawa z goździkami to źródło antyoksydantów.

Naturalny sposób na mocne kości

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jajka można jeść w całości, a ich zwykle wyrzucane skorupki są cennym, naturalnym źródłem wapnia. Zamiast kupować suplementy, możesz wykorzystać je jako wsparcie dla kości i stawów.

Warunkiem jest odpowiednie przygotowanie. Jak bezpiecznie stosować skorupki jajek? Dlaczego warto włączyć je do diety?

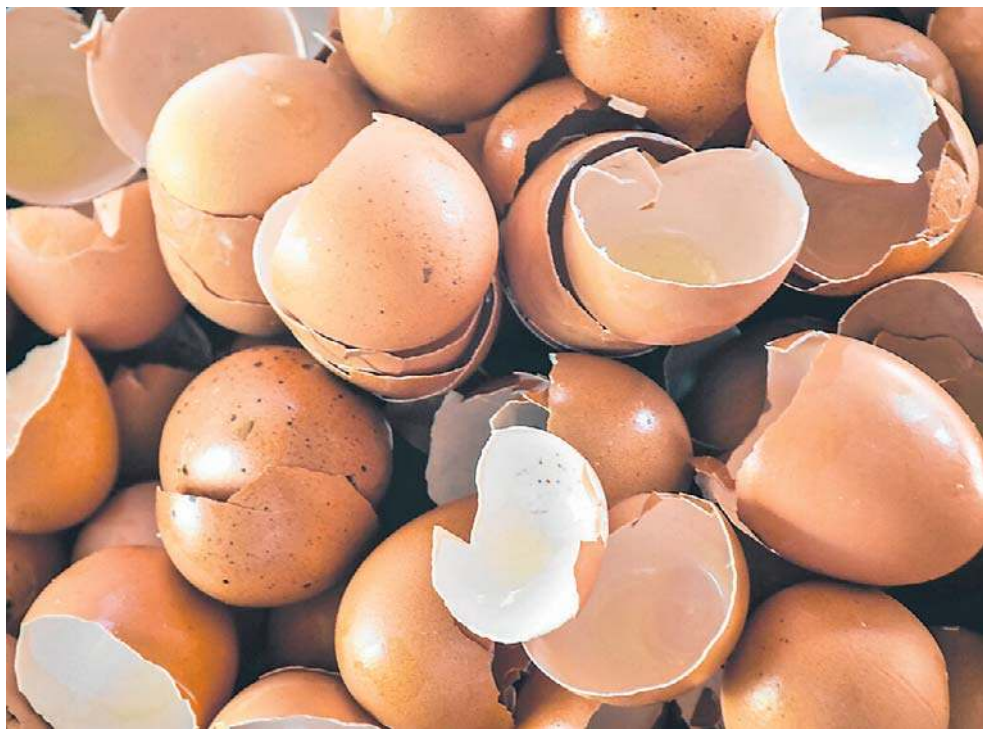
Czy można jeść
skorupki z jajek?

Skorupki jajek dodawane były do paszy dla kur, aby wspomóc ich organizm do produkcji kolejnych jajek. Okazuje się jednak, że ludzie też mogą je jeść i czerpać korzyści z tego taniego suplementu diety, który zwykle uznawany jest za odpad i wyrzucany. Zamiast do kosza na śmieci skorupki jajek umieścić w swojej domowej apteczce i jeść dla zdrowia.

Skorupki jajek składają się głównie z węglanu wapnia, białka oraz innych składników mineralnych. Jedna skorupka zawiera około 40 proc. wapnia, a każdy gram dostarcza 381-401 mg. Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka, które wynosi 1000 mg.

Na co pomagają
skorupki z jajek?

Skorupki jajek to naturalny suplement wapnia. Zawarty



Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka. Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen, które wpływają na zdrowie kości

w nich węglan wapnia to najpowszechniejsza forma wapnia występująca także w muszlach ostryg czy rafach koralowych. Badania sugerują, że węglan wapnia ze skorupki jaj jest lepiej przyswajany przez organizm niż czysty węglan wapnia zawarty w suplementach.

Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również niewielkie ilości innych składników mineralnych takich jak stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen. Wszystkie te pierwiastki wpływają na zdro-

wie kości. Dzięki temu suplementowanie, czyli uzupełnianie swojej diety o sproszkowane skorupki jajek znacznie zmniejsza ryzyko osteoporozy. Jest to choroba układu kostnego polegająca na zmniejszeniu się gęstości kości, przez co stają się one słabe i łamliwe. Związana jest ona z wiekiem, ale też z niedoborami wapnia, które mogą dotyczyć także młodych osób, a nawet dzieci. Wynika to z nieprawidłowej diety i nadmiaru śmieciowego jedzenia.

Proszek ze skorupki jajek może uzupełnić te niedobory i zapewnić zdrowe i mocne kości oraz zęby.

Badania wykazały, że poprawia on mineralizację kości dużo skuteczniej niż suplement wapnia.

Skorupki jajek działają także antybakteryjnie i zmniejszają stan zapalny w organizmie, dzięki czemu łagodzą zapalenie stawów i bóle pleców.

Nie tylko sama skorupka jajek ma wiele wartości odżywczych, ale też znajdująca się tuż

pod nią błona, która zwykle ściśle do niej przylega. Biała błonka jest źródłem białka i kolagenu, zawiera także kwas hialuronowy, glukozaminę i siarczan chondroityny.

Wszystkie te składniki wspomagają sprawność i ruchomość stawów oraz bóle i inne objawy chorób reumatycznych.

Dodatkowo kolagen i kwas hialuronowy wpływają także na gęstość skóry, odmładzają ją i wygładzają zmarszczki.

Jak skorupki od jajek
przygotować
do zjedzenia?

Jeśli przypadkiem wpadnie ci kawałek skorupki jajka do potrawy, nie musisz się jej już obawiać.

Jednak może ona swoją chrupkością zepsuć przyjemność z delectowania się daniem, a zbyt duży kawałek może podrażnić błonę śluzową jamy ustnej i przełyk.

Aby więc można było zjeść skorupki z jajek, trzeba je najpierw odpowiednio przygotować i zmielić na proszek:

- Jajka umyć w wodzie z łagodnym detergentem, może być płyn do mycia naczyń.
- Oddziel skorupki od wnętrza jaj, umieść je w misce i zalej wrzątkiem. Jajka możesz też ugotować i obrać ze skorupki.
- Odcedź skorupki z wody i wyłóż na blachę. Pozostaw do wyschnięcia na całą noc.
- Na drugi dzień wstaw wysuszone skorupki do piekarnika nagrzanego do 100 stopni na ok. 10 min.

● Po ostudzeniu zmiel je na drobny proszek w młynku do kawy lub moździerzu.

● Przesyp proszek do szczelnego szklanego pojemnika.

Spożywaj po jednej łyżeczce dziennie. Taka ilość zawiera 800-1000 mg wapnia, czyli pokrywa dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na ten pierwiastek. Naturalny suplement możesz dodawać do zup, kanapek, pizzy, sałatek, sosów, mięsa mielonego, panierki do kotletów, soków, koktajli, a nawet kawy.

CIEKAWY

Maseczka ze skorupki

Skorupki zawierają nie tylko witaminy i składniki mineralne, ale też kolagen i kwas hialuronowy, które ujędrniają, napinają i wygładzają skórę. Jak zrobić maszeczkę z skorupki jajka? Wystarczy więc jedno jajko i miseczek:

- Oddziel żółtko od białka. Żółtko wykorzystaj do przygotowania potrawy lub innego kosmetyku.
- Skorupki pozostaw na kilka godzin do wyschnięcia.
- Następnie zmiel w młynku lub rozetrzyj w moździerzu na drobny proszek.
- Dodaj do nich ubite na pianę białko i wymieszaj.
- Tak przygotowaną maszeczkę nałóż na twarz, delikatnie masując skórę.
- Pozostaw na 15 minut i splucz letnią wodą.

RAZEM NAJLEPIEJ

OTO ZWYCIĘSKIE PARY W AKCJI RAZEM NAJLEPIEJ

Oto Oni - bohaterowie tych stron, czyli pary, które w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 zyskały sympatię głosujących, zajmując I miejsca w swoich miastach i powiatach. To pary, które na co dzień tworzą swoje „razem” w zwykłych dniach, wspólnych decyzjach, rozmowach i zwyczajach. Te spojrzenia, uśmiechy i gesty mówią więcej niż tysiąc słów! Każda z tych miłosnych historii jest inna, ale łączy je jedno - relacja budowana nie od święta, ale każdego dnia. Poznajcie zwycięzców etapu powiatowego - ludzi, których zdjęcia i historie przyciągnęły uwagę głosujących i zostały przez nich docenione. To ich chwila. Ich RAZEM NAJLEPIEJ.



Katarzyna Zwierzycka i Przemysław Majewski
Wrocław



Justyna i Tomasz Nowak
Jelenia Góra i powiat karkonoski



Patrycja i Patryk Bekala
Legnica i powiat legnicki



Patrycja Tyszk and Daniel Adamski
Wałbrzych



Sabina Dzedzej i Krzysztof Bomba
powiat bolesławiecki



Justyna Szlachcic i Piotr Gabrysiak
powiat dzierzoniowski



Marta Urbanowska i Klaudiusz Kaczorowski
powiat głogowski



Agnieszka Gałowicz i Daniel Kloc
powiat górski



Iza i Daniel Hopek
powiat jaworski



Zofia Mordarska i Piotr Zbozeń
powiat kamiennogórski



Paulina Duskocz i Mateusz Szwejca
powiat kłodzki



Marta Wasiluk i Zbyszek Klimek
powiat lubański

RAZEM NAJLEPIEJ



Natalia Gródecka i Patryk Boksa
powiat lubiński



Karolina Sobczak i Sebastian Przewłocki
powiat lwówecki



Magdalena Ciepla i Dawid Sobieraj
powiat milicki



Zuzanna i Mateusz Beres
powiat oleśnicki



Adriana Kozicka i Adam Jendraszak
powiat oławski



Maja Rosołowska i Maciej Kołakowski
powiat polkowicki



Weronika Obrzut i Grzegorz Małolepszy
powiat strzeliński



Magdalena i Krzysztof Cal
powiat średzki



Jolanta i Jacek Czernańscy
powiat świdnicki



Alicja Fijałkowska i Darek Krajewski
powiat trzebnicki



Katarzyna Witek i Artur Machula
powiat wąbrzeski



Barbara Starczewska i Jan Zieliński
powiat wołowski

RAZEM NAJLEPIEJ



Sila Yamen-Sokół i Karol Sokół
powiat wrocławski



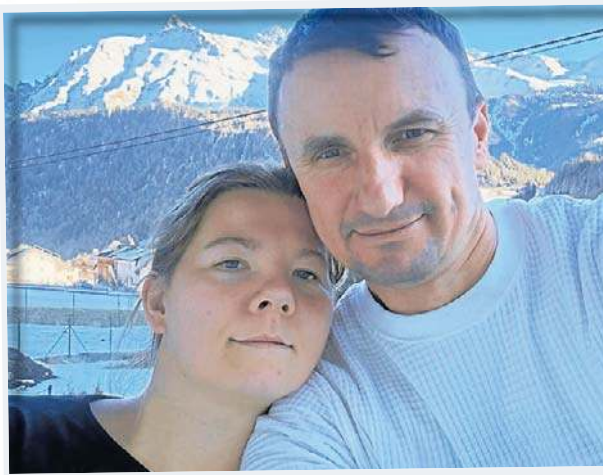
Paulina Skiba i Piotr Zamelski
powiat ząbkowicki



Ewelina Sareło i Piotr Nowicki
powiat zgorzelecki



Gabriela i Dawid Zajdowicz
powiat złotoryjski



Anna i Krystian Furman
Wrocław



Ewa i Wiesław Kolaśnscy
Jelenia Góra i powiat karkonoski



Maria i Mirosław Kopeć
Legnica i powiat legnicki



Dorota i Mariusz Madej
Wałbrzych



Halina i Ryszard Mariowscy
powiat bolesławiecki



Agnieszka i Łukasz Zaczek
powiat dzierżonowski



Magdalena i Mirosław Misiura
powiat głogowski



Ewa i Marek Nieborak
powiat górowski

RAZEM NAJLEPIEJ



Małgorzata i Grzegorz Gabruś
powiat jaworski



Halina i Władysław Kolat
powiat kamiennogórski



Kasia i Jacek Filip
powiat kłodzki



Iwona i Grzegorz Sawicz
powiat lubański



Małgorzata i Robert Rutkowski
powiat lubiński



Jolanta i Andrzej Jaskiewicz
powiat łwówecki



Ewelina i Grzegorz Grzyb
powiat milicki



Henia i Krzysztof Kapica
powiat oleśnicki



Anna i Piotr Jabłoński
powiat olawski



Monika i Krzysztof Cichy
powiat polkowicki



Teresa i Zdzisław Wiliński
powiat strzeliński

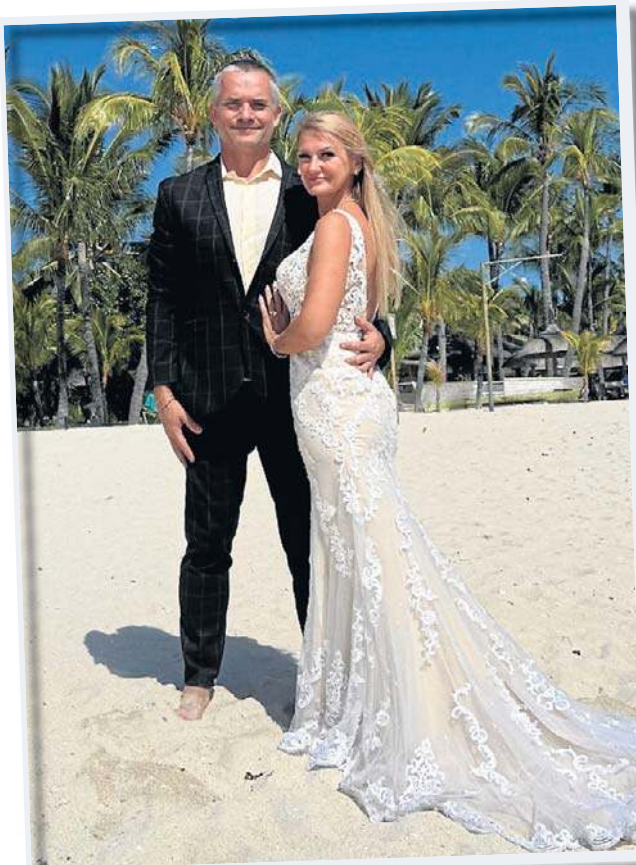


Magdalena i Martin Rudzcy
powiat średzki

RAZEM NAJLEPIEJ



Hanna i Krzysztof Łukaszewscy
powiat świdnicki



Marzanna Jurzysta-Ziętek i Bartosz Ryszkowski
powiat trzebnicki



Dorota i Mirosław Duszowie
powiat wałbrzyski



Marta Słowik-Zalewska i Marcin Zalewski
powiat wołowski



Danuta i Krzysztof Lubkiewicz
powiat wrocławski



Urszula Wakulik i Grzegorz Myszogład
powiat ząbkowicki



Iwona i Wiesław Trypuć
powiat zgorzelecki



Barbara i Waldemar Ciechanowicz
powiat złotoryjski

REKLAMA 0011504598

**Spółdzielnia Mieszkaniowa „Cichy Kącik”
Osiedle Staromiejskie**

z siedzibą we Wrocławiu przy ul. Wysokiej 8/10,

ogłasza

**przetargi ofertowe nieograniczone, które odbędą się
w dniu 20.04.2026 r.**

z podziałem na niżej wymienione branże i zadania:

1. Roboty na instalacji elektrycznej polegające na remoncie wewnętrznych linii zasilających w budynkach mieszkalnych przy ul. Grabiszyńskiej 36, ul. Grabiszyńskiej 52, ul. Prostej 31, ul. Szpitalnej 2, ul. Szpitalnej 4 we Wrocławiu.
Wadium **20 000,00 PLN**.
Otwarcie ofert **godz. 10:00**.
2. Remont dźwigu osobowego w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Kołtąta 29/30 we Wrocławiu.
Wadium w wysokości **12 500,00 PLN**.
Otwarcie ofert **godz. 10:30**.
3. Roboty ogólnobudowlane polegające na wymianie okienek piwnicznych w budynkach mieszkalnych przy ul. Grabiszyńskiej 27-33 i ul. Łaciarskiej 59-59b we Wrocławiu.
Wadium **5 000,00 PLN**.
Otwarcie ofert **godz. 11:00**.

Szczegółowy zakres robót znajduje się w specyfikacji istotnych warunków zamówienia.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie oferty zgodnej z warunkami podanymi w specyfikacji istotnych warunków zamówienia oraz wniesienie wadium na konto Spółdzielni. Oferty należy składać w zamkniętych kopertach do dnia **20.04.2026 r. do godziny 9:00** w pokoju nr 17. Otwarcie ofert nastąpi w dniu **20.04.2026 r.** o ww. godzinach w siedzibie Zamawiającego w pokoju nr 1. Wadium należy wpłacać w ww. kwotach do dnia przetargu na konto bankowe PKO BP III O/Wrocław nr **47 1020 5242 0000 2602 0156 5001**.

Specyfikację przetargową oraz szczegółowe informacje na temat przedmiotu przetargów, regulaminu oraz wymaganych dokumentów można uzyskać w siedzibie Administracji Osiedla Staromiejskiego przy ul. Wysokiej 8/10 w pokoju nr 12 (tel. 71/343-22-25 wew. 225). Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011505879



Na podstawie art. 160i ust. 2 ustawy z dnia 20 lutego 2015 r. o odnawialnych źródłach energii (Dz.U. z 2026 r. poz. 68), w związku z art. 43 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie województwa (Dz.U. 2025 r. poz. 581 z późn. zm.), w związku z art. 39 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) oraz w nawiązaniu do uchwały nr XXVI/664/26 Sejmiku Województwa Dolnośląskiego z dnia 26 marca 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Planu obszarów przyspieszonego rozwoju OZE dla energii geotermalnej,

**Marszałek
Województwa Dolnośląskiego**

zawiadamia o:

przystąpieniu do opracowywania „Planu obszarów przyspieszonego rozwoju OZE dla energii geotermalnej” oraz wszczęciu postępowania w sprawie przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko skutków realizacji przedmiotowego dokumentu.

Z dokumentacją dotyczącą prowadzonego postępowania można się zapoznać w publicznie dostępnych wykazach prowadzonych przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego we Wrocławiu, na stronie <https://umwd.dolnyslask.pl/transformacja/> oraz w siedzibie Instytutu Rozwoju Terytorialnego w godzinach urzędowania (7:30-15:30) od poniedziałku do piątku:

**Instytut Rozwoju Terytorialnego
ul. Dawida 1A
50-527 Wrocław**

Marszałek Województwa Dolnośląskiego
Paweł Gancarz

REKLAMA 0011505880



Na podstawie art. 160i ust. 2 ustawy z dnia 20 lutego 2015 r. o odnawialnych źródłach energii (Dz.U. z 2026 r. poz. 68), w związku z art. 43 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie województwa (Dz.U. 2025 r. poz. 581 z późn. zm.), w związku z art. 39 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) oraz w nawiązaniu do uchwały nr XXVI/663/26 Sejmiku Województwa Dolnośląskiego z dnia 26 marca 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Planu obszarów przyspieszonego rozwoju OZE dla energii otrzymywanej z biogazu, biogazu rolniczego i biometanu,

**Marszałek
Województwa Dolnośląskiego**

zawiadamia o:

przystąpieniu do opracowywania „Planu obszarów przyspieszonego rozwoju OZE dla energii otrzymywanej z biogazu, biogazu rolniczego i biometanu” oraz wszczęciu postępowania w sprawie przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko skutków realizacji przedmiotowego dokumentu.

Z dokumentacją dotyczącą prowadzonego postępowania można się zapoznać w publicznie dostępnych wykazach prowadzonych przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego we Wrocławiu, na stronie <https://umwd.dolnyslask.pl/transformacja/> oraz w siedzibie Instytutu Rozwoju Terytorialnego w godzinach urzędowania (7:30 - 15:30) od poniedziałku do piątku:

**Instytut Rozwoju Terytorialnego
ul. Dawida 1A
50-527 Wrocław**

Marszałek Województwa Dolnośląskiego
Paweł Gancarz

REKLAMA 0011505881



Na podstawie art. 160i ust. 2 ustawy z dnia 20 lutego 2015 r. o odnawialnych źródłach energii (Dz.U. z 2026 r. poz. 68), w związku z art. 43 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie województwa (Dz.U. 2025 r. poz. 581 z późn. zm.), w związku z art. 39 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) oraz w nawiązaniu do uchwały nr XXV/631/26 Sejmiku Województwa Dolnośląskiego z dnia 27 lutego 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Planu obszarów przyspieszonego rozwoju OZE dla energii promieniowania słonecznego,

**Marszałek
Województwa Dolnośląskiego**

zawiadamia o:

przystąpieniu do opracowywania „Planu obszarów przyspieszonego rozwoju OZE dla energii promieniowania słonecznego” oraz wszczęciu postępowania w sprawie przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko skutków realizacji przedmiotowego dokumentu.

Z dokumentacją dotyczącą prowadzonego postępowania można się zapoznać w publicznie dostępnych wykazach prowadzonych przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego we Wrocławiu, na stronie <https://umwd.dolnyslask.pl/transformacja/> oraz w siedzibie Instytutu Rozwoju Terytorialnego w godzinach urzędowania (7:30 - 15:30) od poniedziałku do piątku:

**Instytut Rozwoju Terytorialnego
ul. Dawida 1A
50-527 Wrocław**

Marszałek Województwa Dolnośląskiego
Paweł Gancarz

REKLAMA 0011505886



Na podstawie art. 160i ust. 2 ustawy z dnia 20 lutego 2015 r. o odnawialnych źródłach energii (Dz.U. z 2026 r. poz. 68), w związku z art. 43 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie województwa (Dz.U. 2025 r. poz. 581 z późn. zm.), w związku z art. 39 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) oraz w nawiązaniu do uchwały nr XXV/632/26 Sejmiku Województwa Dolnośląskiego z dnia 27 lutego 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Planu obszarów przyspieszonego rozwoju OZE dla energii wiatru na lądzie,

**Marszałek
Województwa Dolnośląskiego**

zawiadamia o:

przystąpieniu do opracowywania „Planu obszarów przyspieszonego rozwoju OZE dla energii wiatru na lądzie” oraz wszczęciu postępowania w sprawie przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko skutków realizacji przedmiotowego dokumentu.

Z dokumentacją dotyczącą prowadzonego postępowania można się zapoznać w publicznie dostępnych wykazach prowadzonych przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego we Wrocławiu, na stronie <https://umwd.dolnyslask.pl/transformacja/> oraz w siedzibie Instytutu Rozwoju Terytorialnego w godzinach urzędowania (7:30 - 15:30) od poniedziałku do piątku:

**Instytut Rozwoju Terytorialnego
ul. Dawida 1A
50-527 Wrocław**

Marszałek Województwa Dolnośląskiego
Paweł Gancarz

REKLAMA 0011505889



Na podstawie art. 160i ust. 2 ustawy z dnia 20 lutego 2015 r. o odnawialnych źródłach energii (Dz.U. z 2026 r. poz. 68), w związku z art. 43 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie województwa (Dz.U. 2025 r. poz. 581 z późn. zm.), w związku z art. 39 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) oraz w nawiązaniu do uchwały nr XXVI/662/26 Sejmiku Województwa Dolnośląskiego z dnia 26 marca 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Planu obszarów przyspieszonego rozwoju OZE dla hydroenergii,

**Marszałek
Województwa Dolnośląskiego**

zawiadamia o:

przystąpieniu do opracowywania „Planu obszarów przyspieszonego rozwoju OZE dla hydroenergii” oraz wszczęciu postępowania w sprawie przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko skutków realizacji przedmiotowego dokumentu.

Z dokumentacją dotyczącą prowadzonego postępowania można się zapoznać w publicznie dostępnych wykazach prowadzonych przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego we Wrocławiu, na stronie <https://umwd.dolnyslask.pl/transformacja/> oraz w siedzibie Instytutu Rozwoju Terytorialnego w godzinach urzędowania (7:30 - 15:30) od poniedziałku do piątku:

**Instytut Rozwoju Terytorialnego
ul. Dawida 1A
50-527 Wrocław**

Marszałek Województwa Dolnośląskiego
Paweł Gancarz

Jeśli chodzi o kryzysy w moim małżeństwie, to są większe i mniejsze

Małgorzata Socha w TVN Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 53

Magda Gessler
półprzymna na zdjęciu
Celebrytka znana jest z wrzucania na swoje social media dziwacznych postów. Tak stało się w nocy z piątku na sobotę, kiedy to o 1.30 na jej Instagramie pojawiło się zdjęcie, na którym widać ją półprzymną w nocnej piżamie w odbiciu w łazienkowym lustrze. Rano zdjęcie zostało usunięte.



Karolina Gilon czuje się **stuprocentową kobietą**
Na początku 2025 roku prezenterka urodziła syna Franka. Teraz w programie „Stare zdjęcia gwiazd” powiedziała, że doświadczenie ciąży sprawiło, iż zupełnie inaczej patrzy na siebie. – Uważam, że moje ciało jest teraz w pełni kobiece, bo dało życie i czuję się stuprocentową kobietą – podkreśliła.

Katarzyna Skrzynecka
zachwycona Barceloną
W tym roku aktorka spakowała walizki i poleciała z mężem i córką na Wielkanoc do słonecznej Hiszpanii. Pochwaliła się serią zdjęć ze zwiedzania Barcelony w towarzystwie ukochanego i córki. „Spontanicznie wyruszyliśmy w wielkanocną podróż odwiedzić wiosenną Barcelonę, zwiedzać i doświadczyć, jak te święta obchodzone są w Hiszpanii. Sagrada Familia wedle architektury Gaudiego zachwyca monumentalnie” – podpisała Skrzynecka jedną z fotografii.
(GZL) Fot. Piotr Fehler



Śmiertelna wyliczanka
TVN 7, 21:00
Cassie Mayweather i Sam Kennedy prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Trop prowadzi do dwóch nastolatków. Sam jest przekonany, że chłopcy są niewinni, ale Cassie czuje, że sprawa ma drugie dno.

Pozdrowienia z Paryża
TVP 1, 21:20
James jest pracownikiem amerykańskiej ambasady w Paryżu. Ma wziąć udział w akcji, której celem jest udaremnienie spisku terrorystycznego. Na jego partnera wyznaczony zostaje agent CIA, Charlie Wax.

Stuber
Polsat, 22:45
Kierowca Ubera Stu zabiera pasażera, który okazuje się być policjantem ścigającym brutalnego zabójcę. W roli głównej nominowany do Oscara i nagrody Emmy Kumail Nanjiani. Partneruje mu znany ze „Strażników galaktyki” Dave Bautista.

Banksterzy
TVN, 22:55
Zaciągnięcie kredytu może wydawać się dobrym sposobem na zrealizowanie marzeń. Bohaterowie filmu pozwolili się zwięść bankom i zaciągnęli kredyty we frankach szwajcarskich. Podobieństwo do prawdziwych wydarzeń jest zamierzone. W obsadzie m.in.: Antoni Królikowski, Jan Frycz i Małgorzata Kożuchowska.

Poziomo:
3) „nudzący” się pies pokojowy,
6) ryba serwowana w galarecie,
11) rosyjskie imię kobiece,
12) część składowa przyrządów optycznych,
13) „Nocny ...”, thriller psychologiczny,
14) armatnia lub ziemiska,
15) zmięta, brudna pościel,
16) koszenie trawy lub zboża,
17) Louis, autor powieści „Dzwony Bazylei”,
18) kursuje między piętrami,
19) srebrzystobiały metal o symbolu Tb,
21) „... Wikingów”, film przygodowy,
23) gołąb z grupy garlaczów,
26) „Czarna ...”, piosenka zespołu Raz, Dwa Trzy,
27) zespół disco polo z Zenonem Martyniukiem,
30) jedna z pięciu brył platońskich,
31) stolica Kazachstanu nad rzeką Iszym,
34) niemiecki producent sprzętu sportowego,
38) Karen, autorka „Pożegnania z Afryką”,
39) sześćdziesiąta część go-dziny,
40) zespołowa gra z młynem,
41) ujemny stan konta w banku,
42) mieszkańcy stolicy Japonii.
Pionowo:
1) mieszkaniec wawelskiego grodu,
2) stawia drewniane budynki,
3) ozdobna tkanina, kilim,



4) materiał na miękkie kurtki,
5) kasa pancerna, sejf,
6) kamień szlachetny szlifowany na kształt kuli,
7) scena dla linoskoczka,
8) żabkarz lub kraulista,
9) staropolskie względy,
10) ptak z magnackiej uczty,
20) sielankowy utwór poetycki,
22) dawne narzędzie tortur,
24) woreczek z talarami,

25) nie urodzi sokoła,
28) nogi ptaków grzebiących,
29) rzymska pieśń żałobna,
31) imię autora powieści „Dżuma”,
32) auto z fabryki Renaulta,
33) można się w niego pograżyć,
35) cykl dramatów romantycznych Adama Mickiewicza,
36) w orszaku pana młodego,
37) pieśń śpiewana przez żeglarzy.

ROZWIĄZANIE NR 52

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Uważaj jednak na pośpiech. Horoskop dzienny mówi, że spokój da Ci dzisiaj więcej niż impuls.
Ryby (19.02 - 20.03)
Drobne przyjemności poprawią Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej cierpliwości i uwagi.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Nie rozpraszaj się, bo horoskop dzienny na środę wróży, że jedna dobra decyzja zmieni więcej niż drobiazgi.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o własny komfort i nie brać wszystkiego do serca...
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz szansę zabłysnąć w pracy lub towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie Ci pomoże, ale zbyttno nie dominuj.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobry dzień na porządkę, planowanie i kończenie zaległości. Horoskop dzienny na środę wróży, że wieczór przyniesie miłe uspokojenie.

Lew (23.07 - 22.08)
Relacje znajdują się na pierwszym planie. Horoskop dzienny mówi, że szczerza rozmowa może naprawić coś, co długo Ci doskwierało.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie wyjątkowo trafna. Horoskop na dziś podpowiada, by ufać sobie, ale nie zdradzać wszystkich planów od razu.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczuje potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę mówi, że to dobry moment na spontaniczny pomysł albo nowy, mały cel.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Skupienie i konsekwencja przyniosą efekt. Nie ignoruj jednak zmęczenia. Horoskop dzienny przypomina, że odpoczynek też jest ważny.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może zyskać uznanie. Działaj śmiało, ale horoskop na dziś radzi nie zapominać również o konkretach i terminach.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja refleksji, twórczości i wyciszeniu. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać emocjom, lecz nie uciekać też od faktów.

Oferta nie do odrzucenia dla Roberta Lewandowskiego

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Co z Robertem Lewandowskim w FC Barcelonie? O jego przyszłości wypowiedział się jeden z najbardziej znanych i renomowanych hiszpańskich dziennikarzy Guillem Balague, który widzi naszego snajpera obok Cristiano Ronaldo!

Kontrakt Roberta Lewandowskiego obowiązuje tylko do końca sezonu. Co dalej? Choć hiszpańskie media coraz śmielej donoszą o możliwym przedłużeniu umowy z naszym najlepszym napastnikiem przez jeden z największych klubów na świecie, pojawia się jednak jeden istotny haczyk. Warunki mają obejmować znaczącą obniżkę wynagrodzenia dla 37-latkę, którego rola w zespole miałaby zostać ograniczona za ledwie do zmiennika i mentora młodszych zawodników, takich jak rewelacyjnie rozwijający się Lamine Yamal.

Czy takie warunki będą dla niego satysfakcjonujące? Wydaje się, że Polak już zaakceptował rolę rezerwowego, bo w tym sezonie najwięcej razy w swojej karierze zaczynał mecze na ławce, wchodząc dopiero w drugich połowach i dając drużynie Hansiego Flicka niezbędny impuls.

Tak było chociażby w ligowym starciu z Atletico Madryt, kiedy Robert Lewandowski zdobył zwycięską bramkę, przypominając, że mimo ograniczonej liczby minut wciąż potrafi decydować o losach spotkania.

Przed Lewandowskim kolejne wyzwania w karierze klubowej, w tym dwumecz ćwierćfinałowy Ligi Mistrzów przeciwko Atletico, który może okazać się kluczowy zarówno



FOT. PAP/EP/ARISCAL

Lewandowski w trudnym meczu z Atletico Madryt powalczy o dopiero piąte trafienie w tym sezonie w LM

dla FC Barcelony - ta bowiem celuje w sięgnięcie po wymarzony „uszu” puchar po jedenaście lat przerwy - jak i dla samego kapitana reprezentacji Polski, przed którym stoi trudna decyzja dotycząca najbliższej przyszłości.

Zbyt brutalna kasa?

Oliwy do ognia dołała również porażka Białoczerwonych w finale baraży o MŚ 2026 ze Szwecją, po której Lewandowski zasiał wątpliwości co do dalszej gry w narodowych barwach. Wielu kibiców zaczęło wprost spekulować, że reprezentacyjna przygoda naszego napastnika może niebawem dobieć końca.

- Szczercze mówiąc, widzę go w Arabii Saudyjskiej, ścigającego się z Cristiano Ronaldo. Dlaczego? Po prostu oferta jest zbyt brutalna. Nigdzie takiej nie dostanie - stwierdził hiszpański dziennikarz i autor wielu biografii legend piłki nożnej, Guillem Balague, w Kanale Sportowym.

Z kolei w rozmowie z portalem sport.tvp.pl i komentatorem Maciejem Iwańskim podkreślił skalę wielkości osiągnięć Roberta Lewandowskiego na przestrzeni ostatnich lat. - Macie kogoś, kto osiągnął wielkie rzeczy w Borussii Dortmund, Bayernie Monachium i Barcelonie, i wciąż to robi. Zobaczmy tego lata, jak długo

jeszcze będzie kontynuował ten poziom, ale ma liczby i niezapomniane wspomnienia, a oba te czynniki trzeba brać pod uwagę. Dla mnie stawia go to na równi z Cristiano Ronaldo. Można dyskutować, kto z nich jest lepszym strzelcem, kto miał więcej okazji do bicia rekordów. Messi to jednak zupełnie inny poziom - tłumaczył Balague podczas ostatniej serii udzielonych wywiadów po wylądowaniu w Polsce.

Gdzie obejrzeć ćwierćfinały LM?

Zanim dojdzie do ewentualnego transferu Polaka na Bliski Wschód lub do... Juventus - który również pojawia się w kontekście Lewandowskiego - w pełni skupia się on na trwającym sezonie. FC Barcelona z jego udziałem dziś podejmie Atletico Madryt w pierwszym spotkaniu 1/4 finału Ligi Mistrzów. Początek o godz. 21.00, transmisja wyłącznie na płatnym kanale Canal+ Extra 1, a w internecie - także za opłatą - na stronie i w aplikacji Canal+ Online.

Poza meczem Barcy z Atleti, będzie również w tym samym czasie odbywał drugi śródowny ćwierćfinał LM, w którym zmierzą się obrońcy tytułu PSG z Liverpoolem.

W meczu z Atletico Madryt Lewandowski powalczy o swoje dopiero piąte trafienie w sezonie najcenniejszych europejskich rozgrywek spod szyldu UEFA. Po dwóch golach zdobytych przeciwko Newcastle United w 1/8 finału Ligi Mistrzów jego dorobek w klasyfikacji historycznej zbliżył się na jedno trafienie do magicznej granicy 110 goli. Najskuteczniejszymi strzelcami pozostają Cristiano Ronaldo (140) oraz Lionel Messi (129).

©©

Międzynarodowa wymiana arbitrów. Jak na tym wychodzi PKO Ekstraklasa?

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W ostatniej kolejce PKO Ekstraklasa mecz Radomiak - Motor Lublin poprowadził arbiter z Japonii. W Grecji hit tamtejszej ligi sędziował za to Damian Sylwestrzak.

W latach 2007-2017, co jakiś czas, mecze polskiej ekstraklasy sędziowali Japończycy. Była to wymiana w programie „The Referees Exchange Programme Japan/Poland”. Współpraca wróciła po przerwie. W wielkanocnej kolejce spotkanie Radomiak - Motor Lublin prowadził Koki Nagamine. I podobnie, jak równo przed rokiem, Yusuke Araki (który teraz jest kandydatem do sędziowania na MŚ 2026) po starciu Piasta z Jagiellonią, zebrał dobre noty.

Ta nowa współpraca między polskimi a japońskimi sędziami zaczęła się w 2024 roku. Dwa lata temu mecze tamtejszej ligi sędziował zespół w składzie: Damian Sylwestrzak, Marek Arys i Bartosz Heinig. I także - generalnie - byli pozytywnie oceniani w Azji.

W Niedzielę Wielkanocną wspomniany Sylwestrzak miał okazję poprowadzić hit kolejki w lidze greckiej. Pan Damian był rozjemcą w starciu PAOK Saloniki - Panathinaikos Ateny, które miało jeszcze inny polski smaczek, w meczu zagrali bowiem Tomasz Kędziora i Karol Świdorski.

Niestety, po zakończeniu spotkania władze PAOK-u skrytykowały polski zespół sędziowski, opiniując, że Sylwestrzak nie kwalifikuje się do prowadzenia tej rangi zawodów.

„Mecz z Panathinaikosem wyraźnie pokazał, że arbitrzy, którzy nie należą do elitarniej kategorii i nie pochodzą z pięciu czołowych lig, nie są w stanie sędziować ważnych i decydujących spotkań. Wymagamy zagwarantowania najwyższej jakości zespołów sędziowskich oraz zapewnienia, że tegoż roczne rozgrywki zostaną rozstrzygnięte sprawiedliwie, bez żadnej ingerencji. W przeciwnym razie osoby sprawujące odpowiedzialne stanowiska powinny ustąpić ze swoich funkcji” - napisano w oświadczeniu. ©©



FOT. PIOTR POLAK/PAP

Mecz Radomiak Radom - Motor Lublin w 27. kolejce PKO Ekstraklasy poprowadził japoński sędzia Koki Nagamine

Słowacka przeszkoda na drodze Polek. Kłopoty zdrowotne trenera

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Już dzisiaj w jednym z najstarszych miast na Słowacji - Šaľa, dowiemy się, czy reprezentacja Polski pań wywalczy awans do wrześniowego turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026.

Za nami cztery kolejki EHF EURO Cup piłkarek ręcznych. Białoczerwone wciąż pozostają tylko z jednym zwycięstwem w tych rozgrywkach (na inaugurację pokonały u siebie Słowację

28:20). Później podopieczne norweskiego szkoleniowca Arne Senstada odnotowały trzy porażki, przegrywając najpierw na wyjeździe z Rumunią 29:34 i dwukrotnie ulegając mistrzyniom świata - Norweżkom (24:31 oraz 16:32).

Nasza reprezentacja ma na koncie dwa punkty i bilans bramkowy -20. Do turnieju finałowego awansują po dwa najlepsze zespoły z każdej z dwóch grup, dlatego nasze panie nie mogą już popełnić pomyłki...

Status współorganizatora grudniowych mistrzostw Eu-

ropy kobiet sprawia, że Białoczerwone po raz pierwszy w historii nie biorą udziału w kwalifikacjach, mając zapewniony udział w turnieju finałowym (3-20 grudnia br.).

W zamian, wraz z pozostałymi gospodarzami (Czechami, Rumunią, Turcją i Słowacją) oraz medalistkami poprzedniej edycji EURO (Norwegią, Danią i Węgrami) rywalizują w rozgrywkach EHF EURO Cup 2026.

Po raz pierwszy EHF EURO Cup został podzielony na dwie fazy. W pierwszej osiem drużyn gra w dwóch grupach, a następ-

nie po dwie najlepsze ekipy awansują do wrześniowego turnieju finałowego.

Polska rywalizuje z Norwegią, Rumunią i Słowacją. W drugiej grupie znalazły się Dania, Węgry, Czechy i Turcja.

Co musi się wydarzyć, aby reprezentacja Polski kobiet znalazła się w turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026? Pierwsze kluczowe rozstrzygnięcia przyniesie właśnie środa, 8 kwietnia. Dzisiaj Polki muszą wygrać na wyjeździe ze Słowacją, a jednocześnie liczyć na zwycięstwo Norwegii nad Rumunią. Oba

mecze rozpoczną się o godz. 18.00. Jeśli te warunki zostaną spełnione, o wszystkim zdecyduje niedzielne spotkanie z Rumunią w Radomiu (także o godz. 18.00).

Reprezentacja Polski rozpoczęła zgrupowanie przygotowujące do spotkań ze Słowacją i Rumunią 5 kwietnia w Szczyrku. Niestety, w pierwszej części zgrupowania - z przyczyn zdrowotnych - nie mógł uczestniczyć selekcjoner Arne Senstad. Norweski szkoleniowiec jeszcze przed planowanym przylotem do Polski trafił do szpitala. Po kil-

ku dniowej obserwacji został wypisany i obecnie wraca do pełni sił w domu. Polki trenowały w 16-osobowym składzie pod okiem trenera asystenta Adriana Struzika.

Dzisiejsze spotkanie może być wyjątkowe dla dwóch z nich. Kapitan reprezentacji Monika Kobylińska potrzebuje już tylko dwóch bramek, by osiągnąć granicę 500 goli w narodowych barwach. Z kolei skrzydłowa Joanna Gadzina może natomiast wrócić do gry w reprezentacji po ponad 10-letniej przerwie.

©©

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 6.04

Multi Multi – godz. 22

11, 13, 14, [16], 18, 23, 25, 31,
32, 39, 42, 60, 63, 64, 71, 73,
75, 78, 79, 80

Mini Lotto

2, 10, 18, 32, 38

Kaskada – godz. 22

1, 2, 4, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 20,
23, 24

Ekstra Pensja

2, 4, 14, 31, 32+4

Ekstra Premia

2, 8, 27, 30, 31+4

WTOREK, 7.04

Multi Multi – godz. 14.00

10, 11, 12, [14], 21, 25, 34, 35,
38, 45, 47, 49, 51, 56, 57, 60,
69, 75, 76, 79

Kaskada – godz. 14.00

1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 16, 20, 22

Śląsk wychodzi na ostatnią prostą

Jakub Guder

jakub.guder@polskapress.pl

- Zostało przed nami siedem finałów i w tym momencie najważniejsze jest po prostu zwycięstwo – mówi Piotr Samiec-Talar. Czy Śląsk wszedł właśnie na drogę awansu? Nasz komentarz.

Jeszcze kilka tygodni temu pisaaliśmy, że czas Ante Simundzy w Śląsku Wrocław się kończy. Jakże się pomyliliśmy! Dziś wydaje się, że wrocławianie wychodzą właśnie ze sportowego zakrętu na prostą do awansu. Oczywiście – mogą jeszcze wypaść z trasy, ale będzie o to coraz trudniej.

- Zostało przed nami tak naprawdę siedem finałów. Nie myślimy o tym, co będzie pod koniec maja, tylko o tym, co jest tu i teraz. Idziemy powoli do przodu – powiedział po zwycięstwie z Pogonią Siedlce (1:0) Piotr Samiec-Talar. Co sprawia, że Śląsk po raz pierwszy w tym sezonie może śmiało pomyśleć o awansie?

Solidne transfery zimą

Piłkarze, którzy przyszli zimą – chociaż dołączyli do kolegów późno – to jednak dają radę. Lamine Ba z miejsca wskoczył do podstawowego składu i na dziś wydaje się niezastąpionym punktem defensywy. Jak na pierwszoligowe warunki to bardzo solidny piłkarz. Coraz więcej drużynie daje też Michał Mokrzycki, chociaż początkowo podchodziliśmy do jego transferu z rezerwą. Dziś



Ante Simundza może być zadowolony z tego, jaki postęp zrobiła jego drużyna.

ma już cztery asysty. Fakty są jednak takie, że od kiedy on i Ba przyjechali do Wrocławia, Śląsk przegrał tylko raz (z Miedzią 1:3). Wciąż trudno coś dobrego powiedzieć o Timoteju Jamborze. Początek miał świetny, ale dziś wygląda, że zostaje mu rola rezerwowego. Gdyby stworzyć zestawienie, co ile minut strzela gola, to aktualnie wypada gorzej niż niechciany Damian Warchoł.

Terminarz

Spójrzmy na kalendarz Śląska do końca sezonu. W piątek ważny, wyjazdowy mecz z Polonią Warszawa. Potem Znicz Pruszków, Stal Mielec i Górnik Łęczna. Mecze z kategorii „do

wygrania”. Następnie na Tarczyński Arena przyjedzie ŁKS, którego forma ostatnio zwyczajnie. To będzie bez wątpienia ważna spotkanie. W przedostatniej kolejce wyjazd na starcie z Polonią Bytom, nie będąc już w tak dobrej dyspozycji jak jesienią. WKS sezon zakończy u siebie z Pogonią Grodzisk Mazowiecki. To z pewnością przeciwnik niewygodny, który ma o co grać. Nie mają jednak w kalendarzu Wisły Kraków, Chrobrego, Ruchu czy Wieczystej. Wszystko tu jest do wygrania. Trzeba jednak zachować czujność, bo tabela wciąż jest płaska. Dwie-trzy kolejki mogą sprawić, że WKS znów wypadnie poza pierwszą dwójkę, a gra w barażach to cza-

sem loteria. Brutalnie przekonała się o tym chociażby rok temu Wisła Kraków.

Piotr Samiec-Talar

Kapitan Śląska jest obecnie w świetnej formie. Niektórzy twierdzą, że to dziś najlepszy piłkarz w Betcliu 1 Lidze. Nie wykluczone. W ostatnich czterech meczach strzelił trzy gole i zanotował jedną asystę. To był dobry zawodnik, ale od kiedy założył opaskę kapitana to jeszcze urosł, a przecież nie było to takie oczywiste. Po spadku jego przyszłość była zagadką, ponoć zastanawiał się nad zmianą otoczenia, ale dziś trudno wyobrazić sobie bez niego drużynę.

Stabilna i mocna kadra

Kadra Śląska Wrocław nie jest zbyt szeroka, ale na każdej pozycji jest przynajmniej solidny piłkarz, który raczej nie schodzi poniżej pewnego poziomu. Oczywiście (dłuższą) chwilę trwało zanim Ante Simundza wybrał odpowiednich graczy. Pamięamy, jak po zimowych przygotowaniach skończył się eksperyment z Antonim Klimkiem na wachadle – zszedł po pierwszej połowie meczu z Ruchem i od tego momentu na boisku pojawił się jeszcze na sześć minut. Najważniejsze jednak, że słoweński szkoleniowiec potrafi wyciągać wnioski. Nie upiera się na żadnego piłkarza. Jeśli komuś nie idzie – sadza go na ławce. Tyle.

Team spirit

Wygląda na to, że w Śląsku jest lepszy „team spirit”, coś, co po polsku można nazwać „duchem drużyny” lub zwyczajnie „atmosferą”. Paradoksalnie pozytywnie mógł na to wpłynąć także nocny incydent z pobicie Patryka Sokołowskiego. Zresztą znamienny był gest Piotra Samca-Talara, który po strzeleniu gola Pogoni Siedlce cieszył się pokazując wszystkim koszulkę poturbowanego kolegi. – To ważny gest dla Patryka Sokołowskiego. Drużyna wyraziła tym wsparcie – powiedział po meczu Simundza. Wydaje się, że jego piłkarze wreszcie nabrali pewności siebie i wiedzą, po co wychodzą na boisko. To przynosi wymierne efekty.

© P

Hurkacz wygrał. Przełamał się po siedmiu porażkach

PAP

sport@gazeta.wroc.pl

Hubert Hurkacz przełamał się po siedmiu porażkach z rządu i awansował do drugiej rundy turnieju ATP Masters 1000 na kortach ziemnych w Monte Carlo.

Polski tenisista wygrał z rozstawionym z numerem 15. Włochem Luciano Dardierem 7:6 (7-4), 5:7, 6:1. Hurkacz do turnieju w Monte Carlo przystępował po siedmiu kolejnych przegranych spotkaniach. Czarna seria zaczęła się od drugiej rundy Australian Open, w której uległ Amerykaninowi Ethanowi Quinnowi. Później doznał porażek w pierwszej rundzie w Montpelier, Rotterdamie, Dubaju, Indian Wells, Miami, a nawet w challengerze ATP 175 w Cap Cana. Seria przegranych poskutkowała zastąpieniem z chilijskim trenerem Nicolasem Massu. Impreza w Monako była więc pierwszą, w której występował bez szkoleniowca. W drugiej rundzie wrocławianin zagra ze zwycięzcą meczu Bośniaka Damira Dzumhura z Węgrem Fabianem Marozsanem.

Z turnieju jeszcze przed jego rozpoczęciem wycofał się Kamil Majchrzak, któremu doskwierała kontuzja kolana. W pierwszej rundzie debła odpadł natomiast Jan Zielinski. Polak i Brytyjczyk Luke Johnson przegrali z Brazylijczykiem Marcelo Melo i Niemcem Alexandrem Zverevem 3:6, 3:6.

Do przerwy nie działo się wiele, potem siatkę dziurawiła Kinga Wyrwas

JG

sport@gazeta.wroc.pl

Piłkarki Śląska Wrocław pokonały Stomilanki Olsztyn aż 6:1 i umocniły się na piątej pozycji w tabeli Orlen Ekstraligi.

Pierwsza połowa nie zwiastowała tak wysokiego zwycięstwa wrocławianek, które w 37 minucie przegrywały 0:1. Na szczęście bardzo szybko wyrównała Ziembka. Druga połowa to był już popis piłkarek Śląska Wrocław.

Bohaterką meczu została Kinga Wyrwas, która w niecałe 20 minut ustrzeliła hat-tricka.

- Czuję się świetnie! To moje pierwsze trzy bramki w jednym meczu w seniorskiej piłce. Cała drużyna mi w tym pomogła. Razem wypracowałyśmy te okazje, po których zdobywałam gole – powiedziała po meczu Wyrwas, która dostała powołanie do kadry do lat 19, gdzie będzie walczyła o awans na mistrzostwa Europy.

- Dlaczego tyle było trzeba czekać na nasze bramki? Nie wiem. Myślę, że czasem po pro-

stu potrzebujemy dostać dodatkowy bodziec, żeby wejść w mecz i grać na swoim poziomie. To zdarzyło się już kolejny raz – dodała.

Śląsk Wrocław - Stomilanki Olsztyn 6:1 (1:1)

Gole: Ziembka 38, Białoszewska 52, Wyrwas 64, 80, 82, Gec 84 - Duchnowska 37)

Sędzia: Angelika Gębka

Śląsk: Wieczerek - Piórkowska, Gec, Ziembka (60. Jędrzejewska), Żurek, Piłska (45. Bus), Si-tarz (75. Musiałowska), Sokołowska, Białoszewska (60. Wojdyła), Guzik, Wyrwas.

Stomilanki: Krzemińska - Duchnowska, Misztal, Turowska, Kim, Milewska, Kędzia, Roy, Kizaki, Kulig (57. Arthur), Taranowska

1. Czarni Sosnowiec	17	43	49-12
2. Pogoń Szczecin	17	41	49-12
3. Górnik Łęczna	17	38	38-11
4. GKS Katowice	15	30	30-19
5. Śląsk Wrocław	16	24	32-21
6. UKS SMS Łódź	17	22	28-28
7. Lech/UAM Poznań	16	21	20-32
8. APLG Gdańsk	17	20	21-35
9. Rekord Bielsko-Biała	17	19	19-29
10. UJ Kraków	17	14	17-34
11. Stomilanki Olsztyn	16	7	16-53
12. Pogoń Tczew	16	3	10-43

Następna kolejka (25-26.04): Pogoń Tczew - Czarni Sosnowiec, GKS Katowice - Pogoń Szczecin, Lech/UAM Poznań - Górnik Łęczna, UJ Kraków - Śląsk Wrocław, Stomilanka Olsztyn - UKS SMS Łódź, Rekord Bielsko-Biała - APLG Gdańsk. © P



Zasłużona radość piłkarek Śląska w Wielką Sobotę.

FOT. ADRIANA FICEK/WKS ŚLĄSK WROCŁAW SA