

Czym jest krem BB, a czym CC i DD? Dziś w gazecie nasz specjalny dodatek – STRONA ZDROWIA

3,50
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



krzyżówka, horoskop
i plotki o celebrytach **STRONA 12**

**Ten nowotwór
uwielbia lato oraz
słońce. I zbiera coraz
większe żniwo...**

STRONA 11



FOT. PAWEŁ F. MATYSIAK



FOT. TOMASZ HOŁOĐ

**Prezes Śląska
Wrocław Piotr
Waśniewski mówi
o wzmocnieniach
na puchary **STRONA 15****

Gazeta

WROCŁAWSKA

Środa 19 maja 2021

Nr 114



Wrocław

FOT. MATERIAŁY ARCHIWALNE

Podwyżka cen okazała się katastrofą dla przewoźnika

Bilety MPK będą tańsze? Radni chcą obniżyć ich ceny

Andrzej Zwoliński

andrzej.zwoliński@gazeta.wroc.pl



Wrocław

**Zjednoczona przeciwko Jackowi
Sutrykowi opozycja w Radzie Miejskiej
Wrocławia chce przeforsować powrót
do poziomu cen przejazdówek z ze-
szłego roku. I jest tego bardzo bliska.**

Projekt uchwały cofającej podwyżki cen biletów MPK Wrocław, które obowiązują od początku roku, złożyli radni Prawa i Sprawiedliwości. Wszystko wskazuje na to, że po nieudanej próbie zablokowania podwyżek tym razem w Radzie Miejskiej zawiąże się doraźna, szeroka koalicja ponad politycznymi podziałami, która przeforsuje obniżkę cen biletów do poziomu z zeszłego roku.

Przypomnijmy, 1 stycznia br. ceny jednorazowych biletów podskoczyły z 3,40 do 4,60 zł. W przypadku przejazdówek imiennych okresowych cena biletu 7-dniowego z 30 zł wzrosła do 38 zł, a na przykład cena biletu 30-dniowego na wszystkie linie z 90 zł do 110 zł.

- Uważamy, że zeszłoroczne podwyżki cen biletów MPK były nieprze-



FOT. JANUSZ WOJTCWICZ

**Po podwyżce cen sprzedaż biletów MPK spadła aż o 40 procent,
a zysk z niej jest już o 20 milionów złotych mniejszy od zakładanego**

ślane, szkodliwe i wprowadzone bez koniecznej analizy ich ewentualnych skutków. Chcemy ich cofnięcia i debaty nad pogarszającą się sytuacją finansową MPK Wrocław - powiedział Piotr Uhle, przewodniczący klubu radnych Nowoczesnej. Wskazał na drastyczny spadek sprzedaży biletów w pierwszych miesiącach tego roku, spowodowany podwyżkami. - Podwyżka cen biletów MPK

ma katastrofalny wpływ na wrocławską komunikację zbiorową. Zamiast spodziewanych 60 mln złotych wpływów ze sprzedaży biletów mamy za ledwie 40 mln złotych. Jeżeli ta tendencja się utrzyma, to do końca roku dziura może sięgnąć nawet 50 mln złotych. Sprzedaż biletów spadła aż o około 40 procent - wyliczał na konferencji prasowej. ©

STRONA 5

**Prokuratorskie zarzuty
dla lekarza - eksperta w sprawie
śmierci Igora Stachowiaka **STRONA 3****



FOT. KAROLINA MISZAL

**Polskie truskawki za tydzień mają pojawić
się na Dolnym Śląsku. Będą drogie... **STRONA 4****

AUTOPROMOCJA

Zostały tylko

2
DNI

by zamówić
prenumeratę pocztową na czerwiec

Pogoda w regionie

Dzisiaj

15°C
6°C

Barometr
1013 hPa
Wiatr
pln.-zach. 22 km/h
Uwaga
biomet niekorzystny

Czwartek

15°C 5°C

Piątek

19°C 5°C

Sobota

16°C 10°C

Uwaga: powoli robi się cieplej, ale wciąż ma padać deszcz...

dr Maciej
ZakrzewskiCZY PLATFORMA
POWSTRZYMA
ROZPAD

Felieton

Koalicja Obywatelska jest w fazie potężnego kryzysu, a odejście Róży Thun jest kolejnym elementem osłabiającym kierownictwo Borysa Budki.

Europosłanka jest ważnym nazwiskiem w strukturach PO, a opuszczenie partii wydaje się konsekwencją działań podjętych przez kierownictwo Platformy. Myślę tu o wyrzuceniu posłów Ireneusza Rasia i Pawła Zalewskiego. Nie mówimy o szeregowych politykach, a znanych postaciach, przyciągających głosy wyborców. To zresztą, powszechna bolączka polskiej polityki - nie ma skutecznego mechanizmu dyskusji wewnątrzpartyjnej. Przeważa model wodzowski, który odbiega standardami choćby od brytyjskiego, gdzie w jednej partii istnieje wiele opcji.

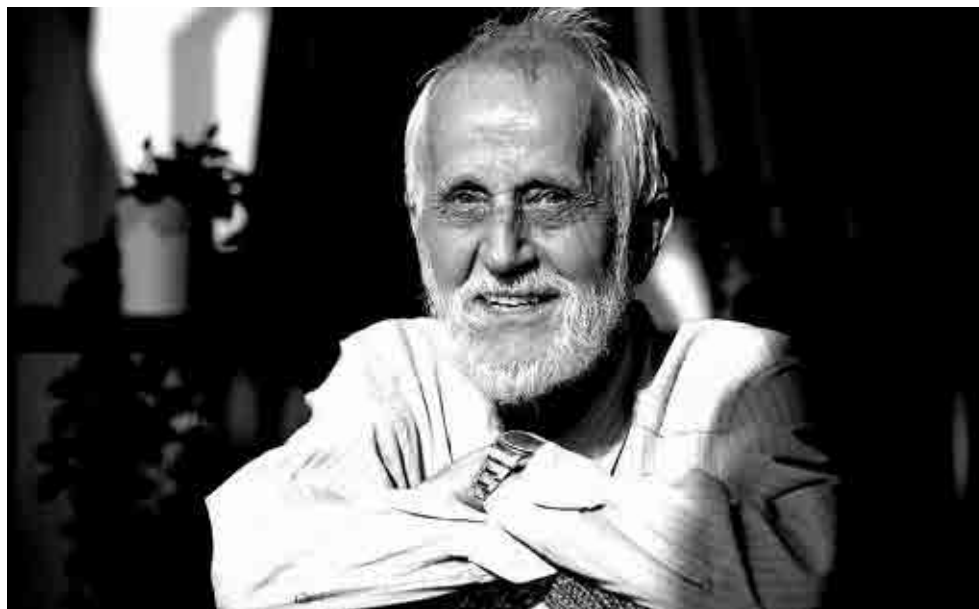
Jak duży będzie exodus polityków z Platformy? Sygnatariuszy listu do władz PO o potrzebie zmian było aż 51. Nie

twierdzą, że równocześnie tyle osób zdecyduje się opuścić partię Budki, ale ów szczegół wskazuje na potencjalne zagrożenie. Wyrzuceni politycy są doświadczeni, mają alternatywy ws. przynależenia się w innych formacjach. Oczywiście, naturalnym kierunkiem dla wykluczonych z KO będzie ruch Szymona Hołowni. Z punktu widzenia Polski 2050 byli posłowie KO stanowiliby wartość ze względu na doświadczenie, a tego Hołowni brakuje najbardziej w drodze do wyborów.

Jaka przyszłość czeka Platformę? Z jednej strony, mamy do czynienia ze spadkami w sondażach. Po drugie, politycy KO podejmują nieracjonalne decyzje np. przy okazji głosowania nad ratyfikacją środków ws. Funduszu Odbudowy. Po trzecie, „Nowy Ład” mocno dystansuje opozycję. Władze KO mogą łagodzić procesy dekompozycji albo je wzmacniać. Wydaje się, że kierownictwo obrało drugi kierunek.

Zachowanie integralności PO mogłoby się udać, ale za cenę stanowiska przewodniczącego. Klimatu do dyskusji i spokojnego namysłu w największej partii opozycyjnej nie widać.

Dr Maciej Zakrzewski jest wykładowcą Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie. Tekst na podstawie wywiadu udzielonego Dziennikowi Polskiemu.

Odszedł profesor
Bernard Jancewicz

Jak napisano na stronie Uniwersytetu Wrocławskiego, prof. Bernard Jancewicz przegrał dwutygodniową walkę z COVID-19

Wrocław

Marcin Rybak

marcin.rybak@gazeta.wroc.pl

Zmarł profesor Bernard Jancewicz z Uniwersytetu Wrocławskiego. Od 1962 roku, był członkiem Komisji Nazewnictwa Ulic Towarzystwa Miłośników Wrocławia, później wiele lat kierował nią. To on miał wielki wpływ na to jak nazywały się i nazywają do dziś wrocławskie ulice. Miał 78 lat.

Jako naukowiec pracował w Instytucie Fizyki Teoretycznej Uniwersytetu Wrocławskiego.

- Poznaliśmy przede wszystkim Pana Profesora jako niezwykle skromnego człowieka o dobrym sercu, który dbał o to miasto jak nikt inny - tak pożegnał emerytowanego naukowca Uniwersytet Wrocławski na swoim facebookowym profilu.

We wrześniu ubiegłego roku do sieci trafiło zdjęcie starszego

mężczyzny, który - idąc do sklepu - podnosił śmieci z ulicy i wrzucał je do koszy. „Z podziwem, w podziękowaniu, daję mu lajkę” - napisał internauta, publikując zdjęcie na facebookowej grupie „My Wrocławianie”. Zdjęcie polubiły tysiące wrocławian.

- Zdziwiło mnie, że wokół tego zrobił się taki szum. Przecież to nic wielkiego: jest

Od 1962 roku był członkiem Komisji Nazewnictwa Ulic Towarzystwa Miłośników Wrocławia, a później wiele lat nią kierował

brudno, śmieci leżą na chodniku, trawniku, na drodze, którą przechodzę, to trzeba posprzątać - mówił profesor w wywiadzie dla portalu nasze-miasto.pl.

Opowiadał też o swojej pracy w Komisji Nazewnictwa Ulic. Miała ona wielki wpływ na późniejsze decyzje Rady Miejskiej.

- Lubię porządek, także jeśli chodzi o nazywanie ulic we Wrocławiu - mówił Pan Profesor. - Są takie miejsca w mieście, w których nazwy ulic są do siebie bardzo podobne, dotyczą tego samego pojęcia. I te ulice, leżące obok siebie, jedna koło drugiej, mają podobne nazwy - uważam, że trzeba się tego trzymać. Taki ład mi się podoba i taki ład zawsze chciałem zachować. Dlatego działałem w tej Komisji - też dla zachowania porządku. (...) Ja wymyśliłem ulicę Królewską na Maślanych - od Królewca, żeby pasowała do okolicznych ulic nawiązujących do Warmii i Mazur. Chodziło mi o bliskość geograficzną. Czy też moim pomysłem była aleja Karkonoska - bo jest Sudecka obok, to Karkonoska pasuje. I jest ład, i wszystko do siebie pasuje. ©©

WAŻNE TELEFONY
Numer alarmowy: 112**Pomoc nocna i świąteczna we Wrocławiu**

- Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka - Centrum Medycyny Ratunkowej, ul. gen. Fieldorfa 5, tel. 71 306 42 22.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71 32 70 536.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Koszarowa 5, tel. 71-395-76-07.
- Szpital Specjalistyczny im. A. Falkiewicza, ul. Warszawska 2, tel. 71 37 74 116, 71 37 74 117, 71 37 74 118, 71 37 74 119.

Oddziały ratunkowe

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

Pomoc wieczorowa i nocna w Walbrzychu

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

Pomoc nocna i świąteczna w Jeleniej Górze

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

Pomoc nocna i świąteczna w Legnicy

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

Kontakt do Oddziału Epidemiologii PSSE we Wrocławiu:

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

Jutro u nas

Przygotuj samochód
na wakacyjny wyjazd

Nawet jeżeli auto niedawno miało przegląd, przed wyjazdem w trasę należy sprawdzić poziom płynów, działanie świateł, oraz ciśnienie w oponach.



W piątek

Skąd się brały te
wszystkie wynalazki

W każdy piątek w naszym Magazynie publikujemy felieton naukowy profesora Ryszarda Tadeusiewicza. Przybliży on m.in. historie różnych wynalazków.

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów
prenumeratę

71 727 62 37

od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00



prenumerata@gazeta.wroc.pl

Gazeta
Wrocławskaprenumerata.
gazetawroclawska.pl

Prokuratorskie zarzuty dla lekarza – eksperta w sprawie śmierci Igora Stachowiaka

Wrocław

Marcin Rybak

marcin.rybak@gazeta.wroc.pl

Prokuratorskie zarzuty usłyszał lekarz, który był współautorem opinii w sprawie śmierci Igora Stachowiaka na komisariacie przy ul. Trzemeskiej we Wrocławiu – informuje portal onet.pl.

Nie mają – dodajmy – związku ze sprawą głośnych wydarzeń, do których doszło w maju 2016 roku na wrocławskim Rynku i w toalecie komisariatu Wrocław Stare Miasto. Przypomniały jednak o wątpliwościach, których do końca nie wyjaśniono, a które związane są z lekarską opinią. To dzięki niej wykluczono związek zachowania policjantów ze śmiercią młodego mężczyzny, zatrzymanego na wrocławskim Rynku w maju 2016 roku.

Eksperci z Łodzi

Profesor Jarosław B. był kierownikiem katedry i Zakładu Medycyny Sądowej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Zarzuty, które przedstawiła mu kielecka Proku-



Na tym zdjęciu widać scenę z policyjnej interwencji na wrocławskim Rynku wobec Igora Stachowiaka

ratura Okręgowa, dotyczą niedopełnienia obowiązków i przekroczenia uprawnień. Chodziło – informuje onet – o „prowadzenie gospodarki finansowej tej instytucji”, a także m.in. fałszowanie czasu pracy, co miało wpływ na wynagrodzenie.

W sprawie śmierci Igora Stachowiaka na komisariacie przy Trzemeskiej, opinię wydawali właśnie eksperci z Łodzi, z Zakładu kierowanego przez profesora B. Wśród nich był także on sam. Ich zdaniem, przyczyną śmierci była „nie-

wydolność krążeniowo-oddechowa” wywołana stanem nazywanym „excited delirium”. To psychoza pojawiająca się po zażyciu narkotyków. To dzięki tej opinii czterech policjantów, skazanych w tej sprawie, usłyszało zarzuty torturo-

wania Igora. Choć prawnicy, reprezentujący jego rodzinę, od początku przekonywali, że należy wiązać zachowanie policjantów ze śmiercią. Domagali się zmiany kwalifikacji prawnej początkowo na zabójstwo, a później na nieumyślne spowodowanie śmierci.

Wątpliwości nie rozwiano

Igor Stachowiak – przypominajmy – zmarł 15 maja 2016 roku. Najpierw była akcja na Rynku i kilkunastominutowa szarpanina z policjantem. Potem zawieziono go do komisariatu Wrocław Stare Miasto. Tam doszło do incydentu z użyciem paralizatora w toalecie. Superwizjer TVN ujawnił film nagrany przez kamerę z paralizatora. To właśnie ten film był głównym dowodem na torturowanie Igora.

Ale opinia medyków z Łodzi – w tym profesora B. – nie rozwiała wszystkich wątpliwości. W czasie pierwszej sekcji zwłok, następnego dnia po tragedii na komisariacie, przeprowadzający ją lekarz wskazał duszenie jedną

z przyczyn śmierci. Choć nie jedyną. Nikt potem – łącznie z autorami łódzkiej ekspertyzy – nie odniósł się do tego stwierdzenia.

Nie wyjaśniono, skąd na ciele Igora obrażenia, które powstają podczas duszenia. Są też zdjęcia wykonane na podstawie filmu, nakręconego przez świadków zdarzenia na wrocławskim Rynku. Widać na nich, jak interweniujący policjant dusi Igora Stachowiaka. Ani w śledztwie, ani przed wrocławskim sądem w obu instancjach tych wątpliwości nie wyjaśniono.

Czterej policjanci oskarżeni w tej sprawie zostali skazani na kary od dwóch do dwóch i pół roku więzienia za przekroczenie uprawnień oraz fizyczne i psychiczne znęcanie się nad zatrzymanym. Wyrok jest prawomocny.

Kilka miesięcy temu Rzecznik Praw Obywatelskich złożył kasację do Sądu Najwyższego. Przekonuje w niej, że sprawa została zbadana źle i zbyt pobieżnie. I domaga się uchylenia wyroku.

©©

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU WROCŁAWSKIEGO

0010147036

Zostań uczniem wyjątkowej szkoły



Młodzież kończąca szkołę podstawową stanie w najbliższym czasie przed trudnym wyborem – wyborem wymarzonej szkoły. Ciekawą ofertę w tym zakresie mają szkoły ponadpodstawowe znajdujące się na terenie powiatu wrocławskiego – w Krzyżowicach oraz w Sobótce. Wolne miejsca czekać będą w liceum ogólnokształcącym, technikum oraz branżowej szkole I stopnia.

- Trudno nam konkurować z Wrocławiem pod względem liczby szkół i wyboru kierunków nauczania – mówi starosta wrocławski **Roman Potocki**. – Niezaprzeczalnym atutem naszej oferty edukacyjnej są jednak niszowe kierunki nauczania, profesjonalna baza dydaktyczna oraz niepowtarzalny klimat do nauki w bezpośrednim kontakcie z naturą. Siedzibą szkoły w Krzyżowicach jest zabytkowy neobarokowy pałac z XVIII wieku, otoczony parkiem. Szkoła w Sobótce leży u podnóża góry Ślęży. Nauka w takim otoczeniu jest prawdziwą przyjemnością – dodaje starosta.



Powiatowy Zespół Szkół nr 1 w Krzyżowicach znajduje się w odległości 15 km od Wrocławia. Posiada bardzo dobrze rozbudowane zaplecze dydaktyczne w postaci krytej ujeżdżalni i stajni dla koni, nowego placu do jazdy konnej, ogrodu, sadu, pola uprawnego, laboratorium i gabinetu zabiegowego dla małych zwierząt, bogatego parku maszynowego, bazy hotelarsko-restauracyjnej. Do dyspozycji uczniów są również nowoczesne pracownie komputerowe, przestronna sala gimnastyczna, wielo-

funkcyjne boisko zewnętrzne i biblioteka. W skład szkoły wchodzi obecnie technikum kształcące **w zawodach technik:** technik geodeta, technik logistyk, technik weterynarii, technik hotelarstwa, technik hodowcy koni, technik architektury krajozbu, technik rolnik oraz **w zawodach:** magazynier-logistyk (kształcenie realizowane we współpracy z Leroy Merlin Polska Sp. z o.o.), sprzedawca, fryzjer, kucharz, piekarz, kierownik mechaniki i mechanik pojazdów samochodowych. Na uczniów przyjezdnych czekają **po pokoje**

w świeżo wyremontowanym internacie. Dzięki realizacji krajowych i zagranicznych projektów uczniowie Powiatowego Zespołu Szkół Nr 1 w Krzyżowicach mogli szlifować umiejętności zawodowe m.in. we Włoszech i w Hiszpanii podczas 4-tygodniowego stażu oraz praktyk krajowych, a obecnie zostały pozyskane środki na kolejne programy unijne, m.in. realizowane w ramach POWER i Erasmus +.

- W ciągu ostatnich lat przeznaczaliśmy kilka milionów złotych na remonty naszych placówek oświato-

wych. W tym czasie doposażyliśmy również szkoły w odpowiednie materiały i sprzęt dydaktyczny – mówi starosta Roman Potocki.

Liceum Ogólnokształcące w Powiatowym Zespole Szkół nr 3 w Sobótce kilkakrotnie zostało laureatem ogólnopolskiego konkursu ogłoszonego przez Centrum Polsko – Rosyjskiego Dialogu i Porozumienia w Warszawie w procesie budowania wzajemnych relacji w dziedzinie dialogu i porozumienia w stosunkach polsko – rosyjskich.

Szkoła prowadzi w roku 2021/2022 **rekrutację do 4-letniego liceum ogólnokształcącego** (klasa dietetyczno – turystyczna) oraz **5-letniego technikum** (klasa technik informatyk i klasa technik organizacji turystyki).

Do sukcesu placówki, oprócz dobrego przygotowania uczniów w zakresie dydaktycznym, przyczynia się profesjonalna organizacja praktyk zawodowych, współpraca naukowa z Uniwersytetem Ekonomicznym

i Wyższą Szkołą Handlową.

Co roku magnesem przyciągającym młodych ludzi do szkoły w Sobótce była możliwość udziału w zagranicznych projektach edukacyjnych. Dzięki nim uczniowie stale mogli rozwijać praktycznie umiejętności komunikacyjne w językach: angielskim, niemieckim i rosyjskim, poszerzać horyzonty myślowe oraz naukę tolerancji i poszanowania odmienności innych kultur. Wśród najważniejszych programów wymienić można m.in. „*Równe szanse we wspólnej Europie*” – projekt realizowany trójstronnie na terenie Niemiec, Rosji i Polski, czy „*Katolicyzm i prawosławie. Dwa wyznania – jedna wiara*” – projekt realizowany wspólnie z Rosjanami na terenie Dolnego Śląska i w Kaliningradzie.

Serdecznie zapraszamy do naszych szkół!!

Powiatowy Zespół Szkół nr 1 w Krzyżowicach - tel. 71/ 311 84 79.

Powiatowy Zespół Szkół nr 3 w Sobótce - tel. 71/ 316 23 00.



Na ul. Średzkiej powstanie azyl dla pieszych, chodnik i przystanek wraz z doświetleniem

FOT. GOOGLE MAPS

Utrudnienia w Leśnicy do końca lipca...

Wrocław

Konrad Bałajewicz

konrad.balajewicz@gazeta.wroc.pl

Do końca lipca musimy liczyć się z utrudnieniami w ruchu na terenie Leśnicy. Chodzi o skrzyżowanie ulicy Średzkiej z ulicą Mokrzeńską.

W poniedziałek przy skrzyżowaniu ulic Średzkiej i Mokrzeńskiej rozpoczęły się prace drogowe związane z lokalnym zwężeniem jezdni. W ramach przebudowy,

na ulicy Średzkiej powstanie azyl dla pieszych, chodnik oraz przystanek wraz z doświetleniem.

Jak informuje Ewa Mazur z Zarządu Dróg i Utrzymania Miasta, realizacja prac drogowych będzie oznaczać lokalne wygrozdzenia na jezdni w związku ze zmianą geometrii skrzyżowania. Dla kierowców oznacza to spore utrudnienia i spowolnienie jazdy.

Termin wykonania zadania wyznaczono do końca lipca.

©

Polskie truskawki za tydzień pojawią się na Dolnym Śląsku

Wrocław

Kinga Czernichowska

kinga.czernichowska@gazeta.wroc.pl

Kiedy będzie można kupić polskie truskawki i ile mają kosztować? Czy mogą być droższe niż w ubiegłym roku? Wiele na to wskazuje.

- Polska truskawka właściwie już się zaczęła, ale nie w naszym regionie, ponieważ na Dolnym Śląsku nie ma prawie w ogóle upraw tunelowych - mówi Danuta Maciejczyk z plantacji Truskawki od Karola w Oleśnicy. - Sami mamy tylko dwa tunele.

U nas będą już za tydzień

Okazuje się jednak, że polskie truskawki na Dolnym Śląsku pojawią się lada moment, czyli... już za tydzień.

- Ta truskawka, która jest teraz to truskawka grecka, hiszpańska albo libijska. Często jest sprzedawana jako polska truskawka. Jest jednak pewien sposób na odróżnienie zagranicznych truskawek od naszych, polskich. Tru-



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Polskie truskawki można rozpoznać po bardziej okrągłym kształcie i nieuschniętych szypułkach

skawki zagraniczne mają charakterystyczny wygląd i mocno wydłużony kształt. Często można zauważyć, że szypułka jest zwiędnięta. Warto zwrócić uwagę na kolor truskawki przy szypułce. Końcówki są zielone, takie zielone kapelusiki na czubku truskawki - tłumaczy Maciejczyk.

Ile zapłacimy za smakolyki

Plantatorzy nie chcą jednak mówić o cenach, bo będą one zależały od pogody w tym tygodniu.

- Tydzień ma być deszczowy, a już dziś obserwujemy zjawisko tzw. szarej pleśni. To choroba, która zabija plantacje. Truskawki objęte tą chorobą nadają się do wyrzucenia. Ceny na pewno nie spadną do końca maja poniżej 35 zł za kilogram - mówi Danuta Maciejczyk.

- Wiosna nie uraczyła nas ładną pogodą. Była niestabilna, chłodna. Widać tę tendencję, że rośliny są bardzo opóźnione w rozwoju. Mamy 2-3-tygodniowe opóźnienie. Owoców będzie niewiele, a ich cena raczej wysoka. Tru-

skawka tradycyjna będzie kosztowała od 30 zł za kilogram. Jestem pewna, że nie będzie wysypu, który spowoduje obniżenie ceny poniżej 10 zł za kilogram i dotyczy to cen w pełni sezonu - dodaje Sylwia Gabrysz z plantacji Truskawki z Gaworzyca.

Na szczęście na Dolnym Śląsku i tak nie jest źle. W województwie lubelskim i mazowieckim wiele upraw całkowicie przemarzło i tam sezon na truskawki z pewnością będzie o wiele krótszy, niż u nas, a ceny jeszcze wyższe.

©

REKLAMA

0010151403

Adecco

**NOWA PRACA
Bez doświadczenia?**

Dołącz z nami do **Amazon!**

20zł
brutto/h

premia
do 500zł
brutto*

do 2000zł
za polecenie*

praca
4 dni
w tygodniu

obiad za
1 zł

NIE CZEKAJ! 723 190 190
Zadzwoń już teraz pod

lub aplikuj bezpośrednio na stronie adecco.pl/magazyn

*uzależniona od indywidualnej frekwencji i celów zespołowych

REKLAMA

0010134866



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

Poszukujemy **we WROCŁAWIU** pracowników na stanowisko:

**PRACOWNIK OCHRONY
(Bielany Wrocławskie)**

OFERUJEMY:

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

OCZEKUJEMY:

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

Zainteresowane pracą osoby prosimy o przesłanie CV na adres:

rekrutacja@intergroup.pl

lub kontakt telefoniczny na nr 667 047 337

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

Wrocław

Policjantki eskortowały samochód z rodzącą kobietą

Dwie policjantki z Wydziału Ruchu Drogowego długo nie zapomniały tej sytuacji. Gdy na ul. Leśnickiej zobaczyły je kierowca ford, natychmiast zwrócił się do nich z prośbą o pomoc. Okazało się, że pasażerem auta jest rodząca kobieta.

- Mundurowe natychmiast podjęły pilotaż auta z rodzącą prosto do jednego z wrocławskich szpitali. Kiedy szczęśliwie wszyscy dojechali na miejsce, oczekiwali ich już personel medyczny, poinformowany przez dyżurnego - przekazuje sierż. Aleksandra Rodecka z komendy policji we Wrocławiu. W samochodzie znajdowała się jeszcze mała dziewczynka. Policjantki zaopiekowały się nią po przyjeździe na miejsce, aby jej tata mógł spokojnie przekazać rodzącą mamę w opiekę medyków. Kilkułatka przestraszona całą sytuacją chwilę płakała, ale historia zakończyła się szczęśliwie - niedługo miała już młodsze rodzeństwo. (KB)

Obniżka cen biletów MPK we Wrocławiu przesądzona? Radni mają poprzec wniosek PiS

Wrocław

Andrzej Zwoliński

andrzej.zwoliński@gazeta.wroc.pl

Zjednoczona przeciwko Jackowi Sutrykowi opozycja w radzie miejskiej, chce przeformować powrót do poziomu cen przejazdówek z zeszłego roku. Projekt uchwały cofającej podwyżki cen biletów MPK Wrocław, które obowiązują od początku roku, złożyli radni PiS.

- Uważamy, że zeszłoroczne podwyżki cen biletów MPK były nieprzemyślane, szkodliwe i wprowadzone bez koniecznej analizy ich ewentualnych skutków. Chcemy ich cofnięcia i debaty nad pogarszającą się sytuacją finansową MPK Wrocław - powiedział Piotr Uhle, przewodniczący klubu radnych Nowoczesnej. Wskazał na drastyczny spadek sprzedaży biletów w pierwszych miesiącach tego roku, spowodowany podwyżkami. - Podwyżka cen biletów MPK ma katastrofalny wpływ na wrocławską komunikację zbiorową. Zamiast spodziewa-



Od marca 2019 do lutego 2020 z usług MPK skorzystało 193 mln pasażerów, a od marca 2020 do lutego 2021 tylko 90 mln

nych 60 mln złotych wpływów ze sprzedaży biletów mamy za ledwie 40 mln złotych. Jeżeli ta tendencja się utrzyma, to do końca roku dziura może sięgnąć nawet 50 mln złotych. Sprzedaż biletów spadła aż o około 40 procent - wyliczał na konferencji prasowej.

Towarzyszacy mu Michał Górski z klubu Współczesny Wrocław podkreślił nielogiczność podwyżek opłat za komunikację miejską wprowadzonych wraz z podwyższeniem opłat za parkowanie. - Najpierw powinno się poprawić funkcjonowanie komunikacji miejskiej we Wrocławiu, a ta pozostawia sporo do życzenia, a dopiero potem proponować podwyżki - powiedział Górski. Zaapelował do wszystkich radnych, nie tylko z klubów opozycyjnych wobec Forum Jacka Sutryka do opracowania programu naprawczego dla MPK Wrocław. Z deklaracji radnych wynika, że zarówno Nowoczesna jak i Współczesny Wrocław poparł projekt uchwały PiS obniżającej ceny biletów MPK do poziomów sprzed 1 stycznia. - Namawiam wszystkich

radnych, także z klubu prezydenta, by też zagłosowali za obniżką - powiedział Piotr Uhle.

Przewodniczący klubu radnych PiS nie kryje zadowolenia z tych deklaracji. - Cieszy mnie to poparcie. Nasza uchwała to przecież ratunek dla MPK Wrocław pogrążającego się w finansowej zapaści. Obniżka cen biletów spowoduje powrót wrocławian do autobusów i tramwajów - mówi Michał Kurczewski.

Co dokładnie zawiera projekt uchwały obniżającej ceny biletów?

Projekt uchwały, który zgłosili jeszcze w marcu, zakłada obniżkę cen biletów jednorazowych, oraz czasowych do poziomu ubiegłorocznego. Ceny pozostałych biletów - imiennych, na okaziciela, aglomeracyjnych imiennych, grupowych, miałyby pozostać na obecnym poziomie.

Radni PiS uzasadniają swój projekt podparli się danymi, obrazującymi wyraźny spadek pasażerów w czasie pandemii koronawirusa. Od marca 2019 roku do lutego

2020 roku z komunikacji miejskiej skorzystało 193 mln pasażerów, natomiast od marca 2020 roku do lutego 2021 roku ta liczba spadła do za ledwie 90 mln. - Obniżenie cen biletów ma za zadanie przywrócić liczbę pasażerów korzystających z komunikacji zbiorowej do poziomów sprzed pandemii koronawirusa, a co za tym idzie pomóc przywrócić utracone przychody - argumentuje Michał Kurczewski.

To kolejna próba cofnięcia podwyżek w MPK przegłosowanych w lipcu ubiegłego roku. Wcześniej - w listopadzie - podwyżki próbowali zablokować zieloni zgłaszając projekt uchwały „Stop kosmicznym podwyżkom w MPK”. Jednak Jacek Sutryk mógł wtedy liczyć na większość w radzie, a poza tym Nowoczesna w zdecydowanej większości nie poparła obniżek i pomysł przepadł. W najbliższy czwartek, jeżeli cała opozycja zgłaszuje zgodnie za uchwałą PiS-u, jest duża szansa na obniżenie cen biletów MPK do poziomów z 2020 roku. ©©

REKLAMA

0010149999



MEDICOVERT POLSKA SZUKA LOKALI USŁUGOWYCH DO WYNAJĘCIA

MEDICOVERT POLSKA POSZUKUJE LOKALI USŁUGOWYCH POD NOWOCZESNE CENTRA MEDYCZNE

Od 26 lat działalność Medicovert Polska koncentruje się na szerokim wachlarzu usług z dziedziny zdrowia po wellbeing. W naszym portfolio znajdują się usługi z zakresu profilaktyki i opieki ambulatoryjnej, specjalistycznej opieki zdrowotnej, nowoczesne usługi stomatologiczne, a także innowacyjne rozwiązania w obszarze wellness, w tym sport i dieta.

W związku z dynamicznym rozwojem, aktualnie poszukujemy w całej Polsce powierzchni usługowych, które mogłyby być zaadaptowane na potrzeby nowych centrów medycznych. Aby ułatwić oferentom kontakt, firma opracowała specjalny formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie: www.medicovert.pl/nieruchomosci

POSZUKIWANE LOKALE USŁUGOWE POWINNY SPEŁNIAĆ NASTĘPUJĄCE WARUNKI:

- lokalizacja w miejscowości liczącej co najmniej 100 000 mieszkańców
- lokalizacja w miejscach o dużym natężeniu ruchu (np. centra miast oraz odchodzące od nich drogi prowadzące do dzielnic mieszkalnych)
- lokalizacja na parterze
- powierzchnia użytkowa ok. 300–500 m² (poza parkingiem)
- parking o powierzchni min. 5–7 miejsc parkingowych/300 m² lokalu
- głębokość do 8 m (maksymalna odległość od okien w głąb pomieszczeń)
- duża liczba okien
- osobne wejście dla lokali do 300 m² lub dwa osobne wejścia dla większych lokali
- system wentylacji lub warunki do jego wykonania



ZGŁOŚ NIERUCHOMOŚĆ NA:
WWW.MEDICOVERT.PL/NIERUCHOMOSCI



LUB ZADZWOŃ:
+48 519 19 11 00



Kulisy rozwodu Billa Gatesa



Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskapress.pl

Nowy Jork

Choć ani Bill Gates, ani jego żona Melinda nie podali przyczyn ich rozwodu, to zdaniem amerykańskiej prasy, powodem mógł być romans miliardera z pracownicą Microsoftu.

Czy Bill Gates, założyciel i długoletni szef firmy Microsoft, zrezygnował z zarządzania firmą z powodu romansu, jaki miał z jedną z pracujących tam kobiet?

Informacje podane przez „Wall Street Journal” sugerują, że tak mogło być. Członkowie zarządu Microsoft Corp. zdecydowali, że Gates musi ustąpić z zarządu w 2020 roku po tym, jak prowadzili dochodzenie w sprawie romansu miliardera z pracownicą Microsoftu.

Sprawą zajęła się zewnętrzna firma prawnicza, wynajęta przez zarząd Microsoft w 2019 roku. Stało się to po tym, jak inżynier pracująca w Microsoft ujawniła, że przez długie lata utrzymywała intymne relacje z Billem Gatesem. Zarząd Microsoftu dowiedział się o tym z listu kobiety,



Rozwód Billa Gatesa przyciąga uwagę największych mediów

która zażądała zmian w miejscu jej pracy, ujawniła również szczegóły jej relacji z Billem Gatesem.

W grudniu 2019 roku - jeszcze przed zakończeniem śledztwa - Gates został ponownie wybrany na zgromadzeniu akcjonariuszy do zarządu Microsoft. Kiedy sprawa przestała być tajemnicą, członkowie zarządu, obawiając się, że intymne relacje Gatesa z kobietą mogłyby zaszkodzić wizerunkowi firmy, zdecydowali o losie miliardera. Wspomniana kobieta prosiła, by żona Billa Gatesa przeczytała jej list. Nie wiadomo, czy tak się stało.

Rzeczniczka Gatesa wyjaśniła, że jego romans miał miejsce dwie dekady temu i zakończył się po jakimś czasie. A decyzyja o odejściu miliardera z zarządu firmy nie była związana

z tą sprawą. Powodem miała być chęć poświęcenia się działalności filantropijnej, którą od wielu lat prowadził Bill Gates.

Gates zrezygnował z kierowania Microsoft 13 marca 2020 roku, trzy miesiące po ponownym wyborze go na to stanowisko. W komunikacie podano, że chce skupić się na innych formach działalności, w tym filantropijnej. Dodano, że nadal będzie doradcą prezesa Microsoftu Satyi Nadelli.

Sprawa, która dopiero teraz ujrzała światło dzienne, sprawiła, że Microsoft zapowiedział zmianę w sposobie rozpatrywania skarg pracowników dotyczących molestowania i dyskryminacji. Obiecano wprowadzenie szkoleń i zwiększenie liczby pracowników działu HR.

Nie był to jedyny problem Gatesa. Jak donosi amerykański tabloidowy serwis „The Daily Beast”, miliarder spotykał się przez kilka lat z Jeffreyem Epsteinem. Ten ostatni zmarł w więzieniu i był oskarżony o zorganizowanie siatki kobiet, które na jego polecenie oferowały seksualne usługi bogatym i wpływowym.

Gates nie korzystał z tych usług, ale sam fakt, że spotykał się z podejrzanym milionerem w jego własnej nowojorskiej rezydencji, doprowadzało do furii żonę Gatesa. Zwłaszcza po tym, jak pojawiły się niekorzystne informacje o Epsteinie.

Jak donosi „The Daily Beast”, Melinda Gates była wściekła z powodu kontaktów Billa z Epsteinem i nie kryła niechęci do milionera, gdy spotkała go we wrześniu 2013 roku po tym, jak para odbierała nagrodę za działalność ich fundacji w jednym z nowojorskich hoteli.

Jak piszą dziennikarze bulwarówki, gniew Melindy miał doprowadzić do ostatecznego zerwania kontaktów obu parów.

„Wall Street Journal” pisze, że rzeczniczka Billa Gatesa powiedziała w 2019 r., że kontakty miliardera z Epsteinem dotyczyły tylko jego działalności filantropijnej. ©

W naloce na Strefę Gazy zginął przywódca Islamskiego Dżihadu

Gaza

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Jednym z celów izraelskich nalotów na Strefę Gazy jest likwidacja liderów Hamasu i islamskiego Dżihadu. I to się Izraelowi udaje.

W izraelskim ataku lotniczym w Strefie Gazy został zabity Hussam Abu Harbeed, przywódca Islamskiego Dżihadu - podali szefowie tej zbrojnej grupy.

Śmierć przywódcy wywołała wzburzenie członków tej grupy, którzy walczą z Izraelem u boku Hamasu, ruchu rządzącego Strefą Gazy. Z oświadczenia izraelskiej armii wynika, że Harbeed stał za kilkoma atakami terrorystycznymi na izraelską ludność cywilną.

Wkrótce po zabiciu Harbeeda Islamski Dżihad poinformował, że wystrzelił wiele rakiet w izraelskie nadmorskie miasta Aszdod.

Wszystko wskazuje jednak na to, że po izraelskich bombardowaniach i ostrzale artyleryjskim słabnie odwetowa siła Hamasu. Izraelskie wojsko podało, że bojownicy palestyńscy w Gazie wystrzelili 60 rakiet w kierunku izraelskich miast w ciągu nocy, w porównaniu ze 120 i 200 w ciągu dwóch poprzednich nocy.

Wymiana ognia między stronami konfliktu pochłania coraz więcej ofiar. Po stronie

palestyńskiej jest już ponad 200 zabitych, w tym około 60 dzieci, a rannych zostało półtora tysiąca ludzi. Po stronie izraelskiej jest dziesięć śmiertelnych ofiar.

Izrael mówi, że większość zabitych w Strefie Gazy to bojownicy Hamasu, a ofiary cywilne są niezamierzone i przypadkowe. Zdaniem Hamasu, Izrael atakuje na oślep, a ofiar jest najwięcej właśnie wśród osób cywilnych.

Jak na razie każda ze stron zapowiada walkę do końca. Głos w tej sprawie zabrał po ośmiu dniach walk amerykański prezydent Joe Biden.

Wyraził on swoje poparcie dla zawieszenia broni między Izraelem a Palestyńczykami. Biden powiedział premierowi Izraela Benjaminowi Netanjahu, że Stany Zjednoczone współpracują z Egiptem i innymi krajami nad powstrzymaniem działań wojennych. Ale jednocześnie Stany Zjednoczone ponownie zablokowały rezolucję Rady Bezpieczeństwa ONZ wzywającą do zaprzestania walk.

Według oświadczenia, wydanego przez Białą Dom, prezydent Biden zachęcał Izrael do podjęcia wszelkich starań, aby zapewnić ochronę cywilów. Obaj przywódcy dyskutowali o postępach w izraelskich operacjach wojskowych przeciwko Hamasowi i innym grupom terrorystycznym w Gazie - dodano. ©

REKLAMA

009999341

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

● **„ANUBIS”** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i 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, Halera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67, ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

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

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

● **BARDZKA** – Zakład Pogrzebowy. Całodobowe przewozy. Kompleksowe usługi.

Formalności USC, ZUS, bezgotówkowe rozliczenia. Całodobowy telefon: 71/795-67-89.

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

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

● **KREMATORIUM – ARCHON**, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43 - całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

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

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

● **RIP** – Zakład Pogrzebowy, pl. św. Macieja 6 - Najtaniej! Specjalizacja: Kremacje.

Cmentarze komunalne: Osobowice, Grabiszyn, parafialne. Rezerwacje i krótkie terminy. Rozliczanie ZUS. Ekskluzywny karawan Lincoln. Tel. 71/321-03-01, 71/372-29-44. Całodobowo.

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

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

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

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

0010150739

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

†
**Adama
Dziedzińskiego**

Naszego Wieloletniego Pracownika



Wyrazy żalu i współczucia
Rodzinie i Bliskim
składają

koleżanki i koledzy z „Targpiastu”

Dziś pożegnamy

Pogrzeby
18 maja 2021

● JERZMANOWO

Gabriela Grodzicka
g. 13

● **OSOBOWICE**
Jarosław Dobrowolny g. 8
Janina Budziosz g. 8.40
Andrzej Flaszka g. 9.20
Przemysław Tworek g. 10
Jerzy Trojanowski g. 10.40
Elżbieta Lubańska g. 11.20
Tomasz Turek g. 12
Michał Fraczek g. 12.40

Adam Kosiarski g. 13.20
Krystyna Zalewska g. 14
Zbigniew Matejuk g. 14.40
Małgorzata Korbacz g. 15.20

● **GRABISZYN**
Aleksandra Kolanowska g. 10
Stefania Baran g. 11
Jarosław Kutkowski g. 12

Małgorzata Łozińska-Gabska
g. 13
Maciej Żmudzki g. 14

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

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Wrocław, ul. św. Antoniego 2/4, 71 374 82 49
reklama.wroclaw@polskapress.pl

Naturalny reduktor bólu i tonizer przeciwzapalny
TRADYCYJNA RECEPTURA w udoskonalonej formie

Przetestuj
produkt za 0 zł!

Jak szybko złagodzić ból i stany zapalne?

HIT: KOJĄCY KOŃSKI BALSAM



– bioaktywne wyciągi roślinne w najwyższym stężeniu do użytku prywatnego!



Już 89 700 Polaków potwierdza
zbawienne działanie na:

Obrzęki
i stłuczenia

Ból mięśni i nad-
wyrżone stawy

Korzonki i bóle
kręgosłupa

Stres, przemęczenie
i migreny

Usuwa skutki przemęczenia i przeciążenia organizmu, łagodzi bóle mięśni, niweluje zakwasy, obrzęki i uczucie „ciężkich nóg”, a do tego pomaga zwalczać stany zapalne, bóle migrenowe i napięciowe, działa rozluźniająco i przyspiesza regenerację po urazach i stłuczeniach. Można wymieniać tak jeszcze długo, bo udoskonalony koński balsam to prawdziwe remedium na szerokie spektrum dolegliwości psychofizycznych i wyjątkowo skuteczne panaceum w stanach wyczerpania organizmu. Masz niepowtarzalną szansę, by zdobyć go **CAŁKOWICIE ZA DARMO**.

Z pewnością znasz tradycyjne końskie maści, które od wieków pomagały naszym przodkom utrzymać pełnię zdrowia i szybko zregenerować przeciążony organizm w stanach zwiększonego napięcia, wyczerpania, czy w stanach grypowych i infekcyjnych. Czy wiesz, że dziś masz do dyspozycji jeszcze silniejszy, nawet 3x skuteczniejszy koński balsam, który w mgnieniu oka koi i regeneruje mikro-uszkodzenia tkanek organizmu i niweluje większość stanów bólowych i zapalnych w ekspresowym czasie po zastosowaniu?

STOSUJ PRZY PRZEMĘCZENIU, BÓLACH MIĘŚNI I STAWÓW, OBRZĘKACH I STŁUCZENIACH – tak, jak Ci wygodnie

W formie odprężającej kąpieli – odrobinę balsamu rozpuść w ciepłej wodzie, by zniwelować napięcia, wzmocnić organizm i zmniejszyć dolegliwości bólowe

Jako masaż – rozgrzewający, przeciwobrzękowy, rozluźniający i redukujący bóle mięśni

Miejscowo jako środek przeciwbólowy i kojący – nanosząc kilka razy na obolałe miejsca, by szybko poczuć ulgę

Witaminowo-ziolowa bomba przeciwbólowa

Bezcenna formuła holistycznie uzdrawiająca organizm została udoskonalona do maksimum

– to właśnie ona już wkrótce może trafić w Twoje ręce. Intensywnie regenerujący koński balsam, dzięki zastosowaniu najwyższej stężonych bio-aktywnych wyciągów roślinnych, stanowi najmocniejsze remedium na bóle mięśni, głowy, czy kręgosłupa, dolegliwości ze strony układu kostno-stawowego oraz stany zapalne. Aż 148/150 osób przyznaje, że bardzo szybko po użyciu balsamu zmniejszają się problemy ze stawami, zakwasy, dolegliwości układu kostno-stawowego, bóle mięśniowe, świąd, podrażnienia oraz obrzęki. Wszystko dlatego, że bogata kompozycja wyciągów roślinnych i olejków eterycznych natychmiast przenika w głąb ciała, rozgrzewa, rozszerza naczynia krwionośne i poprawia ukrwienie tkanek, uruchamiając w organizmie automatyczne procesy naprawcze. To bez wątpienia najsilniejszy, w 100% naturalny regenerujący i wspomagający pielęgnujący – polecany do codziennego użytku zwłaszcza seniorom, choć z powodzeniem używają go również młodsze pokolenia.

Rozluźnienie i ulga już w 16 minut?



Badania MedicReporters potwierdzają, że skuteczność końskiego balsamu aż w 97% przypadków przewyższyła oczekiwania stosujących go osób. To oznacza, że pro-zdrowotna maść jest w stanie zmniejszać nawet te dolegliwości, które wydają Ci się wręcz niemożliwe do

złagodzenia bez zażywania silnych doustnych farmaceutyków. Tymczasem może wystarczyć kilka aplikacji końskiego balsamu dziennie, by nawet najbardziej uporczywe bóle mięśni i stawów odeszły w niepamięć. **Ekspert wyjaśnia:** „synergia składników aktywnych udoskonalonego końskiego balsamu zwiększa przepuszczalność naczyń krwionośnych średnio o połowę, a do tego wzmacnia i uelastycznia ściany żył. Połączenie ekstraktów z roślin, ziół i olejków eterycznych zapewnia działanie przeciwoobrzękowe, przeciwbólowe i przeciwzapalne – uspokaja, koi i rozluźnia, eliminując bóle napięciowe czy problemy ze snem”.

Niezastąpiony na mój ból karku i wieczne zimne stopy



Końskie maści stosowała jeszcze moja babcia – ta tradycja okazała się nieśmiertelna, bo dziś tylko ten udoskonalony koński balsam tak skutecznie pomaga mi zmniejszyć napięcia, rozluźnić mięśnie zwłaszcza w okolicy karku i ramion, osłabia bóle, a nawet rozgrzewa moje wiecznie zmarznięte stopy i dłonie. Uwielbiam go za to wszechstronne działanie – moja mama używa go na skronie przy silnych migrenach i zawsze przynosi ulgę w atakach. Jest niezastąpiony i najlepszy.

Magda, 39 l., Olsztyn

Wielowymiarowe panaceum – bio-aktywny balsam koński:

- Redukuje objawy stresu, przeciążenia i przemęczenia organizmu
- Przyspiesza regenerację po urazach, kontuzjach, stłuczeniach
- Niweluje bóle stawów, mięśni, kręgosłupa, karku, głowy
- Łagodzi napięcie mięśni, zmniejsza obrzęki, redukuje bóle reumatyczne
- Zapewnia uczucie ukojenia, odprężenia i dodaje sił w stanach wyczerpania
- Działa przeciwzapalnie na skórę – pomaga usuwać pajęczki, żyłaki, przebarwienia
- Wspomaga prawidłowe krążenie krwi
- Zmniejsza wrażenie „ciężkich nóg”



Holistyczna regeneracja organizmu – uzupełnij apteczkę już TERAZ

Udoskonalony koński balsam to obowiązkowa pozycja w każdej domowej apteczce. Jego wszechstronne działanie pomoże Ci zredukować całe spektrum dolegliwości w krótkim czasie. Może uwolnić Cię od bólu stawów, mięśni, czy rwania w korzonkach,

złagodzić stany zapalne, obrzęki, pomóc rozluźnić ciało i umysł, wspomóc zwalczanie infekcji. Nie czekaj, aż refundowane przez producenta opakowanie balsamu znikną z polskich magazynów – już teraz sięgnij po słuchawkę i zgłoś się po oryginalny, bioaktywny koński balsam za 0 zł!

ORYGINALNY KOŃSKI BALSAM
+ darmowa konsultacja telefoniczna

ZADZWOŃ TERAZ – produkty GRATIS czekają

WZMOCNIJ PRZECIĄŻONY ORGANIZM I ODZYSKAJ PEŁNIĘ SIŁ – już od 1. użycia

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 02.06.2021 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA.

Zadzwoń: 61 886 94 57

+ SZYBKA PRZESYŁKA!

pon – pt. 08.00–20.00, sob. – nd. 09.00–20.00. Zwyczajne połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

Kryzys w największej opozycyjnej partii. Narasta krytyka lidera PO

Leszek Rudziński

leszek.rudzinski@polskapress.pl



Warszawa

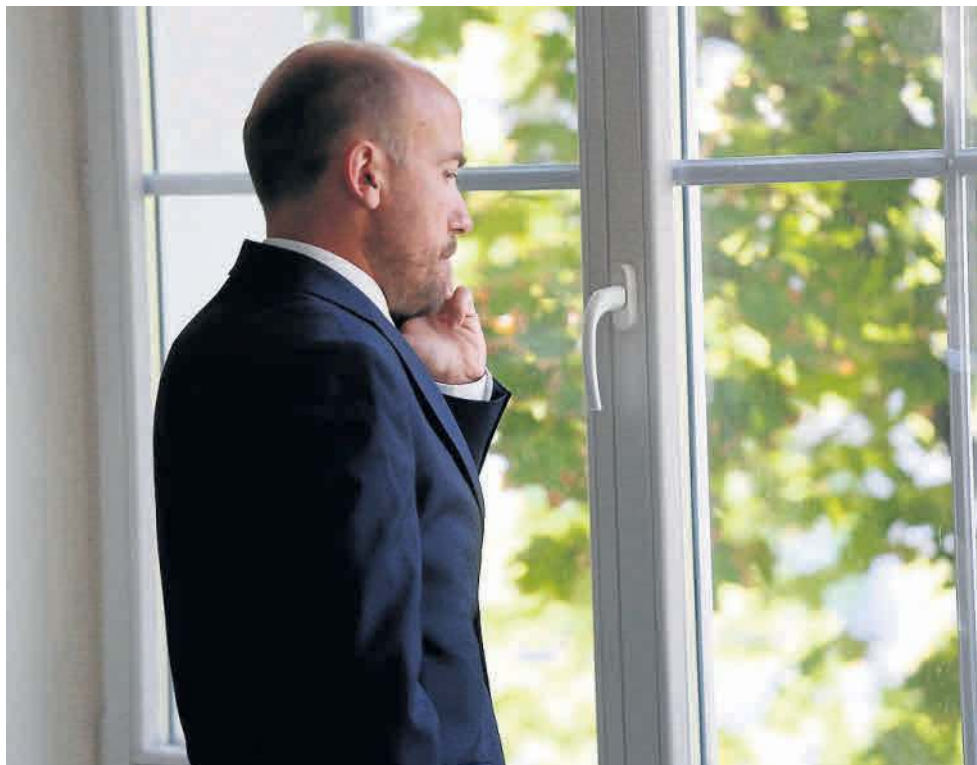
Z Platformy Obywatelskiej odchodzą lub są wyrzucani politycy. Notowania partii spadają. Krytycy Borysa Budki oskarżają go doprowadzenie partii do kryzysu. W mediach pojawiają się spekulacje o planach wymiany lidera PO.

Platforma Obywatelska nie ma ostatnio powodu do zadowolenia. Od dłuższego czasu notuje spadki w sondażach, a po tym, jak jej parlamentarzyści nie poparli Funduszu Odbudowy, notowania partii spadły jeszcze bardziej - w najnowszym badaniu CBOS uzyskała jedynie 11 proc. poparcia.

O przyszłość ugrupowania pytana była w TVN24 Małgorzata Kidawa-Błońska z KO.

- Nie czuję się jak na Titaniku, chociaż czuję, że to jest bardzo trudny czas dla Platformy - przekonywała wice-marszałek Sejmu.

- Jestem przekonana, że praca moja, moich kolegów i to, co się tutaj dzieje, pozwoli nam wyjść ofensywnie i zaproponować nową jakość w polityce, jakąś opartą na wartościach, że



FOT. MAREK SZAWDYN

51 polityków PO i KO w liście otwartym napisało o konieczności radykalnych zmian w partii. List odebrano jako krytykę lidera PO. Dwóch sygnatariuszy dokumentu zostało wyrzuconych z PO

prawa obywatela są najważniejsze, że ludzie pracujący są najważniejsi - mówiła.

Posłanka wskazała, że „żadnemu ugrupowaniu nie poświęcano tyle uwagi, co przez ostatni rok Koalicji Obywatelskiej i Platformie Obywatelskiej”. - Nasza nazwa jest od-

mieniana przez wszystkich i wszyscy oczekują, że natychmiast zmienimy Polskę. Dlatego te wszystkie informacje, że straciliśmy kontakt z ludźmi, są przedwczesne. Gdyby tyle o nas nie mówiono, to by znaczyło, że nikt nie wiąże z nami żadnych nadziei - stwierdziła.

KO ma jeszcze inny problem. Sejmowe głosowanie nad Funduszem Obudowy pogłębiło wewnętrzne podziały w partii. W poniedziałek o rezygnacji z członkostwa w PO poinformowała europosłanka Róża Thun. Jak stwierdziła, to właśnie niepoparcie przez KO

Funduszu Odbudowy przelało czarę goryczy.

- Ma duży autorytet w Parlamencie Europejskim i wykonywała świetną robotę - tak Różę Thun chwaliła Kidawa-Błońska. - Zawsze jest przykro, jeżeli ktoś odchodzi, chociaż niesłusznie powiedziała, że nie było debat, bo o tematach, o których chciała mówić, debat było wiele - dodała.

Nie wszyscy jednak są wyrozumiali dla decyzji Thun. Posłanka Platformy Obywatelskiej Jagna Marczułajtis-Walczak stwierdziła, że europarlamentarzystka powinna zdać swój mandat, który zdobyła z pierwszego miejsca na liście wyborczej do PE.

Ponadto w ubiegłym tygodniu zarząd PO zdecydował o wyrzuceniu z partii Ireneusza Rasia oraz Pawła Zalewskiego. Wśród powodów, które miały stać u podstawy tej decyzji, wymieniał się m.in. otwartą krytykę przewodniczącego partii Borysa Budki. Posłowie na poniedziałkowej konferencji oświadczyli, że będą się odwoływać do sądu koleżeńskiego od decyzji zarządu PO o wykluczeniu z partii.

W poniedziałek do sprawy odniósł się lider PO Borys Budka. - Ubolewam nad tym, że w okresie, kiedy ciężko pracowali parlamentarzyści Platformy Obywatelskiej w tym

okresie covidowym, to niektórzy swoją aktywność ograniczali wyłącznie do występów medialnych. Chciałbym rozmawiać z posłem Rasiem, ale nie przez media - mówił Borys Budka podczas wizyty w Dąbrowie Tarnowskiej.

We wtorek wieczorem miała odbyć się narada parlamentarzyistów PO. Poseł KO Bogusław Sonik pytany był w RMF FM, czy na spotkaniu padnie wniosek o dymisję Borysa Budki. - Na pewno debata będzie się też toczyć wokół takich propozycji, aczkolwiek co innego jest wymieniać opinie w mediach społecznościowych, szczególnie zamkniętych, a co innego jest dokonać takiej próby sił na otwartym spotkaniu klubowym, gdzie zwolenników Borysa Budki będzie więcej niż tych, którzy chcieliby takiej zmiany. Natomiast myślę, że Platforma powinna być gotowa do debaty wewnętrznej na każdy temat - stwierdził polityk.

Sonik przyznał, że „jest pewien bunt na pokładzie oficerów pokładowych”. - Natomiast proszę pamiętać, że Borys Budka został wybrany głosami wszystkich członków PO i oni decydują po prostu o tym, kto jest przewodniczącym partii, a w wielu regionach Borys Budka ma zaufanie - mówił. ©P

Polska szczepionka przeciw COVID-19 najwcześniej za rok. Konieczne jest uwolnienie patentów

Warszawa

Leszek Rudziński

leszek.rudzinski@polskapress.pl

Kilka miesięcy temu rząd poinformował, że istnieje realna szansa na uruchomienie w Polsce produkcji szczepionki przeciwko koronawirusowi. Okazuje się jednak, że stanie się to nie wcześniej niż za rok, i to pod warunkiem uwolnienia patentów na preparat.

Część przywódców państw Unii Europejskiej, w tym premier Mateusz Morawiecki opowiada się za zawieszeniem patentów na szczepionki przeciwko COVID-19. Na nieformalnym unijnym szczycie w Porto nie zapadły jednak konkretne decyzje w tej sprawie. Przeciwniczką odblokowania patentów jest m.in. kanclerz Niemiec Angela Merkel.

Okazuje się więc, że ewentualna produkcja preparatu w naszym kraju nieprędko się rozpocznie.

Jak poinformowało RMF FM, powołując się na rozmowę z prezesem Agencji Badań Medycznych Radosławem Sierpińskim, jeśli patenty na szczepionkę zostałyby odblokowane, to Polska potrzebowałaby roku na ewentualne przygotowanie do produkcji szczepionek przeciw COVID-19.

Bowiem rodzime firmy farmaceutyczne musiałyby najpierw opracować zaplecze technologiczne produkcji szczepionek, czyli uzyskać potrzebne dofinansowanie, potem kupić linie technologiczne, bioreaktory oraz cały niezbędny sprzęt.

RMF FM wskazuje ponadto, że zdaniem ekspertów nawet uwolnienie patentów nie ozna-

cza jeszcze skutecznej produkcji szczepionek dobrej jakości, gdyż firmy farmaceutyczne mogą „zawsze zachować dla siebie wiele tajników technologicznych”. - Sam patent to „przepis na”. To jest książka, która opisuje dokładnie cały proces technologiczny. Nawet gdyby doszło do uwolnienia takich patentów, to nie jest tak, że jutro zaczniemy w Polsce produkować szczepionki na tym przepisie - powiedział radiu szef ABM.

Temat możliwości produkowania w naszym kraju szczepionek przeciwko COVID-19 pojawił się już w marcu. Wówczas szef Polskiego Funduszu Rozwoju Paweł Borys przekazał w mediach społecznościowych, że PFR sfinansuje inwestycje w produkcję w Polsce szczepionki przeciw COVID-19 amerykańskiej firmy Novavax

przez polską firmę biotechnologiczną Mabion.

Dodał, że transfer technologii nastąpi już w drugim kwartale tego roku. - Polska dołączy do grona krajów, w których produkowana jest szczepionka przeciw COVID-19 - oświadczył.

O podpisaniu umowy na produkcję serii technicznej antygeny do NVX-CoV2373 kandydata na szczepionkę przeciw COVID-19 firmy Novavax poinformowała także polska firma Mabion.

Jak wskazała, jest to pierwszy krok w kierunku potencjalnej umowy produkcyjnej.

Zapewniano także, że zespół ekspertów i infrastruktura produkcyjna firmy są gotowe, by rozpocząć prace nad optymalizacją i zwiększeniem skali produkcji kandydata na szczepionkę firmy Novavax. ©P

W KRAJU

Warszawa Pielęgniarki rozważają akcję protestacyjną

Delegacja Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych nie porozumiała się w poniedziałek z resortem zdrowia ws. propozycji dotyczących wzrostu wynagrodzeń pielęgniarek i położnych. - Rozmowy z ministrem zdrowia absolutnie nie przyniosły nic, aby zrobić krok wstecz - mówiła dziennikarzom po spotkaniu Krystyna Ptak, przewodnicząca OZZPiP. Przekazała, że we wtorek w Zarządzie Krajowym miały być dyskutowane kolejne kroki związku. Prawdopodobnie ostatnią szansą na porozumienie przed ogólnopolskim protestem będą negocjacje prowadzone w ramach Rady Dialogu Społecznego. Minister zdrowia Adam Niedzielski zapowiedział na antenie Radia Zet, że „na rządzie stanie kwestia projektu ustawy, gdzie będzie gwarancja najniższych wynagrodzeń nie tylko pielęgniarek i położnych, ale także innych zawodów, które

które w sektorze medycznym są zarysowane”. Pytany o możliwość strajku pielęgniarek, które wychodząc ze spotkania powiedziały, że nie są zadowolone, minister powiedział, że groźba strajków zawsze jest realna. - Jestem zwolennikiem prowadzenia dialogu. Od lutego siedzimy praktycznie w cotygodniowym tempie przy stole negocjacyjnym - mówił. Dodał, że zapadła decyzja, iż dalsze rozmowy rozmowy będą kontynuowane „nie na takim nieformalnym spotkaniu, tylko na spotkaniu Rady Dialogu Społecznego, żeby to odbywało się w ramach dialogu społecznego, który przewidziany jest w odpowiednich ustawach”. Do spotkania pielęgniarek z ministrem zdrowia Adamem Niedzielskim w poniedziałek. Negocjacje trwały jedynie pół godziny, po czym zostały zerwane. Spotkanie odbyło się na wniosek pielęgniarek, w związku z ultimatum, w którym domagały się od szefa resortu zdrowia ostatecznych rozwiązań dotyczących przygotowywanych zmian zasad wynagradzania pielęgniarek i położnych. (AIP)

REKLAMA

0010152159



WOJEWODA DOLNOŚLĄSKI
IF-AB.7820.25.2020.ES2

Wrocław, dnia 17 maja 2021 r.

OBWIESZCZENIE WOJEWODY DOLNOŚLĄSKIEGO

Na podstawie art. 11a ust. 1, art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity: Dz. U. z 2020 r., poz. 1363, z późn. zm.) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (tekst jednolity: Dz. U. z 2021 r., poz. 735),

zawiadamiam

o wszczęciu postępowania administracyjnego na wniosek Inwestora – Zarządu Województwa Dolnośląskiego, wykonującego swoje zadania przy pomocy jednostki organizacyjnej, będącej zarządem drogi tj. Dolnośląskiej Służby Dróg i Kolei we Wrocławiu, ul. Krakowska 28, 50-425 Wrocław, działającego za pośrednictwem pełnomocnika Pana Sebastiana Celary, złożony w dniu 7 grudnia 2020 r., uzupełniony pod względem formalnym w dniu 19 marca 2021 r., w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie i przebudowie drogi wojewódzkiej nr 392 na odcinku od km 13+354,72 do km 14+291,22 w miejscowości Łądek-Zdrój, nazwanej przez Inwestora: „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 392 od km ok. 13+400 do km ok. 14+250 w miejscowości Łądek-Zdrój”.

Wnioskowana inwestycja realizowana będzie na działkach o niżej wymienionych numerach ewidencyjnych gruntów:

Tabela nr 1

Nieruchomości przeznaczone pod rozbudowę drogi wojewódzkiej nr 392:

L.p.	Obręb	AM	Nr działki		Pow. zajęcia stałego działki pod inwestycję [ha]
			Przed podziałem	Po podziale pod inwestycję	
1.	0003, Stare Miasto	9	38	38/1	0,0689
2.	0004, Zatorze	1	2/2	2/5	0,0123
3.	0003, Stare Miasto	9	39	39/1	0,0034
4.	0003, Stare Miasto	9	43	43/1	0,0400
5.	0004, Zatorze	1	5/2	5/5	0,0263
6.	0004, Zatorze	1	6	6/1	0,0034
7.	0004, Zatorze	1	7	7/1	0,0145
8.	0004, Zatorze	1	9	9/1	0,0081
9.	0003, Stare Miasto	2	28	28/1	0,0049
10.	0004, Zatorze	1	10/2	10/5	0,0342
11.	0003, Stare Miasto	2	31/4	31/5	0,0151
12.	0004, Zatorze	1	11/2	11/5	0,0138
13.	0004, Zatorze	1	12/2	12/5	0,0211
14.	0003, Stare Miasto	2	34	34/1	0,0066
15.	0004, Zatorze	1	13	13/1	0,0053
16.	0003, Stare Miasto	2	37	37/1	0,0086
17.	0003, Stare Miasto	8	324	324/1	0,0148

Tabela nr 2

Nieruchomości, na których prace budowlane będą realizowane na podstawie oświadczenia o posiadanym prawie do dysponowania nieruchomością na cele budowlane, o którym mowa w art. 33 ust. 2 pkt 2 ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. *Prawo budowlane* (tekst jednolity: Dz. U. z 2020 r., poz. 1333, z późn. zm.) w związku z art. 11i ust. 1 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych - istniejący pas drogowy drogi wojewódzkiej nr 392:

L.p.	Obręb	AM	Nr działki		Pow. zajęcia stałego działki pod inwestycję [ha]	Właściciel/Użytkownik wieczysty/ Zarządca Nieruchomości wg ewidencji	Właściciel/ Użytkownik wieczysty/Zarządca Nieruchomości wg KW
			Przed podziałem	Po podziale pod inwestycję			
1.	0006, Radochów	1	242	-	0,7876	Skarb Państwa Starosta Kłodzki ul. Stefana Okrzei 1, 57-300 Kłodzko Dolnośląska Służba Dróg i Kolei we Wrocławiu ul. Krakowska 28, 50-425 Wrocław	Skarb Państwa – Starosta Kłodzki SW1K/00102354/0
2.	0004, Zatorze	1	1	-	0,8841	Województwo Dolnośląskie Dolnośląska Służba Dróg i Kolei we Wrocławiu ul. Krakowska 28, 50-425 Wrocław	Województwo Dolnośląskie SW1K/00094915/1
3.	0004, Zatorze	1	8/2	-	0,0394	Skarb Państwa Starosta Kłodzki ul. Stefana Okrzei 1, 57-300 Kłodzko Dolnośląska Służba Dróg i Kolei we Wrocławiu ul. Krakowska 28, 50-425 Wrocław	Skarb Państwa – Starosta Kłodzki SW1K/00102350/2
4.	0003, Stare Miasto	2	27/2	-	0,0405	Województwo Dolnośląskie Zarząd Województwa Dolnośląskiego ul. Wybrzeże Słowackiego 12-14, 50-411 Wrocław	Województwo Dolnośląskie SW1K/00095318/3
5.	0003, Stare Miasto	2	33/2	-	0,0827	Województwo Dolnośląskie Zarząd Województwa Dolnośląskiego ul. Wybrzeże Słowackiego 12-14 50-411 Wrocław	Województwo Dolnośląskie SW1K/00095318/3
6.	0003, Stare Miasto	2	35/2	-	0,0423	Województwo Dolnośląskie Zarząd Województwa Dolnośląskiego, ul. Wybrzeże Słowackiego 12-14 50-411 Wrocław	Województwo Dolnośląskie SW1K/00095318/3

L.p.	Obręb	AM	Nr działki		Pow. zajęcia stałego działki pod inwestycję [ha]	Właściciel/Użytkownik wieczysty/ Zarządca Nieruchomości wg ewidencji	Właściciel/ Użytkownik wieczysty/Zarządca Nieruchomości wg KW
			Przed podziałem	Po podziale pod inwestycję			
7.	0003, Stare Miasto	2	36/2	-	0,0547	Województwo Dolnośląskie Dolnośląska Służba Dróg i Kolei we Wrocławiu ul. Krakowska 28, 50-425 Wrocław	Województwo Dolnośląskie SW1K/00095318/3
8.	0003, Stare Miasto	8	326/2	-	0,0142	Województwo Dolnośląskie Dolnośląska Służba Dróg i Kolei we Wrocławiu ul. Krakowska 28, 50-425 Wrocław	Województwo Dolnośląskie SW1K/00095318/3
9.	0004, Zatorze	2	45	-	0,0274	Skarb Państwa Starosta Kłodzki ul. Stefana Okrzei 1, 57-300 Kłodzko Dolnośląska Służba Dróg i Kolei we Wrocławiu ul. Krakowska 28, 50-425 Wrocław	Skarb Państwa – Starosta Kłodzki SW1K/00102350/2

Tabela nr 3

Nieruchomości zajęte dla celów obowiązku przebudowy zjazdów – zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. h ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych:

L.p.	Obręb	AM	Nr działki		Pow. zajęcia [ha]	Cel zajęcia
			Przed podziałem	Po Podziale		
1.	0006, Radochów	1	241	-	0,0047	Przebudowa zjazdu
2.	0006, Radochów	1	240	-	0.0106	Przebudowa zjazdu
3.	0006, Radochów	1	237	-	0.0063	Przebudowa zjazdu
4.	0006, Radochów	1	416/3	-	0.0099	Przebudowa zjazdu
5.	0006, Radochów	1	416/2	-	0.0021	Przebudowa zjazdu
6.	0006, Radochów	1	236	-	0.0264	Przebudowa zjazdu
7.	0004, Zatorze	1	2/2	2/6	0.0055	Przebudowa zjazdu
8.	0003, Stare Miasto	9	38	38/2	0.0053	Przebudowa zjazdu
9.	0003, Stare Miasto	9	39	39/2	0.0189	Przebudowa zjazdu
10.	0003, Stare Miasto	9	43	43/2	0.0052	Przebudowa zjazdu
11.	0004, Zatorze	1	6	6/2	0.0178	Przebudowa zjazdu
12.	0003, Stare Miasto	2	21	-	0.0055	Przebudowa zjazdu
13.	0004, Zatorze	1	7	7/2	0.0072	Przebudowa zjazdu
14.	0003, Stare Miasto	2	26	-	0.0005	Przebudowa zjazdu
15.	0003, Stare Miasto	2	28	28/2	0.0025	Przebudowa zjazdu
16.	0004, Zatorze	1	9	9/2	0.0282	Przebudowa zjazdu
17.	0003, Stare Miasto	2	31/4	31/6	0.0014	Przebudowa zjazdu
18.	0003, Stare Miasto	2	33/4	-	0.0027	Przebudowa zjazdu
19.	0003, Stare Miasto	2	34	34/2	0.0055	Przebudowa zjazdu
20.	0003, Stare Miasto	2	35/1	-	0.0008	Przebudowa zjazdu
21.	0004, Zatorze	1	13	13/2	0.0081	Przebudowa zjazdu
22.	0003, Stare Miasto	2	37	37/2	0.0040	Przebudowa zjazdu

Zgodnie z art. 49 § 2 Kodeksu postępowania administracyjnego, wskazuję dzień 19 maja 2021 r. – data ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego, Urzędu Miasta i Gminy Łądek-Zdrój, w urzędowych publikatorach teleinformatycznych - Biuletynie Informacji Publicznej tych urzędów oraz w prasie lokalnej, jako ten w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie. Zawiadomienie niniejsze po upływie czternastu dni od wskazanego powyżej terminu uważa się za dokonane ze skutkiem prawnym z dniem 2 czerwca 2021 r.

Informuję, zgodnie z przepisem art. 10 § 1 w związku z art. 73 § 1 Kodeksu postępowania administracyjnego, że strony postępowania uprawnione są do zapoznania się ze zgromadzonym materiałem dowodowym, składania wszelkich dodatkowych wyjaśnień i dokumentów mogących mieć znaczenie dla sprawy w siedzibie Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego we Wrocławiu, pl. Powstańców Warszawy 1, Wydział Infrastruktury, pokój 2103 (kancelaria), w godzinach pracy Urzędu. Z dokumentacją można zapoznać się po uprzednim umówieniu terminu wizyty telefonicznie lub emaliowo: (71) 340 64 93 (email: e.slawik@duw.pl), zgodnie z zasadami bezpośredniej obsługi klienta w Dolnośląskim Urzędzie Wojewódzkim we Wrocławiu znajdującymi się na stronie internetowej www.duw.pl w zakładce „obsługa klienta” – w terminie 7 dni od daty doręczenia niniejszego zawiadomienia. Uprawnienie to przysługuje stronie w każdym stadium postępowania.

Marszałek Dolnego Śląska: Nie odpowiadają mi szare eminencje

Arkadiusz Franas

arkadiusz.franas@gazeta.wroc.pl



Rozmowa

- Nasza scena polityczna ma skłonności do mocnego podziału na dwa obozy - za PiS-em lub antyPiS. Nikomu to nie przynosi korzyści, bo wyborcy w większości tak nie postrzegają rzeczywistości - mówi marszałek Dolnego Śląska Cezary Przybylski. Rozmawia z nim Arkadiusz Franas.

Kto jest marszałkiem województwa wiemy niezmiennie od 7 lat, ale jaka koalicja teraz rządzi naszym regionem?

Nic się nie zmieniło. Nadal jest to koalicja Bezpartyjni i Samorządowcy oraz Prawo i Sprawiedliwość. Przecież próby odwołania przewodniczącego sejmiku się nie powiodły, mimo nawet braku dwóch radnych z PiS, którzy się rozchorowali. To tym bardziej pokazuje, że koalicja ta ma się dobrze, a opozycja, głównie w postaci Platformy Obywatelskiej, ewidentnie nie ma argumentów, by dokonać jakichkolwiek zmian. Nawet przy sprzyjających dla nich okolicznościach.

Może nazbyt ufam matematyce, ale przecież w 36-osobowym sejmiku ta koalicja ma 17 głosów, więc...

Rachunki w polityce nie zawsze są takie oczywiste. Myślę, że na miejscu Platformy Obywatelskiej, która już przed głosowaniem odtrąbiła sukces i cały czas nie widzi, że ponosi porażkę za porażką, dokładnie policzyłbym głosy po ich stronie. Niech najpierw tam dokładnie sprawdzą co mają. Bo jak spojrzeć na wynik wspomnianego głosowania, to widać ewidentnie, że za pozostaniem przewodniczącego głosowali nie tylko ci, których oficjalnie zalicza się do koalicji rządzącej.

Powód? Widać go od dawna. Jest po prostu duże niezadowolenie z działalności Platformy Obywatelskiej i to powoduje, że wielu niegdyś zwolenników tej partii jest już zmęczonych ich ciągłym narzekaniem i szukają innych rozwiązań. Dotyczy to nie tylko zwolenników, ale i działaczy PO. Proszę zobaczyć na przykład na to, co się nie-



Marszałek Cezary Przybylski

dawno stało we wrocławskiej radzie miasta, gdzie odwołano z przewodniczącego tego gremium Jarosława Chałkampowicza, który jest ikoną platformianej grupy związanej z Grzegorzem Schetyną. A jednocześnie ikoną metod, które nigdy mi się nie podobały i kilka lat temu spowodowały, że Grzegorz Schetyna stracił władzę w dolnośląskiej PO. A mimo tego odwołania Platforma Obywatelska odtrąbiła sukces. Moim zdaniem rzecz niespotykana, aby z ewidentnej klęski próbować zrobić sukces.

Do tych metod i samej PO jeszcze wrócimy, ale zajmijmy się jeszcze przez chwilę koalicją, a właściwie Bezpartyjnymi Samorządowcami. Czy po kilku tygodniach ma Pan już wyrobioną opinię, dlaczego doszło do rozłamu w waszej formacji?

Myślę, że my zawsze się mocno różniliśmy w podejściu do wielu kwestii, ale potrafiliśmy o tym rozmawiać i umieliśmy wypracowywać kompromisowe rozwiązania. Bez względu na to, że zawsze byłem zwolennikiem, aby wszelkie decyzje zapadały w ciałach statutowych, a nie w jakichś gremiach nieformalnych. Nie odpowiadały mi przeróżne szare eminencje, które za nic nie odpowiadały, a chciały tylko realizować jakieś swoje partykularne cele. I dopóki wszystkim zależało na skutecznej realizacji planów ważnych dla Dolnego Śląska, to było dobrze. Ale wydarzenia

ostatnich miesięcy pokazały, że nie wszystkim na tym zależało. Dlatego zmieniliśmy szefa klubu, odwołując z tej funkcji Dariusza Stasiaka, a wszystkim, co było potem, to już efekt tej zmiany, która byłemu szefowi się nie spodobała, bo nie mógł się pogodzić ze stratą swoich wpływów.

Podczas tego rozłamu czy też, jak chcą niektórzy - puczu, padła na przykład kwestia większego zaangażowania zarządu województwa w inwestycje kolejowe wokół Lubina niż w linię do Srebrnej Góry. To prawda?

I to są właśnie takie metody działania, które mają wprowadzać ludzi w błąd. Po pierwsze trzeba pamiętać, że takie inwestycje kolejowe, jak te wokół Lubina, to są zadania rządowe, a nie samorządu województwa. Natomiast mówiąc o rejonie Srebrnej Góry, trzeba pamiętać, że nasza pierwsza udana inwestycja w odtworzenie linii kolejowej była właśnie zlokalizowana w subregionie wałbrzyskim, czyli linia Bielska-Dzierżoniów. A najciekawsze jest to, że to całe zamieszanie, gdy próbowano zaszachować koalicję i mnie, działało się w momencie negocjacji Regionalnego Programu Operacyjnego. Każdy twierdzi, że bardzo troszczy się o dobro Dolnego Śląska, ale to dobro w praktyce schodzi na plan dalszy, bo dla niektórych ważniejsze są ich osobiste priorytety. Nie o takich korzyściach

mówiliśmy tworząc naszą koalicję. Moim zadaniem jest, aby nasz region, który jest w fazie przejściowej, a rozwijamy się w niezłym tempie, za kilka lat stał się regionem bogatym. I ja chcę współpracować z tymi, którzy mają też taki cel.

A nie ma Pan podejrzeń, że ten rozpad Bezpartyjnych Samorządowców czy też pucz zadział się z inspiracji PO, która za wszelką chce zmienić koalicję rządzącą na Dolnym Śląsku?

Nigdy nie byłem zwolennikiem teorii spiskowych, ale wygląda na to, że oni już nie mają siły, aby podjąć jakiekolwiek działania umożliwiające stworzenie czegośkolwiek. Pytanie, czy Platforma de facto jeszcze istnieje? Dla mnie zupełnie niezrozumiałe jest zwinienie sztandarów we wrocławskiej radzie miejskiej. Tam przecież nie ma już klubu PO. W mieście, które zawsze było uważane za bastion Platformy, Platformy Obywatelskiej nie ma. To dość znamienne. Powtarzam, nie wierzę w teorie spiskowe, ale wiem też, że przewodniczący klubu PO, a właściwie KO, wykorzystał każdy pretekst, by zrobić szum wokół siebie, wiedząc że i tak nie ma szans na sukces. I robi to ze szkodą dla naszego regionu, ale i swojego klubu, w którym zasiada kilku wartościowych polityków chcących pracować na rzecz Dolnego Śląska, a nie dla partykularnych korzyści kilku działaczy, którzy nigdy nie rozumieją, że nie po to idzie się do samorządu.

A jak Pan, który przecież kiedyś był działaczem PO, ocenia to co teraz dzieje się w tej partii. Takiego kryzysu i zamieszania to tam chyba nigdy nie było.

Niektórzy czasami gdzieś odpływają i tracą kontakt z rzeczywistością, ale sztuką jest jak najszybciej wrócić na właściwe tory. Tam ten proces poszedł stanowczo za daleko. Gdy słucha się polityków Platformy, to człowiek odnosi wrażenie, że są najważniejszą i najmocniejszą partią polityczną w Polsce. A oni przecież już nawet stracili status lidera opozycji. Tylko, że nie dopuszczają tego do świadomości. I myślę, że to jest główny powód tej złej kondycji. W Polsce, w regionie. I ta filozofia Kalego. Cały czas nam zarzucają, że jak można two-

żyć koalicję z PiS-em, a sami w poprzedniej kadencji, właśnie w porozumieniu z tą partią próbowali mnie odwołać. Najbliższy pracownik Schetyny siedział w gabinecie wojewody z PiS-u i stamtąd kierowali tą akcją, która zakończyła się niepowodzeniem. Oni mogli współpracować z PiS-em, byle tylko zdobyć stanowiska, my nie możemy zawrzeć takiej koalicji, choć robimy to po to, by skutecznie realizować dobry program dla Dolnego Śląska. Trudno to zrozumieć, ale wyborcy chyba wreszcie dostrzegli, że PO nie proponuje żadnego programu ani dla Polski, ani dla naszego regionu. Oni realizują program dobry dla siebie, a to już pachnie patologią polityczną. I właśnie to ostatnie nieudane głosowanie o odwołanie przewodniczącego sejmiku pokazuje, że coraz gorzej idzie im zarządzanie strukturami. Podstawą jest policzenie szabel, gdy podejmuje się takie działania.

Ale w PO myśleli, że mają policzone...

Trzeba jeszcze pamiętać, że w ostatniej chwili zabrakło dwóch głosów w klubie PiS, bo radni się rozchorowali. Przewodniczący klub KO Marek Łapiński robi tylko dużo dymu i zamieszania wokół siebie. Często mam wrażenie, że choć obaj bierzemy udział w tych samych spotkaniach, to jego relacje powodują, iż się zastanawiam, czy ja też tam byłem. Przecież on nie tylko oszukuje ludzi, ale i samego siebie. I to jest ta chyba obecnie największa choroba PO.

Czy Grzegorz Schetyna, który po raz kolejny próbuje odzyskać władzę w partii, uratuje Platformę?

Nie ma szans. Od dawna wiadomo, że Grzegorz Schetyna najlepiej sprawdza się w drugiej linii. Jako lider nigdy nie osiągnął sukcesu. Nawet trudno mu to wychodziło na poziomie regionalnym. Poza tym chyba za dużo ludzi zraził do siebie, którzy w rezultacie sukcesywnie opuszczali szeregi PO.

Panie marszałku, czy po ostatnich zawirowaniach na dolnośląskiej scenie politycznej są osoby, z którymi już Pan sobie nie wyobraża współdziałania?

W polityce nigdy nie mówi się nigdy, ale są osoby, z którymi nie chciałyby się znaleźć

na wspólnych listach wyborczych.

Z którymi?

Następne pytanie poproszę.

A koalicje? Z jakimi siłami mógłby Pan zbudować wspólne listy?

Z tymi, dla których najważniejszy jest samorząd. Powtarzam to jak mantrę, ale tak to widzę i jestem konsekwentny. Moim zdaniem Polska się tak dobrze od lat rozwija właśnie dzięki samorządom. I też takim samorządom, które potrafią dobrze współpracować z rządem. Na zasadach partnerskich. Brzmi jak truizm, ale dla wielu jest to trudne do zrozumienia.

Ale teraz samorząd to najpopularniejsze hasło w wielu partiach. I jak rozróżnić tych prawdziwych zwolenników samorządu od tych partyjnych, którzy traktują to tylko jako hasło polityczne?

Oczywiście łatwo nie jest. Wystarczy popatrzeć na to, co robi Rafał Trzaskowski. Z jednej strony jest we władzach PO, a z drugiej cały czas mówi o stworzeniu stowarzyszenia samorządowego. Musi się wreszcie zdecydować. Poza tym teraz nasza scena polityczna ma skłonności do mocnego podziału na dwa obozy - za PiS-em lub anty-PiS. Nikomu to nie przynosi korzyści, bo wyborcy w większości tak nie postrzegają rzeczywistości. My jako Bezpartyjni też tak na to nie patrzemy, my uważamy, że współpracować można prawie z każdym, pod warunkiem, że korzystasz z tego będą mieszkańcy regionu. I może to jest ten wyróżnik, który pokazuje, że dla kogoś ważne są korzyści lokalnych społeczności, a nie jakichś wyimaginowanych sił politycznych. A bycie ciągle „anty” nic dobrego nie wnosi. Na Dolnym Śląsku mamy wielu doświadczonych i dobrych samorządowców, którzy teraz może zbliżyli się do pewnych partii, ale wiem, że przed wyborami znowu wybiorą niezależność.

To tradycyjnie na koniec, kiedy te wybory będą? Wcześniej jak niektórzy o tym marzą?

Moim zdaniem w ustawowym terminie, czyli za ponad dwa lata. ©©

Nowotwór, który uwielbia lato oraz słońce

Izolda Hukałowicz
izolda.hukalowicz@
polskapress.pl



Zdrowie

Intensywne promieniowanie słoneczne tworzy idealne warunki do rozwoju czerniaka, który coraz częściej dotyka Polaków. W ciągu ostatnich 20 lat zapadalność na ten nowotwór złośliwy skóry wzrosła trzykrotnie. Jak dbać o skórę, by uchronić się przed nowotworem oraz jak rozpoznać czerniaka - tłumaczy Katarzyna Bielawska, specjalistka chirurgii onkologicznej w Białostockim Centrum Onkologii.

Każdy z nas może zachorować na czerniaka?

Tak, każdy. W sposób szczególny predysponowane są jednak osoby z jasną karnacją, gdyż mają mniej melaniny w skórze, która działa ochronnie. A więc osoby z ciemniejszą karnacją nie są tak podatne na uszkodzenie skóry przez słońce. Ponadto osoby z dużą liczbą znamion mają większe ryzyko rozwinienia się czerniaka.

Co jeszcze - oprócz typu karnacji - może sprzyjać rozwojowi czerniaka?

Styl życia, a zwłaszcza opalanie się w solarium. Znaczna część czerniaków występuje u osób młodych, przed 30. rokiem życia, które intensywnie opalały się - na plaży czy właśnie w solarium. Bardzo groźne są także oparzenia słoneczne skóry, kiedy dochodzi do uszkodzenia głębszych jej warstw.

Czy groźniejsze jest opalanie naturalne na słońcu czy w solarium?

Sądzę, że bardziej niebezpieczne jest solarium, gdyż mamy do czynienia z dużą dawką promieniowania w krótkim czasie. Zdecydowanie apeluję, aby nie opalać się w solarium!

Kobiety zapewne częściej zapadają na czerniaka? One przecież znacznie chętniej korzystają z solarium.

W Polsce zachorowalność na czerniaka to ok. 3600 nowych zachorowań rocznie - po około 1800 u mężczyzn i u kobiet. Statystyki w przy-

padku obu płci są podobne, natomiast lokalizacja czerniaków wygląda nieco inaczej. U panów najczęściej nowotwór ten jest zlokalizowany na tułowie, czyli na plecach i klatce piersiowej, jako że mężczyźni często latem chodzą bez koszulki. Z kolei u kobiet najczęściej czerniaki pojawiają się na ramionach i na nogach. To również jest związane ze sposobem ubierania się.

A czy dzieci mogą zachorować na czerniaka?

Czerniak jest bardzo rzadkim nowotworem w populacji dziecięcej, stanowiąc około 2 proc. przypadków wszystkich nowotworów u dzieci, natomiast znamiona melanocytowe u osób poniżej 18. roku życia są zmianami skórnymi występującymi bardzo często - u około 98 proc. dzieci rasy kaukaskiej pojawiają się one już we wczesnym dzieciństwie. Pamiętajmy, że skóra dzieci jest bardzo wrażliwa i trzeba ją chronić, aby uniknąć problemów w przyszłości. Najczęściej chorują osoby po 50. roku życia, ale ciągle wzrasta liczba chorych w wieku młodszym, co jest zależne od stylu życia.

Czym właściwie jest ten straszny czerniak?

Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Generalnie nowotwory skóry dzielimy na dwie grupy: nowotwory niemelanocytarne, do których należą raki podstawnkomórkowe i płaskonabłonkowe oraz nowotwory melanocytarne, czyli takie, które wywodzą się z melanocytów, a więc komórek barwnikowych skóry. I do nich należy czerniak.

I ten czerniak jest dziedziczny?

Jest pewna grupa osób, u których istnieje genetyczna predyspozycja do czerniaka, tzw. zespół znamion atypowych i czerniaka - FAMM (familial atypical mole and melanoma). Związany jest z mutacją w obrębie genu CDKN2A. Takie osoby często chorują pokoleniowo i mogą mieć po kilka czerniaków. Jeśli jednak są pod opieką dermatologa, to choroba może zostać szybko wykryta i można wdrożyć leczenie. Należy jednak podkreślić, że więk-



Katarzyna Bielawska, specjalistka chirurgii onkologicznej:
- Na czerniaka najczęściej chorują osoby po 50. roku życia

szość czerniaków powstaje z powodu mutacji, które zachodzą w melanocytach, a więc komórkach barwnikowych skóry. I te mutacje następują przede wszystkim pod wpływem promieniowania słonecznego.

Wobec tego co jeszcze - oprócz unikania solarium i opalania - możemy zrobić, aby uniknąć czerniaka?

Należy stosować kremy z filtrem, jeśli wychodzimy na słońce. Zakładajmy czapki z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne z filtrem. Generalnie chronimy skórę przed promieniowaniem słonecznym, no i badajmy znamiona. Osoby z dużą liczbą znamion powinny wykonywać profilak-

tyczną dermoskopię, podczas której lekarz może ocenić, czy w znamionach nie dzieje się nic niepokojącego, czy nie zachodzą jakieś zmiany. Dermoskopia (lub dermatoskopia) jest nieinwazyjną metodą wykorzystywaną do diagnostyki i różnicowania zmian melanocytowych i niemelanocytowych łagodnych i złośliwych. Umożliwia wykrycie zmian złośliwych we wczesnym stadium oraz pozwala na monitorowanie znamion w czasie.

Czerniak rozwija się wyłącznie ze znamion?

Nie. Ocenia się, że około 50 proc. czerniaków powstaje na skórze niezmiennionej (czyli są to nowe zmiany), zaś ok. 40 proc. powstaje na podłożu

istniejącego znamienia barwnikowego.

Czerniak rozwija się tylko na skórze?

Nie. Czerniak może rozwinąć się też w błonach śluzowych, czyli np. w jamie ustnej, wargach sromowych czy odbycie. Mamy też czerniaka gałki ocznej. Tutaj jednak mechanizm powstawania jest inny, nie dochodzi do mutacji pod wpływem promieniowania słonecznego. To bardziej złośliwe nowotwory. W ich przypadku mamy też inne leczenie.

Co powinno zwrócić naszą uwagę pod kątem ewentualnego wczesnego wykrycia czerniaka?

Lekarze mówią tutaj o schemacie ABCDE. A - czyli asymetria zmiany na skórze. Jeśli więc znamię było symetryczne, a zrobiło się niesymetryczne, to powinno być dzwonkiem alarmowym. B to nierówne granice znamienia. C - kolor, czyli wielobarwność znamienia - gdy oprócz szarego obserwujemy np. biały, fioletowy, brązowy, czarny, różowy. D to średnica, a więc jeśli znamię przekracza powyżej 5 mm średnicy, to powinno nas zaniepokoić. E to wypukłość zmiany. Powinniśmy też bacznie obserwować każde nowe znamię na skórze.

Gdzie udać się po pomoc, gdy mamy podejrzenie, że być może z naszą skórą dzieje się coś niedobrego?

Należy udać się do chirurga onkologa, do którego wymagane jest skierowanie. A więc najpierw powinniśmy pójść na wizytę do lekarza rodzinnego, który skieruje nas do specjalisty. Chirurg onkolog przeprowadzi badanie kliniczne, a więc obejrzy zmianę makroskopowo oraz w powiększeniu ok. 20-krotnym - w dermoskopie. Jeśli uzna, że zmiana jest podejrzana, to w znieczuleniu miejscowym wykona biopsję wycinającą. Polega to na tym, że zmiana jest wycinana z marginesem ok. 1-2 mm i wysyłana do badania histopatologicznego. Po dwóch tygodniach mamy wyniki i wiemy, czy jest to zmiana łagodna czy nowotwór złośliwy.

Jak wygląda leczenie czerniaka?

W stadiach wczesnych - w zależności od grubości czerniaka - leczenie polega na wycięciu blizny po czerniaku z odpowiednim marginesem tkanek zdrowych oraz na operacji w obrębie spływu chłonnego - w zależności od zaawansowania choroby w regionalnym układzie chłonnym wykonujemy biopsję węzła wartowniczego lub limfadenektomię. I następnie - jeśli są przerzuty - pacjent jest kwalifikowany do leczenia uzupełniającego. Obejmuje ono nowoczesne leczenie immunoterapią, czyli przeciwciałami lub leczenie molekularne anty-BRAF. Radioterapię prawie już się nie stosuje, jedynie w przypadku przerzutów do mózgu. Nowoczesne leczenie uzupełniające daje szansę przeżycia nawet kilku lat bez nawrotu choroby.

A gdzie najczęściej przerzuca się czerniak?

Najczęściej czerniak daje przerzuty do węzłów chłonnych, wątroby, płuc, mózgu. Może też dawać rozsiew guzkowy w tkance podskórnej i skórze.

Jak wyglądają statystyki przeżywalności pacjentów w zależności od stadium czerniaka?

Przy nowotworze złośliwym skóry pięcioletnie przeżycie zależy od stadium zaawansowania klinicznego choroby. Obecnie wyróżnia się cztery stadia i od tego głównie zależą rokowania czerniaka. Stadium I czerniaka rokuję średnio na 90 proc. przeżycia w skali 5 lat. Przy stadium II rokowanie oscyluje pomiędzy 77 a 45 proc., natomiast stadium III daje jedynie 50-30 proc. szans na przeżycie.

W jaki sposób pandemia wpłynęła na liczbę pacjentów zgłaszających się z problemami nowotworów skóry?

Na pewno z powodu pandemii obserwujemy mniej pacjentów. Rozpoznawalność czerniaków w krajach Unii Europejskiej w czasie epidemii koronawirusa spadła czterokrotnie. Mamy też więcej przypadków w zaawansowanych stadiach, np. z przerzutami do węzłów chłonnych. ©©

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI
Filip Chajzer przyznał, że choruje na depresję

Prezenter telewizyjny napisał o tym w poście na Instagramie: „Tylko moja rodzina i przyjaciele do tej pory wiedzieli, na jakie dno ludzkiej psychiki spadłem. Terapia, leki. Po-czucie własnej wartości na po-zio-mie mułu. Strach przed wyjściem na ulice, Himalaje wysiłku, żeby sta-nąć przed kamerą. Często słyszę, że nawet kiedy się uśmiecham, zdra-dzają mnie oczy. I tak pewnie jest. To siedzi z tyłu głowy. Paradoksalnie marzenie o czapce niewidce trochę zrealizowała pandemia”.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

CELEBRYCI



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Małgorzata Rozenek zachęca do szczepień

W nawiązaniu do możliwości szczepienia 16-latków celebrytka przyznała, że zaszczepi synów. „Zachęcamy ludzi do szczepień, (...) tylko uzyskanie takiej odporności populacyjnej, wynikającej z ilości zaszczepionego procentowo spo-łeczeństwa, spowoduje, że poczu-jemy się bezpiecznie. A chyba ten rok pokazał nam, że naprawdę tego typu pandemia potrafi zde-molować rzeczywistość”.

Jakub Żulczy dostał nietaktowną propozycję

„Człowiek wydaje właśnie po-wieść o alkoholizmie opartą (dość odległą, ale jednak) na własnych doświadczeniach, w tym samym momencie premierę ma trzeci se-zon podcastu o uzależnieniach i trzeźwieniu, (...) po to, by dostać wieczorem mailem propozycję udziału jako juror w programie typu Masterchef o tematyce alko-holowo-koktajlowej?” - napisał wzburzony pisarz na Facebooku.

CELEBRYCI



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Dorota Wellman żąda przeprosin od TVP

Telewizja Polska poinformowała widzów o szkoleniach z obsługi smartfonów dla seniorów, które miałyby prowadzić m.in. Dorota Wellman. Koszt miał wynosić 10 tys. zł od osoby. Dziennikarka za-przecza tym doniesieniom i zapo-wiedziała podjęcie kroków praw-nych wobec TVP. Również Woje-wódzki Urząd Pracy w Opolu, który miał organizować szkolenia przyznał, że umowa z Dorotą Wellman nie została podpisana. Urząd przeprosił dziennikarkę.

TV HIT

DOKUMENT



Największe cuda natury

TVP 1 12:55
W odcinku zostaną przedsta-wione majestatyczne łańcuchy górskie. Będzie mowa o po-wstaniu gór i o tym, jak wyglą-dają dzisiaj oraz jakie gatunki żyją w tym środowisku.

SPORT



Puchar Włoch

TVP 1 20:55
Atalanta i Juventus zmierzą się na Mapei Stadium - Città del Tricolore w miejscowości Reggio Emilia. Stawką pojedynku będzie Puchar Włoch. Mecz ten dla obu drużyn stanowi jedyną szansę na to, by w obecnym sezonie zdobyć trofeum.

FILM



Herkules

TV PULS 20:00
Herkules traci żonę i córki. Aby zagłuszyć cierpienie, wraz z sze-ścioma kompanami toczy krwa-we bitwy. Król Tracji wynajmuje ich, by uczynili z jego żołnierzy najpotężniejszą armię świata.

FILM



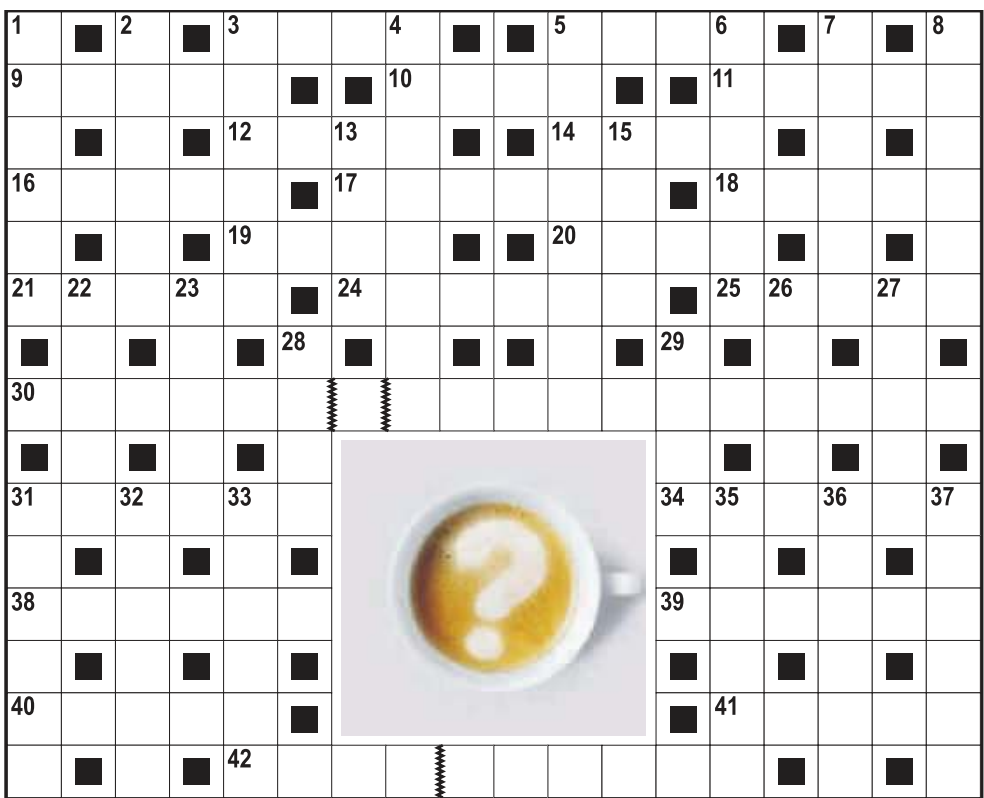
Krzyżówka nr 76

Poziomo:

- 3) królik o bardzo miękkim fu-trze,
- 5) jadalna roślina śródziemno-morska,
- 9) daszek nad przystankiem,
- 10) Kołtąj, jeden z twórców Konstytucji 3 maja,
- 11) duży statek morski,
- 12) potrzebne do gry w snoo-ker,
- 14) do niego prowadzą wszyst-kie drogi,
- 16) podziałka na mapie,
- 17) Fiedler, autor „Dywizjonu 303”,
- 18) aromatyczna przyprawa do piwa,
- 19) zgorzel wargi i policzka,
- 20) angielskie miasto z elitarną szkołą dla chłopców,
- 21) krótkotrwały stan silnego wzburzenia,
- 24) legendarny wódz Hunów,
- 25) drewno topoli drżącej,
- 30) nakrycie głowy na czas wielkich mrozów,
- 31) nagły atak zbrojny,
- 34) kula armatnia lub belt,
- 38) obiekt matematyczny z punktem zacze-pienia,
- 39) miejsce pracy murarza,
- 40) służą do transportu rannych,
- 41) gulgocze na wiejskim pod-wórku,
- 42) element przekładni.

Pionowo:

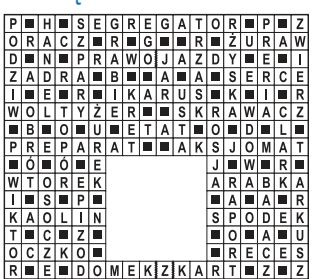
- 1) publiczna zbiórka pieniędzy,
- 2) torby i walizki turystów,
- 3) pas płótna wzmacniający



- brzeg żagla,
- 4) sieć luksusowych hoteli,
- 5) rodzaj noża myśliwskiego,
- 6) gra z płaskimi kostkami,
- 7) w komplecie z łopatką,
- 8) długo leżakująca wódka,
- 13) tkanina przetykana złotem,
- 15) Gilowska, była minister fi-nansów,
- 22) myśliwska broń palna,
- 23) niewielkie skupisko krzewów,
- 26) pobieżny rysunek, projekt,

- 27) napój z kobyłego mleka,
- 28) lecznicza maź do smaro-wania skóry,
- 29) smuga światła,
- 31) niespodziewana wiadomość,
- 32) kusząca podnieta, zach-cianka,
- 33) dziesiątka w tarczy,
- 35) szpilki, członka lub kozaki,
- 36) bohaterka celtyckiej legen-dy, ukochana Tristana,
- 37) faza księżyca.

Rozwiązanie nr 75



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Dzień postawi dzisiaj przed Tobą możliwość re-alizacji zadania, do którego przymierzasz się od dłuższego czasu. Horoskop dzienny zapo-wiada, że dobrze sobie z wszystkim poradzisz.

Ryby (19.02-20.03)

Rozpierać Cię będzie energia i chęć dokony-wania daleko idących zmian. Horoskop na dziś ostrzega, że Twoje plany nie wszyst-kim się spodoba. Przemysł je jeszcze raz.

Baran (21.03-19.04)

Nie podejmuj dzisiaj żadnych decyzji bez kon-sultacji z innymi osobami. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że stawianie na daleko posuniętą samodzielność źle się zakończy...

Byk (20.04-20.05)

Nawiążesz dzisiaj przez telefon nową intere-sującą znajomość. Horoskop dzienny wróży, że Wasze relacje wkrótce bardzo się zacieśnią.

Bliznięta (21.05-21.06)

Zmienisz dzisiaj opinię na temat osoby z bli-skiego otoczenia. Horoskop na dziś mówi, że łączące Was stosunki ulegną „ochłodzeniu”.

Rak (22.06-22.07)

Podjęmowane przez Ciebie wysiłki nie będą przynosić oczekiwanych efektów. Horoskop dzienny na środę radzi odłożyć je na później.

Lew (23.07-22.08)

Wyjątkowo chętnie i starannie zatroszczysz się dzisiaj o potrzeby innych osób. Horoskop dzienny zapowiada, że Twoja postawa zosta-nie przez wiele osób zauważona i doceniona.

Panna (23.08-22.09)

Nie będziesz dzisiaj w najlepszej kondycji psy-chicznej. Nawet mało istotne drobniaki wy-prowadzą Cię będą z równowagi. Horoskop na dziś radzi unikać konfliktowych sytuacji.

Waga (23.09-22.10)

Łatwo Ci będzie dzisiaj przychodziło skraca-nie dystansu. Horoskop dzienny na środę, że bliżej Ci będzie nawet do tych osób, które za-wyczaj oddzielają się murem prywatności.

Skorpion (23.10-21.11)

Ktoś będzie dzisiaj próbował wpływać na po-dejmowane przez Ciebie decyzje. Horoskop dzienny uspokaja, że wiele z tego nie wyjdzie...

Strzelec (22.11-21.12)

Twoimi pomysłami udają się dzisiaj obda-rować kilka osób. Horoskop na dziś zauważa jednak, że niektóre z nich będą nieco szalone. **Koziorożec (22.12-19.01)** Wyróżniać Cię będzie wyjątkowa dbałość o szczegóły. Horoskop dzienny na środę mówi, że pedanterię posuniesz do granic możliwości.



www.gazetawroclawska.pl

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

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

Zespół redakcyjny Grzegorz Chmielowski, tel. 502 499 317, grzegorz.chmielowski@gazeta.wroc.pl, Cyprian

Dmowski, tel. 502 499 832, cyprian.dmowski@gaze-ta.wroc.pl, Janusz Michalczyk, tel. 71 37 48 170, janusz.michalczyk@gazeta.wroc.pl, Robert Migdał, tel. 502 499 812, robert.migdal@gazeta.wroc.pl

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

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

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

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

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

Prezes oddziału Grzegorz Widenka

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

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

Prenumerata 7172 76 237
Ogłoszenia, nekrologi: tel. 505 280 626, 505 280 625, 698 635 638 Adresy i telefony biur ogłoszeń na stro-nach ogłoszeniowych.

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

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



Nakład Kontrolowany ZKDP



WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Tomasz Przybek
Członek Zarządu Dorota Kania

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

REKLAMA

007441681

www.gazetawroclawska.pl

Magazyn Rodzinny

W każdą sobotę z Gazetą Wrocławską



*Jesteśmy z Wami
w najważniejszych
chwilach życia*

REKLAMA

0010149921

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

Prace zostaną przeprowadzone na obszarze:**REGION WAŁBRZYCH****19.05.2021**

Godz. 8:00 – 14:00

Miejsce: Wałbrzych ulica: Niepodległości 72.

24 i 25.05.2021

Godz. 8:00 – 12:00

Miejsce: Jabłów ulica: Główna 8, 9, 25, 26.

25.05.2021

Godz. 9:00 – 14:00

Miejsce: - Wałbrzych ulice: Lubelska 14
15 15A 19 22 25 26 27, Mazowiecka 6 8,
Kasprzaka 1 2 3, Przebieg 1 3 4 4A 5A.**REGION DZIERŻONIÓW****19.05.2021**

Brak planowych wyłączeń

25.05.2021

Godz. 7:00 – 16:00

Miejsce: Dzbanów od 15 do 55

REGION KŁODZKO**19.05.2021**

Godz. 8:00 – 15:00

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



REKLAMA

0010150492

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

Prace zostaną przeprowadzone w dniach: 25.05.2021 r. na obszarze:**REGION WROCŁAW****25.05.2021 r.**

Godz. 7:00 - 16:00

Miejsce: Wrocław Fabryczna: Szczecińska

7-11 nieparzyste oraz dz.66 i dz. 18/7,

Stabłowska 72a-74 parzyste.

Godz. 7:00 - 16:00

Miejsce: Wrocław Krzyki: Buforowa 4-6

parzyste oraz POD.

Godz. 7:00 - 16:00

Miejsce: Wrocław Stare Miasto: Legnicka 18g

Młodych Techników przejście podziemne.

Godz. 7:00 - 16:00

Miejsce: Siechnice: Opolska 30 oraz dz. 617

i sygnalizacja drogowa.

Godz. 7:00 - 16:00

Miejsce: Groblice: Opolska 26-34 parzyste.

REGION OBORNIKI ŚLĄSKIE**25.05.2021 r.**

Godz. 7.30 - 9.00 i 12.00 - 14.00

Miejsce: Węgrzynów.

Godz. 9.00 - 13.00

Miejsce: Droszów, Węgrzynów, Mienice

dz. 160.

REGION OLEŚNICA**25.05.2021 r.**

Godz. 8.00 - 12.30

Miejsce: Długoleka, ul. Zawadzkiego 18.

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

Godz. 9.00 - 12.00

Miejsce: Sosnówka 16/a, b, c; 21/a, b; dz.

7/5; dz. 62/15, 16 i działki przyległe. Gm.

Twardogóra.

Godz. 10.00 - 14.00

Miejsce: Brzezinka 34, 34a-34d, 34z, 40,

działki 70/10, 96, 103/5, 362, 102, SOU

Brzezinka. Gm. Oleśnica.

REGION STRZELIN**25.05.2021 r.**

Brak planowych wyłączeń

REGION ŚRODA ŚLĄSKA**25.05.2021 r.**

Godz. 7.00 - 16.00

Miejsce: Sadków, ul. Morelowa 3, Owocowa
od numeru 1 do 7, Gruszkowa, Pigwowa,
oraz obręb działek numer 65/82, 65/42.

Godz. 7.00 - 16.00

Miejsce: Bliż: 2c, 4, 6, 6A, 6B, 8, ul. Słoneczna

4, 4A, 6, 8 oraz obręb działek 145.

Godz. 8.00 - 10.00 i 14.00 - 16.00

Miejsce: Kąty Wrocławskie, ul.

Daszyńskiego, Żeromskiego, Polna,

Drzymały, Klonowa, Akacyjowa,

Jarzębinowa, Wierzbowa, Platanowa

od Klonowej do Wierzbowej, Lipowa 2,

1 Maja 48B, 48C, 52, oraz obręb działek

numer 3/6 przy 1 Maja.

REKLAMA

0010151556

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Księżę Małe”

ul. Tarnogórska 1, 52-021 Wrocław
tel. 71 342 65 60

OGŁASZA Przetarg nieograniczony

Przedmiot zamówienia:

**„Przebudowa budynków
mieszkalnych
wielorodzinnych przy
ul. Chorzowskiej 20,
ul. Katowickiej 50 we
Wrocławiu w zakresie
wentylacji pomieszczeń dla
Spółdzielni Mieszkaniowej
„Księżę Małe”.**

Zamawiający nie dopuszcza składania ofert wariantowych.

Zamawiający nie dopuszcza składania ofert częściowych.

Termin realizacji:

Do dnia 20.12.2021 r.

Szczegółowe informacje i Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia wraz z załącznikami można odebrać w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej „Księżę Małe” przy ul. Tarnogórskiej 1 we Wrocławiu, codziennie (od poniedziałku do piątku) w godzinach 9:00 – 14:00. (koszt SWIZ: 20 zł brutto).

Termin związania ofertą:

30 dni (od daty otwarcia ofert).

Termin i miejsce składania ofert:

do 02.06.2021 r. do godz. 12:00 w sekretariacie Zamawiającego przy ul. Tarnogórskiej 1 we Wrocławiu.

Otwarcie ofert:

Termin: 02.06.2021 r. o godzinie 12:20.

Miejsce:

sala konferencyjna Zamawiającego przy ul. Tarnogórskiej 1 we Wrocławiu.

AUTOPROMOCJA

NIE PRZEGAP PIĄTKU

 z dodatkiem **Tele Magazyn****Gazeta**
WROCŁAWSKA

REKLAMA

0010151166

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU**Burmistrz Miasta Puck**

ogłasza publiczny przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż niżej wymienionych nieruchomości położonych w mieście Puck

Lp.	Nieruchomość: numer działki, położenie, opis nieruchomości	Powierzchnia działki w m² użytek	Cena wywoławcza w zł netto	Wadium w zł i data wniesienia	Numer księgi wieczystej	Data i godzina przetargu	Numer przetargu	Przeznaczenie w MPZP
1.	dz. nr 3/32 (obr.4 m.1) dz. nr 3/86 (obr.4 m.1) dz. nr 3/80 (obr.4 m.1) dz. nr 3/89 (obr.4 m.1) ul. Pogodna Nieruchomość niezabudowana, częściowo: ogrodzona, pofałdowana, porośnięta drzewami i krzewami	7322 m² 2807 m² 372 m² 414 m² R111a, Bp	2.900.000 zł	550.000 zł 14.07.2021	GD2W/000 21230/8 GD2W/000 18138/9	20.07.2021 11.00	I przetarg	Tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej

Przetarg odbędzie się w siedzibie Urzędu Miasta Puck, ul. 1-go Maja 13, 84-100 Puck, sala 115, 1 piętro.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu została zamieszczona na stronach internetowych: bip.miestopuck.pl i www.miestopuck.pl oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Puck. Bliższych informacji o wyżej wymienionych nieruchomościach można uzyskać w Urzędzie Miasta Puck, ul. 1-go Maja 13 (pok. 101), pod numerem tel. (58) 673-05-22 lub kierując pytanie na adres poczty elektronicznej nieruchomosci@miastopuck.pl.

Z up. Burmistrza Miasta
Piotr Ciskowski
Z-ca Burmistrza

REKLAMA

0010150387

O G Ł O S Z E N I E

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2020 r., poz. 293, ze zm.) zawiadamiam o podjęciu uchwały Nr XIX/193/2021 Rady Gminy Mietków z dnia 29 kwietnia 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów położonych w obrębie geodezyjnym Mietków.

Zainteresowani mogą zgłaszać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego. Wnioski należy składać w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej w Urzędzie Gminy Mietków, ul. Kolejowa 35, 55-081 Mietków, w terminie 21 dni od daty ukazania się niniejszego ogłoszenia.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Jednocześnie na podstawie art. 39 ust 1 pkt 1, art. 46 ust 1 i art. 51 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2021 r., poz. 247) zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko prognozy oddziaływania na środowisko do ww. projektu planu miejscowego.

W związku z art. 39 ust.1 pkt 3 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 zawiadamiam, że każdy może złożyć uwagi i wnioski w zakresie ochrony środowiska. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Wójt Gminy Mietków. Wnioski i uwagi mogą być wnoszone w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Mietków, ul. Kolejowa 35, 55-081 Mietków, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga lub wniosek dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie 21 dni od daty ukazania się niniejszego ogłoszenia.

W związku z obowiązkiem, o którym mowa w art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia

Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 2016/679 informuję, że:

- Administratorem Państwa danych osobowych jest Gmina Mietków z siedzibą przy ul. Kolejowej 35, 55-081 Mietków, e-mail: urzed@mietkow.pl.
- Będziemy przetwarzać Państwa dane osobowe w celu realizacji procedur ww. miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego na podstawie przepisów ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2020 r. poz. 293) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2021 r. poz. 247).
- We wszystkich sprawach związanych z przetwarzaniem Państwa danych osobowych oraz realizacją przysługujących Państwu praw, można skontaktować się z Inspektorem Danych Osobowych przez email: iod@mietkow.pl.
- Pełen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Mietków w zakładce „OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH (RODO)” oraz w siedzibie Administratora.
- W przetwarzaniu Państwa danych osobowych stosuje się ograniczenia określone w art. 8a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2020 r. poz. 293, z późn. zm.).

Adam Kozarowicz
Wójt Gminy Mietków

REKLAMA

0010145115

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW PAWLAK

www.zlomowaniepawlak.pl
tel. 883 15 15 15

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249

Przez internet: [ibo.polskapress.pl](#)

e-mail: ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl

W Biurze Reklamy:

Biuro Ogłoszeń: Wrocław, ul. Świętego Antoniego 2/4

tel. 71/37-48-249, 71/37-48-292, 71/37-48-132

Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-16.00

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Kłodzko, tel. 502 499 983

Legnica, ul. Rynek 5/6,

tel. 514 800 870

Syców, tel. 696 420 332

Lubin, tel. 514 800 870

Wałbrzych, ul. Rynek 13,

tel. 502 499 983

Głogów, ul. Słodowa 8,

tel. 798 751 830

Oleśnica, tel. 696 420 332

Świdnica, tel. 502 499 983

Zgorzelec, ul. Kościuszki 64a,

tel. 75 771 33 33

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

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

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

EUROPARTNER Centrum Ogłoszeń Prasowych Wrocław,

ul. Stefana Czarnieckiego 13, tel. 71/789-44-00 -03

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

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

SUNPRESS Biuro Ogłoszeń Prasowych Plac Pereca 3 lok. 1 B,

tel. 71/785-55-23

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ kawalerkę lub mieszkanie 2 -pok.do remontu, 609-499-555.

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKĘ pilnie, 511-589-233.

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

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

PIEKARNIĘ w Międzyborzu, woj. dolnośląskie, 350 m kw., na działce 5300 m kw., 795-083-868.

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne, 798-710-329, [www.partnerstal.pl](#)

Handlowe

ANTYKI

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

FOTO, KSIĄŻKI

KSIĄŻKI i płyty - kupię, 502-386-065

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ koparkę lub minikoparkę, 609-499-555.

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

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

KUPIĘ każde auto całe lub uszkodzone, gotówka od ręki, tel. 723-035-022.

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

SPRZĘGŁA-NAPRAWA Szczęki hamulcowe - wymiana okładzin. Świdnica. [www.metalowiec.com](#) Tel. 728-493-565.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

BLACHARZA samochodowego zatrudnię 602-256-256.

Cieśli, zbrojarzy. Dobrze zarobki! Wrocław, tel. 501-151-262.

ELEKTRYK/ Pomocnik Elektryka-praca od zaraz/ NIEMCY. Cert. 20983. Tel. 774010561. +48 662 012 789.

MALOWANIE, szpachlowanie, tynki - praca od zaraz/ NIEMCY. Cert. 20983. Tel. 774270543, +48 662 187 368.

MALOWANIE/TAPETOWANIE/ OCIEPLENIA - Niemcy. Darmowa kwatera + auto. Tel: 539 343 726 lub 602 262 365. [www.meinpersonal.pl](#)

Murarzy. Tel. 607-747-434.

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

NIEMCY- murarze, cieśle, malarze, spawacze, elektrycy 730-011-300

OCHRONA lub SPRZĄTANIE Krajków - Wrocław 604-630-556

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

Praca dla opiekunów seniorów na terenie Wrocławia w godzinach określonych według zapotrzebowania rodziny. Tel. 881-533-333.

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

PRACA na produkcji glutenu - pakowanie, w systemie zmianowym 12h - ruch ciągły. Stawka 16 zł/h netto. Zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę. Mile widziane uprawnienia na wózki widłowe i książeczka zdrowia sanepid. Praca dla mężczyzn w Bielanach Wrocławskich. Kontakt mailowy biuro@profi-service.pl lub telefoniczny tel. 601-773-397.

PRACA-HOLANDIA tel. 530-159-169 790-202-829

PRACOWNIK budowlany 602-632-474.

PRACOWNIKÓW terenów zieleni. Tel. 608-538-701 dzwonić w godz. 8:00 - 15:00 od poniedz. - piątku.

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561, 774260543. Cert. 20983

TAPETOWANIE / Ocieplenia / Malowanie - tel. 774010561, +48 662 187 368. Cert. 20983

ZLECĘ budowę domu 793-501-150

Zdrowie

CHIRURGIA

ESPERAL - Lubin tel. 603 123 112

LASERAMI: żylaki, brodawki, blizny, znamiona, tatuaże, odciski, włosy, 606-855-813, [www.lasermedic.pl](#)

GINEKOLOGIA

1/OH 888434888 ginekolog

PSYCHIATRIA

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

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

STOMATOLOGIA

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

Protezy na NFZ, 507-650-105.

ZABIEGI

990 zł turnus reha. Morze 598-109-275

REHABILT. po COVID19, 598-149-951

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA lodówki, zamrażarki, lady, montaż klimatyzacji, 792-016-323.

PRALKA. Roczna gwarancja, 606-169-583.

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

DEMONTAŻ USB, zaślepienie, możł. dost. do Z.K. 50zł 575-623-319.

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

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

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z malowanie 4 zł/m². 517-067-530.

CYKLINA bezpył! Tanio! 514-330-860.

CYKLINOUKŁADANIE, schody, remonty. 607-306-232, 71/321-42-35.

CYKLINOWANIE bezpyłowe 606-697-554.

DACHY - papa, solidnie 602-114-080.

DRZWI tel. 71/341-83-03.

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

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

ELEKTRYK, tanio, 731-562-414.

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

GIPSOGLĄDZIE, malowanie, płyty g/k, panele, glazura, 539-266-523.

GLAZURA, hydr. 501-294-332.

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

PEŁNE remonty mieszkań 665-939-825

POSADZKI agregatem. 501363456.

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

INSTALACYJNE

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

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

ANTENY, montaż od 69 zł, 603-103-232.

ELEKTRYKA, 513-830-248.

HYDRAULICY wszystko, 500-890-180.

HYDRAULIK junkers piec, 603-925-230

Hydraulik natychmiast 500323373

HYDRAULIK, awarie 24h, 505-982-689

HYDRAULIK, tanio 606-986-618.

INSTALACJE fotowoltaiczne, sprzedaż, montaż. Najlepsze ceny - 798 651 220

PORZĄDKOWE

DIYWANY kanapy - pranie 535-679-346

DIYWANY kanapy - pranie 535-679-346

SPRZĄTANIE mieszkań i opieka nad starszą osobą, 536-769-164.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

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

Tapicerstwo tanio 71/302-83-17.

TRANSPORTOWE

KONTENER 1.5; 2; 3; 5; 7 m³ na gruz, śmieci, tel. 71/316-46-47.

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

ZAMKI awarie montaż 601-774-386

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy 7 dni od 600zł z 30% dofi dla emer/rent, zaszczep. Po covid-19 Możliwy dowóz 501642492

PROMOCJA! TYLICZ k/Krynicy G. 70 zł /os. w tym śniadanie i obiad, pok. z łaz. + TV, bilard, parking. (18) 471-13-86

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605-905-969

KOLOBRZEGDOMKI.PL, 512-268-595

USTKA- ośrodek wypoczynkowy. Promocje! Wczasy! Wielkanoc! 604-486-413, [www.morski101.pl](#)

USTRONIE MORSKIE. Pokoje z łazienkami.Promocja ! 503-936-581.

BIURA PODRÓŻY

BIURO Turystyczne Senior we Wrocławiu ul. św. Mikołaja 30 tel. 512-833-958, 516-393-946 zaprasza na wczasy wypoczynkowe i rehabilitacyjne nad morzem i w górach

Matrymonialne

BIURO "Elza", 71/784-31-82, 693-698-270, [www.elza.wroc.pl](#)

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

48 - latka prywatnie, 661-442-830.

WANDY, 505-353-547.

Usługi kamieniarskie

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

REKLAMA

0010120889

Stacja demontażu pojazdów

ZŁOMUJGRATA.PL

KASACJA
POJAZDÓW

500 545 500

AUTOPROMOCJA

WEEKEND
TUŻ TUŻ

wydanie z Magazynem

Gazeta

Awans do pucharów nie wywróci polityki transferowej Śląska Wrocław

Jakub Guder
jakub.guder@gazeta.wroc.pl



Pilka nożna

O konsekwencjach związanych z awansem Śląska Wrocław do europejskich pucharów rozmawiamy z prezesem klubu Piotrem Waśniewskim.

W 29 miesięcy od strefy spadkowej do europejskich pucharów. Dobry wynik. Gratulacje.

Dziękuję. Nawet nie byłem świadomy tej drogi. Wielkie ukłony dla wszystkich, którzy się do tego przyczynili, także dla trenera Vítězslava Lavičky. Bez niego i punktów, które zdobył zespół pod jego wodzą, nie byłoby tego sukcesu.

W niedzielę większe emocje wzbudzało u Was to, co działo się we Wrocławiu, czy w Białymstoku?

To był mecz pełen wszelkich emocji. Była wokół tego otoczka, której życzylibym każdej dyscyplinie sportu. To pokazało, na czym polega piłka nożna. Gol w Białymstoku, potem korekta tej bramki, nasza niewykorzystana sytuacja, która się zemściła... To był futbolowy spektakl w całej okazałości. Gdyby taki scenariusz miał co drugi weekend, to jestem przekonany, że regularnie pojawiałoby się u nas 30 tys. kibiców.

Teraz proszę przyznać - puchary to był cel na ten sezon?

Oczywiście, chociaż nie użyłbym słowa „cel”. Rozpoczynając kolejny sezon chcieliśmy zrobić krok w stronę stabilizacji, czym byłoby nawet powtórzenie miejsca z poprzedniego sezonu. Gdybyśmy



Piotr Waśniewski zaznacza, że kształt drużyny na nowy sezon będzie wypadkową różnych czynników, w tym odejść piłkarzy

znów byli na piątym-szóstym miejscu, oznaczałoby to, że jesteśmy drużyną, która co roku realnie może włączyć się do walki o europejskie puchary czy nawet o medal. Po ostatnich latach to byłaby duża zmiana. Każdy, kto startuje w lidze, marzy o tym, aby zapaść się do pucharów. To zmienia jakość sportowego projektu, jakim jest klub piłkarski.

Jak zmienia?

Organizacyjnie. Przez trzy lata grałem już ze Śląskiem w pucharach i ta przygoda pokazała, jak to podnosi standardy. Nie mówię tylko o kwestiach sportowych, ale właśnie o sprawach organizacyjnych czy administracyjnych. To jest zawsze duży, pozytywny kopniak, bo wypadasz z pewnych wytartych torów, standardów, z rutyny. Wymagania są wyższe, bardziej rygorystyczne, są lepsze standardy. To zawsze wartość dodana.

Finansowo Śląsk dużo zyska na grze w Lidze Konferencji Europy UEFA?

Prawdę mówiąc, nie przeprowadziliśmy jeszcze tego typu kalkulacji, ale do pucharów nigdy się nie dokłada.

Czy ten sukces byłby możliwy bez zmiany trenera?

Trudne pytanie. Nie potrafię na nie odpowiedzieć. Natomiast rozmawiając z trenerem Magierą nigdy nie stawialiśmy mu takiego celu.

Z czego jest Pan najbardziej zadowolony jeśli chodzi o Jacka Magierę? Ze zmiany systemu gry Śląska? Z tego, że postawił na piłkarzy, którzy byli mocno zakurzeni? A może jeszcze z czegoś innego?

Wszystkie elementy, o których rozmawialiśmy z nim w procesie rekrutacyjnym, sprawdzają się. Ma szersze spojrzenie na skład Śląska i widać to choćby po tym, w jaki sposób monitoruje drużynę. Posiada umiejętność znajdowania niekonwencjonalnych rozwiązań na poszczególnych pozycjach. Podobna mi się też sposób za-

ządzania zawodnikami oraz ich doboru do pierwszego zespołu. Trzeba przyznać, że ryzykowne decyzje, które podejmował, również go bronią.

Czwarte miejsce zmienia Waśnę politykę transferową?

Gra w pucharach jest konsekwencją dobrej gry drużyny. To, że awansowaliśmy, nie

Trener Jacek Magiera ma szersze spojrzenie na skład Śląska. Potrafi też znajdować niekonwencjonalne rozwiązania

wywróci do góry nogami naszą politykę transferową. Zresztą nie uważam, żeby to było niezbędne. Oczywiście mamy swoje spostrzeżenia odnośnie naszej kadry. Na kilku pozycjach chcemy dokonać korekt. Pojawiają się nowi piłkarze, ale inni mogą też odejść. Kształt drużyny będzie wypadkową tych różnych czynników.

Trener Jacek Magiera przedstawił listę konkretnych piłkarzy, których chciałby mieć u siebie?

Nie ma takiej listy. Zawsze chciałem tego unikać. To jest praca zespołowa. Z całym szacunkiem, ale Śląsk nie jest klubem, w którym o transferach przesądza wyłącznie perspektywa jednego bądź drugiego trenera. Przede wszystkim są to zadania dyrektora sportowego, który ma nad tymi aspektami trzymać pieczę. Poszczególne elementy muszą się zająć, a praca trenera Magierę jest jak smar, który sprawia, że te tryby chodzą płynnie.

Czy dziś na stole są konkretne oferty za któregoś z piłkarzy Śląska?

Nie na tyle konkretne, żeby coś się w tej chwili wydarzyło.

Za Erika Expósito?

Nie chciałbym podawać nazwisk.

Jaka będzie przyszłość Piotra Celebana i Mariusza Pawelca?

Piotr Celeban ma ważny kontrakt. Zobaczymy, jaka będzie jego rola w kolejnym sezonie. Umowa Mariusza Pawelca wygasa. Zaproponowaliśmy mu pewną rolę w klubie, która ograniczałaby jednak jego występy w I drużynie. To nie jest dla niego łatwa decyzja. Ostatnie tygodnie pokazały, że pod wodzą nowego sztabu szkoleniowego obu czekać może ciężka walka o skład.

Prezydent Jacek Sutryk po ostatnim meczu deklarował zwiększenie wsparcia finansowego dla Śląska?

Nie padły takie deklaracje, ale my ich nie oczekujemy. To nie jest tak, że budzimy się w nowej rzeczywistości. Mamy przyzwoitą drużynę, dobrą infrastrukturę w mieście, dobry stadion, który dla tych rozgrywek będzie pewnie okrasą. Mamy w klubie ludzi w administracji, którzy mieli okazję pracować już przy rozgrywkach europejskich. Cieszymy się po prostu tą przygodą. Chciałbym, żeby dziś to był standard, że Śląsk gra w europejskich pucharach. Kolejnym etapem dla takiego klubu powinna być gra w fazie grupowej.

ROZMAWIAŁ - JAKUB GUDER
© ©



FOT. FC-UNION-BERLIN.DE

Pilka nożna Kolejny reprezentant Polski w Bundeslidze

Tymoteusz Puchacz został piłkarzem niemieckiego Unionu Berlin. Lewy obrońca przeszedł na zasadzie transferu definitywnego z Lecha Poznań. Podpisał umowę do czerwca 2025 roku. Według nieoficjalnych źródeł mowa o 3,5 mln euro. W styczniu Puchacz skończył 22 lata. To jedyny piłkarz Lecha, który znalazł się w szerokiej kadrze reprezentacji Polski na Euro 2020. To drugi najgłośniejszy transfer z PKO Ekstraklasy. Wcześniej przenosiny do austriackiego Red Bulla Salzburg potwierdził inny młody reprezentant Polski, Kamil Piątkowski (niegdyś Zagłębie Lubin). Stoper Rakowa Częstochowa kosztował 5 mln euro. Obecnie Puchacz to jedyny Polak w Unio-nie. W zeszłym sezonie tę drużynę reprezentowali byli bramkarz m.in. Śląska Wrocław Rafał Gikiewicz.

(AIP, PJ)

Pilka nożna Piłkarze z ekstraklasy w kadrze Słowacji na Euro

We wtorek selekcjoner Stefan Tarković przedstawił listę powołanych do szerokiej kadry reprezentacji Słowacji na turniej. W zespole naszego pierwszego rywala znalazło się trzech piłkarzy z PKO Ekstraklasy: bramkarz Dušan Kuciak z Lechii Gdańsk oraz obrońcy Ľubomír Šatka z Lecha Poznań i Jakub Holúbek z Piasta Gliwice. Na liście rezerwowego znalazło się pięciu innych dobrze w Polsce znanych ligowców. To bramkarze Dominik Holec (ostatnio Raków Częstochowa) i Frantisek Plach (Piaś Gliwice), obrońcy Tomáš Huk (Piaś Gliwice) i Michal Siplák (Cracovia) oraz napastnik Samuel Mráz (ostatnio Zagłębie Lubin).

(AIP, PJ)

LOTTO PONIEDZIAŁEK, 17.05

MULTI MULTI - GODZ. 21.40
6, 7, 8, 10, 16, 17, 19, 20, 24, 31, 40, 42, 49, 55, 64, 67, 70, 73, [76], 80
MINI LOTTO
7, 18, 22, 23, 38

KASKADA - GODZ. 21.40
3, 4, 5, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 21, 22, 24
EKSTRA PENSJA: 2, 12, 17, 26, 27 +4
EKSTRA PREMIA: 2, 9, 22, 28, 31 +3
SUPER SZANSA - GODZ. 21.40
6 4 3 8 4 7 7

WTOREK, 18.05
MULTI MULTI - GODZ. 14.00
4, 5, 11, 15, 17, 23, 24, 27, 28, 30, 34, 35, [41], 43, 48, 63, 66, 69, 70, 79
KASKADA - GODZ. 14.00
3, 6, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 23
SUPER SZANSA - GODZ. 14.00
9 8 0 6 1 8 0

Oficjalnie: Konrad Poprawa przedłużył kontrakt do 2025 roku

Pilka nożna

Piotr Janas
piotr.janas@gazeta.wroc.pl

Konrad Poprawa nie opuści Śląska Wrocław. 23-letni obrońca podpisał we wtorek nowy, czteroletni kontrakt. Tym samym temat jego ewentualnych przenosin do Legii Warszawa upadł na dobre.

Ostatnie miesiące całkowicie odmieniły losy kariery Konrada Poprawy. Urodzony w Łodzi środkowy obrońca, który do akademii Śląska trafił w 2016 roku, był już jedną nogą poza klubem.

Jego dotychczasowy kontrakt wygasł 30 czerwca tego roku i nie zanosilo się, by miał być przedłużany. Trudno się dziwić, gdyż Poprawa na poziomie ekstraklasy rozegrał zaledwie trzy spotkania i to w 2017 roku, za kadencji Jana Urbana. Zadebiutował w wyjazdowym spotkaniu z Wisłą Płock, następnie wobec ogromnych problemów kadrowych zagrał przeciwko Zagłębiu Lubin i Lechii Gdańsk, ale potem przepadł na dobre.

W Śląsku grał głównie w rezerwach. Ostatnio był tam kapitanem, ale to raczej nie przybliżyło go do pozostania we Wrocławiu.

Podczas swojego pobytu w Śląsku próbował sił na wypożyczeniach, ale z pierwszoligowych wówczas Wigier Suwałki wrócił po... dwóch miesiącach, a w drugoligowej Skrze Częstochowa przez cały sezon tylko 11 razy pojawiał się na boisku, z czego osiem razy w podstawowym składzie.

Jego los odmienił się dopiero na przełomie marca i kwietnia, kiedy to Vítězslava Lavičky zastąpił Jacek Magiera. Zobaczył go w jednym meczu rezerw - nomen omen z Wigami - i z automatu włączył Poprawę do pierwszej drużyny. Szybko też rzucił go

na głęboką wodę. Ku zaskoczeniu wszystkich w debiucie Magierę Poprawa zagrał w podstawowym składzie przeciwko Jagiellonii i wypadł bardzo dobrze.

Klub w tych okolicznościach postanowił usiąść z piłkarzem do rozmów i przedstawił mu ofertę nowej umowy. Strony dogadały się co do warunków, ale wtedy do gry wkroczyła Legia Warszawa, która chciała wykorzystać fakt, iż latem Poprawa będzie do wzięcia za darmo. W stolicy uznano, że może być wartościowym uzupełnieniem kadry.

Wokół ewentualnych przenosin do stolicy powstało wiele

teorii. Przede wszystkim trener Czesław Michniewicz dał do zrozumienia, że nie jest zainteresowany stoperem WKS-u. Za transfer w Legii odpowiada jednak dyrektor sportowy, a nie trener. Radosław Kucharski widział Poprawę przy Łazienkowskiej, ale ten finalnie postanowił zostać w Śląsku i dalej się rozwijać pod okiem Jacka Magierę.

- To dla mnie ważne miejsce i niezwykle doceniam czas spędzony we Wrocławiu. Rozwinąłem się tutaj nie tylko jako piłkarz, ale przede wszystkim jako człowiek - podsumował Konrad Poprawa. © ©

Iga Świątek układa klocki Lego i marzy o meczu z Sereną



Tenis

Iga Świątek odpoczywa po zwycięstwie w Rzymie, choć słowo „odpoczywa” nie do końca oddaje jej sytuację. Oprócz przygotowań do Roland Garros, tenisistka znalazła jeszcze czas na spotkanie z mediami.

Zorganizowała je firma Xiaomi, której ambasadorką jest dziewczyna (od poniedziałku) rakietą świata, ale smartfony były tylko jednym z zagadnień, jakie poruszono. Nie zabrakło pytań na tematy sportowe i osobiste.

Na przykład o cele na najbliższe lata. – Nie są takie oczywiste, jakby się mogło wydawać. Wiele osób powiedziało o Wielkich Szlemach i olimpijskich medalach. Ja chcę być zawodniczką, która potrafi utrzymać stabilną formę i utrzymać się na szczycie przez wiele lat. Jeśli to mi się uda, przyjdą również sukcesy – powiedziała Świątek.

Jeden z nich dopiero co przyszedł: w ubiegłym tygodniu, kiedy wygrała prestiżowy turniej w Rzymie (WTA 1000), pokonując w dodatku w finale 6:0, 6:0 Czeszkę Karolinę Pliskovą (w przeszłości m.in. finalistkę US Open i liderkę światowego rankingu). Dzień wcześniej doszło za to do niecodziennej sytuacji, bo z powodu deszczu jej piątkowy ćwierćfinał z Eliną Switoliną został przełożony na sobotę. Musiała więc rozegrać dwa mecze jednego dnia, bo trzy godziny po zwycięstwie nad Ukrainką ponownie wyszła na kort i wygrała z Amerykanką Cori Gauff.

– Przyznam, że nie bardzo wiedziałam, co robić; coś takiego przydarzyło mi się drugi



Iga Świątek pracownicę spędza czas między turniejami

raz w życiu. Mój fizjoterapeuta doradził mi, żebym „zrobiła rowerek”, popracował też manualnie, żeby mnie zregenerować. Próbowałam się zdręwniać, ale nie dałam rady. Za dużo było emocji – mówiła tenisistka, która za niespełna dwa tygodnie (30 maja) rozpocznie rywalizację na kortach im. Rolanda Garrosa. W Paryżu będzie bronić wywalczonego rok temu (wtedy z powodów sanitarnych przeniesiono turniej na jesień) tytułu.

Świątek nie ukrywa, że tamten sukces (została pierwszą w historii Polką, która wygrała singlowy turniej Wielkiego Szlema) zmienił sposób, w jaki jest obecnie postrzegana przez rywalki. – Mam wrażenie, że taktycznie są lepiej przygotowane do meczów ze mną. Już nie je-

stem dziewczyną, o której mało kto coś więcej wiedział. Ja też jednak zaczęłam się lepiej przygotowywać taktycznie i pracować nad elementami, które przeciwniczki mogą uznać za moje słabości – podkreślała.

Chwilę słabości miała w Rzymie i w efekcie musiała bronić trzy mecze w pojedynku 1/8 finału z Czeszką Barborą Krejčíkovą. – Pierwszy raz się zdarzyło, że obroniłam trzy piłki meczowe, więc to dla mnie również coś nowego. Co wtedy miałam w głowie? Tak jak w finale wizualizowałam sobie w przerwach, że zaczynam spotkanie od początku, tak w tamtej sytuacji wyobrażałam sobie po prostu, że to piłka jak każda inna. Czuję, że moja gra nie jest taka jak powinna, więc dałam sobie

margines na błędy i porażkę. Powiedziałam sobie, że przecież nie muszę zawsze wygrywać, a moja rywalka gra bardzo solidnie. Więc nawet jeśli przegram, nie będzie tragedii – wspominała Świątek, która w przerwach między meczami, oprócz czytania książek i słuchania muzyki, układa ostatnio... klocki Lego.

– Komuś może wydawać się dziwne, że 20-latką (prawie, urodziny obchodzi 31 maja) układa klocki, ale to świetny sposób na to, by zająć czymś głowę i się odstresować – przyznała tenisistka. Dodała, że gdy wraca do domu, sporą frajdę sprawia jej również zabawa w kotkę. – Tyle że ona z tego frajdy już nie ma zazwyczaj ucieka. Koty wybierają sobie jedną osobę i tą osobą jest moja siostra – przyznała.

Nie zabrakło pytań o sportowe geny (jej ojciec to wioślarz i olimpijczyk z Seulu), a także o zdjęcie z Rafaelem Nadalem, które zrobiła sobie w Rzymie. „Oto ja, Rafa i jego udo...” – podpisała je tenisistka w social mediach, bo faktycznie: potężna nogą Hiszpana znalazła się na eksponowanym miejscu. – Czy zamierzam dorównać mu w muskulaturze nóg? No nie, na to nawet sportowe geny nie pomogą – roześmiała się Iga.

Całkiem poważnie mówiła za to o swoich marzeniach. Tych niezwiązanych ze sportem, choć, jak przyznaje, ciężko mieć je w jej sytuacji. – Chciałabym mieć po zakończeniu kariery pocucie, że mam jeszcze w życiu wiele do zrobienia. Dlatego staram się poszerzać horyzonty – przyznała.

Asportowe? – Chciałabym zagrać z Sereną (Williams – red.). Ona jest legendą i jedną z najlepszych zawodniczek w historii. To by było wielkie przeżycie niezależnie od wyniku i tego, jak wyglądałby ten mecz – mówiła Świątek. ©©



Pierwszy sezon Filipa Mladenovicia w Legii był bardzo udany

Mladenović piłkarzem sezonu ekstraklasy

Piłka nożna

Tomasz Dębek
Twitter: @themback

Żaden z piłkarzy Legii Warszawa nie został w poniedziałek powołany do reprezentacji Polski na zgrupowanie przed Euro 2020. Podczas Gali Ekstraklasy mistrzowie Polski rozbili jednak bank, zgarniając cztery statuetki.

Do nagród indywidualnych w pięciu kategoriach nominowanych było 20 piłkarzy i 5 trenerów. Najlepszym bramkarzem kapituła dziennikarzy i ekspertów wybrała Dante Stipić z Pogoni Szczecin. Obrońcą sezonu został Filip Mladenović, pomocnikiem Luquinhas, a napastnikiem Tomasz Pekhart (wszyscy Legia).

– Dziękuję Legii za wszystko. To był niesamowity sezon, jestem bardzo szczęśliwy, że mogłem być częścią tej drużyny. Po przerwie spowodowanej koronawirusem byłem głodny bramek. Zmotywowały mnie też narodziny córki – skomentował czeski napastnik, który z 22. bramkami został też królem strzelców. – Jeszcze kilka godzin temu czułem się kiepsko. Świętowanie mistrzostwa Polski było szalone – dodał z uśmiechem Pekhart.

Trenerem sezonu wybrano wicemistrza i zdobywcę Pucharu Polski Marka Papszuna.

– Gratuluję wszystkim, którzy przyczynili się do naszych sukcesów. Jestem dumny z tego, że mogę reprezentować Raków Częstochowa. Nagrodę dedykuję zmarłemu w tym roku trenerowi Gothardowi Kottowskiemu, który niestety nie dożył obchodów stulecia klubu – powiedział szkoleniowiec.

Najbardziej prestiżową statuetkę, dla piłkarza sezonu, przyznali sami zawodnicy. Docenili oni wysoką formę Mladenovicia, który jako lewy obrońca strzelił 7 goli i zaliczył 5 asyst w 29 meczach.

– Dla mnie to najbardziej wartościowa nagroda, bo pochodzi od piłkarzy. Wiem, że najwięcej głosów dostałem z Lechii Gdańsk. Cieszę się, że dobrze mnie tam wspominają – przyznał Serb. ©©

Nagrody Gali Ekstraklasy 2021:

Bramkarz sezonu: Dante Stipić (Pogoń Szczecin); **Obrońca sezonu:** Filip Mladenović (Legia Warszawa); **Pomocnik sezonu:** Luquinhas (Legia); **Napastnik sezonu:** Tomasz Pekhart (Legia); **Trener sezonu:** Marek Papszun (Raków Częstochowa); **Piłkarz sezonu:** Filip Mladenović; **Młodziowiec sezonu PKO Banku Polskiego:** Kamil Piątkowski (Raków); **Gol Sezonu:** Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok); **Turbokozak Sezonu:** Tymoteusz Puchacz (Lech Poznań).

Początek Giro d'Italia pod znakiem dominacji „szalonych dzieciaków”

Kolarstwo

Arlena Sokalska
sport@gazeta.wroc.pl

Egan Bernal włożył różową koszulkę lidera Giro d'Italia po najtrudniejszym z dotychczasowych etapów. Ale przed kolarzami jeszcze wszystkie największe trudności tego wyścigu.

Nikt nie ma wątpliwości: początek tegorocznego włoskiego wielkiego touru zdominowali młodzi kolarze. Najstarszy kolarz w pierwszej piątce klasyfikacji generalnej – Giulio Ciccone (Trek Segafredo) – ma 26 lat, lider wy-

ścigu, Egan Bernal (INEOS Grenadiers) 24, zaś jego bezpośredni rywal, Remco Evenepoel (Deceuninck-Quick Step) zaledwie 21.

Bernal niewątpliwie był najsilniejszym kolarzem w górach, czego dowiódł na etapie 9., do Campo Felice. Jego atak na szutrowej nawierzchni podjazdu był wręcz atomowy, nie zdołali utrzymać mu koła Ciccone, Aleksandr Vlasov (Astana) czy Evenepoel, nie mówiąc już o starszych faworytach: Romaine Bardet (Team DSM), Marc Soler (Movistar), Dan Martin (Israel Start-Up Nation), Simon Yates (Team BikeExchange) czy Vin-

cenzo Nibali (Trek-Segafredo) stracili do Kolumbijczyka jeszcze więcej. Pojawili się wręcz głosy, że Nibali – wszak legenda włoskiego kolarstwa – będzie w dalszej części wyścigu musiał pracować na rzecz Ciccone, swojego młodszego kolegi z drużyny.

Jednak mimo wszystko „Rekina” z Messyny nie należy jeszcze skreślać, podobnie jak Yatesa, Bardeta czy Solera. Co prawda Nibali ma już ponad dwie minuty straty, ale pozostali znacznie mniej, co w kontekście trudności, jakie czekają kolarzy, nie jest wcale decydujące. Doskonale zdają sobie z tego sprawę

weteran Nibali czy Yates, który już raz, w 2018 roku, szalał od początku Giro i wiele etapów przejechał w maglia rosa, by po decydującym etapie wyładować poza najlepszą dwudziestką. Bernal i Evenepoel na razie nic

Egan Bernal na razie dominuje, ale wciąż nie można skreślać Yatesa, Bardeta czy Nibaliego. Największe trudności jeszcze przed nimi

sobie z przestróg starszych, by nie szafować siłami byle gdzie, nie robią. Na etapie 10, przed dniem przerwy, zafundowali widzom spektakl na lotnej premii, gdzie walczyli o 3 sekundy bonifikaty, jakby to miało rozstrzygnąć o wyniku całego wyścigu; przy okazji zostali okrzyknięci w mediach społecznościowych „szalonymi dzieciakami”. Ten sprint pokazał też, że Bernal ma znakomitą obstawę: rok temu jego kolega Tao Geoghegan Hart wygrał wyścig głównie dzięki opiece drużyny, więc Kolumbijczyk może liczyć na podobne wsparcie.

Wsparcie kolegów ma zapewnione też skonfliktowany z szefostwem Bora-hansgrohe Peter Sagan. Jednak w gronie najwierniejszych pretorian, czyli Daniela Ossy i Macieja Bodnara, Sławk wciąż potrafi pięknie wygrywać. Sagan jest na najlepszej drodze do wywalczenia maglia ciclamino – koszulki dla najlepszego sprintera. Nie udało mu się to rok temu, co musiało być dla niego sporym rozczarowaniem.

Klasyfikacja generalna: 1. Egan Bernal (Ineos Grenadiers), 2. Remco Evenepoel (Deceuninck-Quick Step) +00:14, 3. Aleksandr Vlasov (Astana-Premier Tech) +00:22, 4. Giulio Ciccone (Trek-Segafredo) +00:37, 5. Attila Valter (Groupama-FDJ) +00:44

Szpiczak mnogi to nowotwór szpiku kostnego – czym objawia się choroba?

Szpiczak mnogi, inaczej szpiczak plazmocytowy, jest nowotworem hematologicznym. Choć nie da się go wyleczyć, możliwe jest utrzymanie stabilnego stanu zdrowia bez uciążliwych objawów przez wiele lat od diagnozy

Justyna Śmigarak

Justyna Śmigarak
redakcja@stronazdrowia.pl

Dolegliwości kostne, spadek odporności i pogorszenie funkcji nerek – to częste skutki rozwoju szpiczaka mnogiego, nowotworu hematologicznego wywodzącego się ze szpiku kostnego. Wczesne rozpoznanie i podjęcie leczenia pozwala na wydłużenie życia nawet o 15-20 lat.

Choroba powoduje namnażanie się nietypowej postaci plazmocytów – komórek układu odpornościowego, które produkują przeciwciała. Oslabia to system obronny organizmu, prowadząc do częstszych infekcji i chorób zapalnych.

Źródła choroby

Szpiczak mnogi, in. szpiczak plazmocytowy lub choroba Kahlera, ma nie poznane dotąd przyczyny rozwoju. Ponieważ chorują głównie osoby w średnim wieku, przypuszczalnym źródłem jest naturalne osłabienie odporności i kumulacja niekorzystnych czynników środowiskowych.

Do rozwoju szpiczaka plazmocyтового mogą przyczyniać się szkodliwe warunki pracy, czynniki chemiczne i promieniowanie. W badaniach wykazano też m.in. współwystępowanie choroby z zakażeniem niektórymi wirusami, m.in. WZW, HIV i opryszczki. Uważa się, że za rozwój tego nowotworu odpowiada kilka wzajemnie powiązanych ze sobą czynników.

Typowe objawy

Nowotwór powoduje dolegliwości związane z układem kostnym, ale również odpornościowym, nerwowym oraz nerkami. Dolegliwości wywołane przez chorobę różnią się w zależności od stopnia jej zaawansowania. Zanim pacjenci trafią do hematologa lub onkologa, często szukają więc pomocy u innych specjalistów, co opóźnia rozpoznanie cho-



Choroba dotyka zwykle osoby w wieku 55-60 lat, jednak coraz częściej wykrywana jest przed 55. rokiem życia

roby, a diagnoza pada w jej zaawansowanym stadium.

Do częstych objawów szpiczaka mnogiego należą:

- bóle kostne w okolicach kręgosłupa i żeber, które nasilają się podczas ruchu,
- osteoporoza prowadząca m.in. do złamań kości i kręgow,
- niedokrwistość i problemy z krzepliwością krwi, które skutkują łatwym powstawianiem siniaków i krwotokami z nosa,
- neuropatia obwodowa, czyli uszkodzenia nerwów poza mózgiem i rdzeniem kręgowym,

- zespół ucisku rdzenia kręgowego,
- podwyższony poziom wapnia we krwi,
- częste zakażenia,
- rozwój niewydolności nerek,
- powiększenie wątroby bądź śledziony,
- zespół nadlepkkości krwi, powodujący m.in. nieprawidłowe widzenie, zawroty i bóle głowy.

Przebieg diagnozy

Rozpoznanie choroby, ustalenie stopnia jej rozwoju, dobór terapii i ocena rokowań są możliwe dzięki złożonej diagnostyce. Obejmuje ona

badania krwi, pozwalające ustalić nasilenie anemii, ilość leukocytów i płytek krwi. Konieczne jest wykonanie rozszerzonej morfologii krwi, obejmującej m.in. wskaźnik OB.

Szpiczak stanowi jedynie ok. 1 proc. wszystkich rodzajów nowotworów, lecz aż 10-15 proc. tych hematologicznych. Na jego rozwój bardziej narażeni są mężczyźni niż kobiety

Kolejnym krokiem jest biopsja szpiku kostnego i poddanie pobranego materiału badaniom cytogenetycznym i immunologicznym, co pozwala na ocenę stopnia rozwoju choroby. Można przy tym wykonać biopsję ogólną szpiku kostnego lub bezpośrednią biopsję powstałego guza. Wyniki pozwalają oszacować odsetek komórek nowotworowych w całym szpiku kostnym.

Lekarz powinien ocenić funkcjonowanie nerek na podstawie rozbudowanego badania moczu (oznaczenie kreatyniny, mocznika, wapnia, kwasu moczowego, aktywności dehydrogenazy mleczanowej). Można też oznaczyć białka monoklonalne produkowane przez komórki nowotworowe. Wykonywane są ponadto obrazowe badania kości – RTG, rezonans magnetyczny i tomografia komputerowa, by ustalić lokalizację i rozległość uszkodzeń.

Leczenie i rokowania dla pacjentów

Szpiczak mnogi jest chorobą nieuleczalną, jednak wielu pacjentów żyje przez wiele lat po diagnozie bez dotkliwych objawów. Długość życia zależy od podjęcia terapii hamującej rozwój choroby. Jej kluczowym elementem są działania spowalniające rozwój nowotworu – najczęściej stosowana jest doustna chemioterapia deksametazonem, talidomidem i cyklofosfamidem, która powoduje remisję nawet u 70 proc. chorych. Leki przyjmuje się przez wiele miesięcy. Niezbędne jest ponadto leczenie objawowe – łagodzące objawy anemii transfuzje krwi, zwalczająca zakażenia antybiotykoterapia, a także dożylne podawanie immunoglobulin lub czynnika wzrostu.

Uzupełnieniem terapii jest opieka psychologiczna. Ważne, by pacjent nie tracił nadziei na poprawę, wysypiał się, utrzymywał właściwy poziom aktywności fizycznej i relacje z bliskimi. Nieodzowny jest regularny kontakt z lekarzem i stosowanie się do jego zaleceń, co pomaga zachować dobrą kondycję przez lata.

Czy warto jeść biały ser? Właściwości odżywcze twarogu z krowiego mleka

Twaróg obfituje w białko, ale wbrew przekonaniom nie jest dobrym źródłem wapnia. **Ma go najmniej spośród wszystkich przetworów mlecznych**

Odżywianie

Martyna Jaros, Agata Orzelowska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ser twarogowy to smaczny, pożywny i niedrogi produkt mleczny, który można jeść jako dodatek do kanapek, naleśników i omletów, również w postaci pasty. To także główny składnik popularnego ciasta - sernika. Jest lekko kwaśny i stosunkowo neutralny w smaku, dzięki czemu znajduje wiele zastosowań w kuchni.

Twaróg jest przetworem mlecznym zaliczanym do grupy serów świeżych, czyli niepoddanych dojrzewaniu. Ma biały lub kremowy kolor i zbitą, grudkowatą lub gładką konsystencję. Jego strukturę tworzy ścięte białko mleka - kazeina, nie zawiera jednak cennych białek serwatkowych, m.in. laktoglobulin i albumin. To właśnie cecha, która odróżnia go od innych rodzajów sera.

Jak powstaje biały ser?

Twaróg wytwarzany jest z pasteryzowanego mleka krowiego zaszczepionego konkretnymi szczepami bakterii



Ser twarogowy to wygodny składnik kulinarny

mlekowych i/lub z dodatkiem podpuszczki (renniny), enzymu trawiennego pochodzenia zwierzęcego, rzadziej mikrobiologicznego. Do wytworzenia 1 kilograma sera potrzeba ok. 10 litrów białego napoju.

Fermentując cukier mleczny, bakterie powodują jego zakwaszenie i ścięcie białek, co prowadzi do powstania skrzepu. Skrzep kroi się do uzyskania pożądanej konsystencji i odciska jego ziarna z wydzielaniem wysokowapniowej serwatki, a masę formuje w kostki lub kliniki. Za sery białe uważa się również te poddane obróbce mechanicznej i z dodatkiem składników mlecznych, tj. ziarniste i homogenizowane.

Ile kalorii ma twaróg?

Kaloryczność białego sera zależy od zawartości tłuszczu, a tę warunkuje poziom tego składnika w mleku użytym do jego produkcji. Najmniej energii zapewnia twaróg chudy, ale z punktu widzenia wartości odżywczej najlepiej wypada twaróg półtłusty - i właśnie ten rodzaj warto wybierać najczęściej.

Wartość odżywcza różnych rodzajów twarogu kształtuje się następująco:

- chudy - do 1 proc. tłuszczu i 90 kcal, 19 g białka, 3,7 g węglowodanów,
- półtłusty - ok. 4 proc. tłuszczu i 115 kcal, 16 g białka, 3,7 g węglowodanów,
- tłusty - ok. 8 proc. tłuszczu i 147 kcal, 15 g białka, 3,7 g węglowodanów,
- wiejski - ok. 12 proc. tłuszczu i 184 kcal, 15 g białka, 3 g węglowodanów,
- śmietankowy - ok. 16 proc. tłuszczu, 222 kcal, 15 g białka, 3 g węglowodanów.

Biały ser ma niski indeks glikemiczny (IG 30), więc bez obaw mogą go spożywać osoby z insulinoopornością i cukrzycą. Jako produkt wysoko białkowy wpływa korzystnie na glikemię po posiłku, spowalniając wzrost poziomu cukru we krwi. Ponieważ jest jednocześnie ciężkostrawny, zapewnia długotrwałą sytość.

Zawartość laktozy

Choć twaróg zawiera węglowodany, ich obecność wynika wyłącznie z ich występowania w mleku. Cukrem mlecznym jest laktoza, która u osób z jej nietolerancją może powodować dolegliwości gastryczne, takie jak wzdęcia, bóle brzucha i biegunki. Małe porcje białego sera mogą być jednak

bezpieczne dla niektórych osób z tym schorzeniem, ponieważ zawartość laktozy jest niska. Tolerowana dawka to zazwyczaj ok. 5 gramów, co odpowiada ok. 135 g produktu. W sprzedaży są też dostępne sery bez laktozy.

Czy warto go jeść?

Twaróg zapewnia pokaźne ilości białka, a przy tym podobne, co produkty mięsne. Należy jednak pamiętać, że nie jest ono tak wartościowe, jak białko pełnego mleka, a więc zawierające też białka z serwatki. Razem z serwatką tracona jest ponadto spora część cennego wapnia, przez co klasyczny biały ser nie stanowi jego dobrego źródła. Porcja 100 g dostarcza jedynie ok. 94 mg tego pierwiastka, podczas gdy taka sama porcja jogurtu to 170 mg.

Twaróg zapewnia jednak pewne ilości potasu, cynku i witaminy B12, a także innych wit. z grupy B, ten tłusty stanowi też źródło witamin A i D. Dobrze ukwaszony produkt jest źródłem korzystnych bakterii mlekowych.

Jedzony regularnie, choć najlepiej nie codziennie, biały ser uzupełnia poziom białka w diecie i przedłuża odczuwanie sytości po jedzeniu, przez co stanowi popularny składnik nie tylko pożywnych śniadań, ale też wspierających odchudzanie kolacji.

Przepis na ser domowy

Twarózek można zrobić w domu ze zsiadłego mleka, najlepiej przygotowanego samodzielnie z mleka niepasteryzowanego albo poddanego mikrofiltracji. Warto zastosować przy tym starter, gotowy lub w postaci porcji zsiadłego już mleka czy kawałka prawdziwego razowca.

Kwaśne mleko podgrzewa się na małym ogniu do uzyskania skrzepu, co ułatwia dodatek soku z cytryny. Następnie skrzep osącza się na chustce serowarskiej lub gazie i studzi. Pozostałą serwatkę można użyć do zakwaszenia zupy lub zmiksować z półtłustym twarogiem, by otrzymać bardziej wartościowy serek homogenizowany.

POLECAMY

Co zamiast białego sera? **Sprawdź, jakimi produktami można zastąpić nadmiar twarogu w diecie!**

TWARÓG Z SERWATKI

Jest trudniej dostępny niż zwykły twaróg. Ale warto go poszukać. Powstaje z serwatki, części mleka o wysokiej zawartości wapnia i magnezu. Zawiera bardziej wartościowe, łatwiej strawne białka niż kazeina: albuminy, laktoglobuliny i związki stymulujące układ odpornościowy.



RICOTTA

To tzw. ser zwarowy, który powstaje poprzez podgrzanie serwatki - jej białka stanowią więc bazę produktu. Obfitują w aminokwasy rozgałęzione: niezbędny składnik budulcowy mięśni, którego zawartość wpływa na jego wartość biologiczną białka. Ma delikatny, lekko słodkawy smak.



FETA

Podobnie jak twaróg, feta należy do serów świeżych, ma jednak nie tylko kwaśny, ale też słony smak. Prawdziwa feta ma odmienną konsystencję od innych serów solankowych, powinna się kruszyć i być dość sprężysta, podczas gdy tańsze produkty można rozsmarować lub rozpuścić w sosie.



MASCARPONE

Powstaje ze śmietany bez jej ukwaszania - ma więc kremowy, słodki smak i aksamitną konsystencję. Zastąpi twaróg homogenizowany i serki kremowe w deserach i sosach, podbijając ich smak, jest jednak bardzo kaloryczny - ma 40-45 proc. tłuszczu i dostarcza ok. 400 kcal w porcji 100 g.



MIĘKKI SER KOZI

Sery z mleka koziego mają wyjątkowe walory smakowe i często bywają dobrze tolerowane przez osoby nadwrażliwe na mleko krowie. Choć we Francji, kraju serów, nie ma twarogu takiego jak nasz, popularny i dostępny również w Polsce jest biały, słonawy i kremowy serek kozi „chevre”.



TOFU

Najlepszy roślinny zamiennik twarogu, zwłaszcza przy wyborze miękkiego tofu w zalewie solankowej. Ma aksamitną konsystencję i neutralny smak, a w połączeniu z solą i sokiem z cytryny, i np. szczypiorkiem i przyprawami zmienia się w pyszną pastę. To także baza zdrowego sernika.



WARTO WIEDZIEĆ

KTO NIE POWINIEN JEŚĆ TWAROGU?

Tak, jak innych przetworów mlecznych, twarogu nie powinny spożywać osoby uczulone na białka mleka oraz te, które źle tolerują nawet małe porcje laktozy. Warto też pamiętać, że pełne mleko to białko albuminowe i kazeinowe, natomiast twaróg to głównie kazeina o kwasotwórczym działaniu w organizmie. Do zobojętniania powstających kwasów organizm zużywa wapń i inne pierwiastki zasadotwórcze, m.in. potas i magnez. Wysokie spożycie białego sera może więc zubażać organizm w te składniki.

Nieskutecznie leczone atopowe zapalenie skóry niszczy życie pacjentów i ich rodzin

Atopowe zapalenie skóry jest przewlekłą, nawrotową chorobą o podłożu immunologicznym. To poważna dermatoza, która występuje zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Zaostrzenie choroby może trwać nawet do 192 dni w roku, skutecznie dezorganizując życie całej rodziny i uniemożliwiając normalne życie zawodowe i społeczne.

Jak pokazują wyniki badania przeprowadzonego przez Polskie Towarzystwo Chorób Atopowych, ponad 91% pacjentów cierpiących na atopowe zapalenie skóry doświadcza przewlekłego bólu, którego nie sposób uśmierzyć. Rozdrapane do krwi, sączące się rany powodują, że boli całe ciało, a zwykłe nałożenie ubrania staje się ogromnym wyzwaniem. Niestety, w przypadku pacjentów z najcięższym przebiegiem obecnie stosowane leczenie nie jest skuteczne.

Do rozwoju atopowego zapalenia skóry dochodzi wskutek współdziałania czynników genetycznych, środowiskowych, uszkodzenia bariery skórnej i zaburzeń układu immunologicznego. U 72% osób z AZS o nasileniu umiarkowanym do ciężkiego występują choroby współistniejące, które mogą być groźne dla ich zdrowia i życia. Około 34% chorych na AZS cierpi na alergiczny nieżyt nosa, u 20–35% dochodzi do rozwoju astmy, a u 15% do wystąpienia klinicznych objawów alergii pokarmowej. Mogą to być również choroby sercowo-naczyniowe, zespół jelita drażliwego, choroby neurologiczne, choroby jamy ustnej (krwawienie dziąseł, bóle zębów, próchnica), znaczne zwiększenie ryzyka wystąpienia osteoporozy, gronkowiec złocisty, czy choroby oczu, w tym zaćma oraz zapalenie spojówek i rogówki. Te ostatnie, jeśli mają charakter

przewlekły mogą prowadzić nawet do upośledzenia wzroku. Skóra pacjenta z atopowym zapaleniem skóry jest sucha, zaczerwieniona, pęka i łuszczy się, ma tendencje do liszajowacenia. Cechą charakterystyczną jest bardzo uporczywy i trudny do opanowania świąd oraz bolesne zmiany zapalne pojawiające się na skórze, na dużych i wrażliwych częściach ciała, najczęściej w zgięciach łokciowych i kolanowych, na twarzy i szyi. W zaostrzeniu mogą one pokrywać nawet do 90% powierzchni skóry.

Życie rodzinne i zawodowe pod dyktando choroby

Atopowe zapalenie skóry wpływa nie tylko na wygląd i stan skóry chorego, ale również na jego codzienne funkcjonowanie. Świąd, będący nieodłącznym elementem tej choroby, powoduje frustrację, bezsenność, uniemożliwia normalne funkcjonowanie, wykonywanie domowych obowiązków. Choroba i współistniejące alergie wymagają utrzymywania niemal sterylnych warunków w domu, a jednocześnie niejednokrotnie uniemożliwiają używanie detergentów, gdyż te mogą mocno podrażnić wrażliwą skórę. Życie całej rodziny podporządkowane jest chorobie i toczy się wokół niej. AZS sprawia, że pacjent nie tylko zmuszony jest do rezygnacji z marzeń, ale również realizacji planów zawodowych, które narażałyby go na alergię kontaktową, m.in.

w zawodach medycznych, chemicznych, gastronomicznych, mechanicznych czy fryzjerskich. Często musi wybierać pomiędzy swoimi ambicjami zawodowymi a zaostrzeniem choroby. Niemożność wykonywania części zawodów spowodowana ograniczeniami fizycznymi, częste pobyty w szpitalu, przedłużające się niedyspozycje, zwolnienia chorobowe powodują, że pacjenci mają problem ze znalezieniem pracy lub utrzymaniem tej dotychczasowej. Im cięższa postać choroby, tym większa utrata produktywności u pacjentów z AZS i liczba dni na zwolnieniu chorobowym. Choroba, która traktowana jest niesłusznie jak zwykła wysypka, stanowi obciążenie nie tylko dla samych pacjentów nią dotkniętych i ich rodzin, ale również dla systemu opieki zdrowotnej oraz budżetu państwa. - Średnie roczne koszty utraconej produktywności u polskiego pacjenta nieodpowiadającego na leczenie mogą wynosić nawet do 54 tys. zł. Do tego dochodzą koszty spowodowane hospitalizacjami oraz opieką specjalistyczną związaną z AZS, które w 2017 r. w Polsce wynosiły 26,5 mln zł, natomiast koszty z tytułu absencji chorobowej i świadczeń rentowych – prawie 31,3 mln zł. Te koszty dotyczą nie tylko pracodawców, ale również budżet państwa – zaznacza Hubert Godziński, prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych.

Pacjenci z ciężkim AZS na skraju wytrzymałości

W większości pacjenci z AZS przechodzą swoją chorobę dość łagodnie i są w stanie za pomocą dostępnych leków zapanować nad nią. Jednak jest niewielka grupa pacjentów z ciężkim przebiegiem AZS, na których nie działa żadne obecnie dostępne i stosowane leczenie. Choroba nie daje im wytchnienia, niszczy ich fizycznie i psychicznie, a ich frustracja wyładowywana jest na bliskich. Pacjenci, którzy się do nas zgłaszają, coraz rzadziej proszą o wsparcie finansowe, a dla coraz większej liczby pacjentów stajemy się ostatnią deską ratunku. Dzwonią do nas, błagając o pomoc, o informację na temat jakiegokolwiek skutecznego leczenia. Nie mogą normalnie żyć, dają nam jasno znać, że przede wszystkim nie chcą żyć w ciągłym bólu fizycznym i psychicznym. Robimy wszystko, co możemy, zapewniamy im wsparcie psychologa, ale to może nie wystarczyć. Oni są na skraju wytrzymałości, słyszymy ich krzyk, ale dopóki nie zostanie zrefundowana skuteczna terapia dla najcięższych chorych pacjentów, musimy liczyć się z tym, że nie wszystkich uda nam się odwieść od ostatecznych decyzji. Mamy nadzieję, że Pan Minister dotrzyma słowa i od lipca ci pacjenci będą mogli być leczeni nowoczesną refundowaną terapią – mówi Godziński.

Refundacja nowoczesnych terapii szansą na normalne życie

Leczenie AZS wymaga stałej kontroli objawów chorobowych, zapobiegania zaostrzeniom i zapewnienia pacjentowi dobrej jakości życia. Jedynie 8,5% pacjentów ocenia obecną terapię jako skuteczną. Tak niska skuteczność stosowanych terapii wpływa także na wysoki poziom kosztów pośrednich i bezpośrednich, które uderzają zarówno w budżet domowy pacjentów, jak i budżet państwa. Największe wydatki dotyczą pacjentów z ciężką postacią AZS, którzy często nie odpowiadają na dostępne leczenie, które i tak muszą stosować, by ich stan jeszcze bardziej się nie pogorszył. Obecnie w leczeniu AZS stosuje się głównie leczenie objawowe polegające na stosowaniu miejscowych glikokortykosteroidów (mGKS) lub miejscowych inhibitorów kalcyneuryny (mIK) przy jednoczesnym regularnym stosowaniu emolientów mających na celu przywrócenie i naprawę funkcji bariery naskórkowej. W średnio nasilonych i ciężkich postaciach AZS dołącza się fototerapię, a u pacjentów z najtrudniejszymi postaciami AZS stosuje się leczenie immunosupresyjne. Niestety, nie u wszystkich takie leczenie jest skuteczne – mówi prof. dr hab. n. med. Witold Owczarek, kierownik Kliniki Dermatologicznej w Wojskowym Instytucie Medycznym Centralnego Szpitala Klinicznego MON

w Warszawie. - Przetłomem w leczeniu ciężkich postaci AZS okazały się leki biologiczne. Refundacja innowacyjnych terapii to nadzieja na poprawę stanu zdrowia dla pacjentów. Zastosowanie skutecznego nowoczesnego leczenia u chorych, u których nie sprawdzili się dostępne w tej chwili leki, pozwoli kontrolować proces chorobowy, jak również ograniczać rozwój chorób towarzyszących. W efekcie będziemy mogli również obniżyć koszty, które w związku z nieskutecznym leczeniem atopowego zapalenia skóry pokrywa państwo, czyli zmniejszyć obciążenia związane m.in. z korzystaniem z systemu ochrony zdrowia, zwolnieniami lekarskimi oraz ograniczyć spadek produktywności. Zmniejszy się również liczba hospitalizacji koniecznych wśród najcięższych chorych pacjentów, jak również świadczeń rentowych. Samo przyjmowanie leku również nie będzie generowało kosztów dodatkowych wizyt u specjalisty, gdyż forma iniekcji podskórnej pozwala pacjentowi na samodzielne aplikacje kolejnych dawek w warunkach domowych. Poza korzyściami czysto ekonomicznymi, taka terapia po prostu pozwoli tym pacjentom normalnie żyć, realizować marzenia, pracować, czy funkcjonować społecznie. Korzyści są niewątpliwie zarówno z perspektywy pacjenta, jak i budżetu państwa – dodaje prof. dr hab. n. med. Witold Owczarek.



ZDROWIA

Za tydzień
u nasCZYM JEST
ZESPÓŁ
SUCHEGO OKA
I JAK MU
ZAPOBIEGAĆ?DIETA
WŁAŚCIWA
PRZY
PROBLEMACH
Z ŻOŁĄDKIEM

ZAPYTAJ LEKARZA

Na czym polega leczenie kanałowe zęba i ile trwa?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Leczenie to ma za zadanie usunięcie infekcji spowodowanej przez próchnicę, która niszczy twarde tkanki zęba i powoduje stan zapalny lub obumarcie miazgi. Następnie konieczna jest trwała odbudowa wyleczonego zęba. W zdecydowanej większości przypadków leczenie kanałowe powinno zabrać nie więcej niż dwie, ew. trzy wizyty u stomatologa. W zależności od stopnia skomplikowania zabiegu każda z wizyt powinna trwać 1-2 godziny. Krótszy czas w gabinecie, a tym samym konieczność jego częstszych odwiedzin, to duże ryzyko infekcji, co przekłada się na zmniejszenie jakości leczenia. Odbudowa zęba powinna nastąpić jak najszybciej, najlepiej

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

na ostatniej wizycie leczenia kanałowego. Jeżeli z różnych przyczyn zostanie ona odroczone (np. z powodu wątpliwych rokowań dotyczących zęba, stanu zapalnego, torbieli, konieczności wykonania zabiegu chirurgicznego lub finansów pacjenta), wówczas do czasu tzw. docelowej odbudowy konieczne jest wykonanie szczelnej obudowy tymczasowej. Jej rolą jest zabezpieczenie zęba m.in. przed ponowną infekcją.

Jak dbać o zęby leczone kanałowo?



SPECJALISTA RADZI:

Jak każdy ząb, także ten leczony kanałowo wymaga perfekcyjnej dbałości o higienę. Tym bardziej że leczenie kanałowe w 90 procentach przypadków przeprowadzane jest w sytuacji, kiedy doszło już do rozwoju

dużych zmian próchnicowych. Infekcja zęba wiąże się z poważnym zniszczeniem zęba, który wymaga porządnej odbudowy. To, że jest wyleczony, nie oznacza, że nie grozi mu próchnica wtórna. W przypadku zębów leczonych kanałowo jest ona podstępna, bo związane z nią dolegliwości bólowe mogą pojawić się nawet po 2-3 latach, kiedy próchnica zaatakuję już korzenie. Tymczasem w zębie żywym ból pojawia się dużo szybciej, bo już po dotknięciu przez zmiany jego miazgi. Wówczas jedynym wyjściem jest usunięcie zęba.

Czy ząb leczony kanałowo można leczyć ponownie?



EKSPERT TŁUMACZY:

W przypadku, gdy ząb leczony kanałowo ponownie boli, nie musi zostać usunięty. Możliwe jest

jego ponowne, skuteczne leczenie, a liczba pacjentów, którzy się o tym przekonują, z roku na rok rośnie. Polega ono na usunięciu materiału, który został wykorzystany do wypełnienia za pierwszym razem, a następnie przeprowadzeniu ponownego leczenia. Wiąże się ono z precyzyjną dezynfekcją, by przeciwdziałać infekcji, która została w zębie i rozwijała się przez dłuższy czas, przez co jest trudniejsza do pokonania. Ważne, aby lekarz przeprowadzający leczenie dysponował odpowiednim sprzętem, w tym mikroskopem oraz tomografem komputerowym.

Czy można leczyć kanałowo także zęby mleczne?



SPECJALISTA RADZI:

Tak, choć z wykorzystaniem trochę innych metod i techniki.

Zęby mleczne pełnią bardzo ważną rolę w prawidłowym rozwoju twarzoczaszki. Ich wymiana na zęby stałe trwa siedem lat. W tym czasie dziecko bardzo intensywnie rośnie – w przeciwieństwie do zębów, które przez całe życie mają taką samą wielkość. Jedną z funkcji zębów mlecznych jest utrzymanie prawidłowych warunków przestrzennych. Jeśli tak się nie dzieje, rozwój szczęki, żuchwy lub miejsca wyrzynania się zębów stałych może zostać zaburzony, co w konsekwencji prowadzi do powstawania mniej lub bardziej poważnych wad ortodontycznych. Warto pamiętać, że niewyleczona próchnica w zębach mlecznych oznacza, że rozwinię się ona także w zębach stałych i również może doprowadzić do ich utraty.

lek. dent. Bartłomiej Karaś, endodonta

Czym jest krem BB, a czym CC i DD?

Tak oznaczony kosmetyk łączy zalety kremu pielęgnacyjnego i podkładu maskującego niedoskonałości skóry

Uroda

Kinga Wójtowicz
redakcja@stronazdrowia.pl

Kremy oznaczone skrótami w postaci podwójnych liter to kosmetyki wielofunkcyjne, które nie tylko wyrównują kolor skóry, ale mają też właściwości pielęgnujące skórę. Dzięki temu zapewniają wygodę i oszczędność miejsca w kosmetyczce, a często spełniają też zadania specjalne, co docenia wiele kobiet.

Pierwszy kosmetyk wielofunkcyjny, który ma zarazem cechy podkładu, korektora i kremu nawilżającego, pojawił się na rynku w 2010 roku i niemal od razu podbił serca miłośniczek makijażu. Za firmą odpowiedzialną za debiut produktu zaczęły podążać inne przedsiębiorstwa kosmetyczne. Po kremach CC powstały też kremy BB i DD, które odpowiadają na nieco inne potrzeby skóry.

Krem CC, czyli korekta koloru
Nazwa kosmetyku jest skrótem słów Color Control, Color Correcting, ew. Color and Care (ang. „kontrola koloru”, „korekta koloru” albo „kolor i pielęgnacja”). Każda z wersji oznacza, że kosmetyk nie jest zwykłym kremem, ale posiada również właściwości kryjące i podkreślające natu-



Krem BB, CC lub DD można nakładać wprost na skórę potraktowaną tonikiem, a także serum nawilżającym, natomiast na wierzch nadaje się puder transparentny lub modelujący

ralną karnację. Kosmetyk ma nadawać skórze zdrowy blask, nie powodując tzw. efektu maski. Ze względu na swoją formułę sprawdza się u osób, które nie chcą obciążać swojej cery grubą warstwą podkładu.

Ponieważ krem CC ma lekką konsystencję, szybko się wchłania i nie działa komedogennie (czyli nie zatyka porów), jest rekomendowany osobom, które borykają się z zaczerwienieniami, trądzikiem lub wrażliwą cerą naczynekową. Taki produkt może być stosowany samodzielnie,

ale sprawdza się też jako baza pod podkład. U większości osób pozwala to zrezygnować z używania korektora, nie wyklucza jednak zastosowania lekkiego pudru mineralnego, najlepiej transparentnego.

W porównaniu z kremem BB, a zwłaszcza DD, kosmetyk typu CC pozwala lepiej zamaskować zmiany i przebarwienia potrądzikowe, popękane i rozszerzone naczynia krwionośne, a także rumień i podrażnienia, a nawet drobne blizny. Po jego zastoso-

waniu skóra ma być wygładzona, delikatnie rozświetlona i jedwabista w dotyku.

Niektóre kremy CC mają status dermokosmetyków. Są to produkty o cechach kosmetyku i farmaceutyku, które zawierają substancje o określonym korzystnym działaniu, np. zwężającym i uszczelniającym naczynia krwionośne.

Krem BB – na niedoskonałości cery

Krem BB to młodszy brat kremu CC, określany jest jako

balsam upiększający. Nazwa Blemish Balm, od której pochodzi skrót, to z ang. „balsam na niedoskonałości”. Klasyczny produkt z tej kategorii ma działanie przeciwzapalne, dzięki któremu jest doskonałym rozwiązaniem dla osób z wypryskami, trądzikiem i wrażliwą, nadreaktywną cerą. Często zawiera też filtry SPF, które chronią skłoną do przebarwień uszkodzoną skórę przed działaniem promieni słonecznych.

Krem BB ma przy tym słabsze właściwości kryjące w porównaniu do kremu CC, co wynika z obecności mniejszej ilości substancji pigmentujących. Zawiera jednak składniki pielęgnujące, których na próżno szukać w wersji CC, m.in. olejki roślinne, alantoinę, glicerynę czy witaminę C, a więc substancje, które wspomagają regenerację skóry i pomagają wyrównać jej kolor.

Krem DD – dla skóry wymagającej

Zastąpi nie dwa, a kilka oddzielnych preparatów, łącząc specjalne właściwości pielęgnujące z makijażem. Skrót pochodzi od słów Dynamic Do-All lub Daily Defense (ang. „dynamiczna wielofunkcyjność” lub „ochrona dzienna”).

Kremy DD są lżejsze niż CC i BB. Mają zarówno właściwości zabezpieczające skórę przed działaniem szkodliwych czynników z zewnątrz,

typowe dla kremów BB (zawierają filtry przeciwsłoneczne), jak i poprawiają jej kondycję – są wzbogacone w składniki nawilżające i przeciwzmarszczkowe (anti-age), głównie antyoksydanty i bogate w nie wyciągi oraz kompleksy roślinne. Często zawierają też rozświetlające pigmenty, które poprawiają optycznie wygląd dojrzałej skóry.

WAŻNE

WSZYSTKO W JEDNYM?
NIEKONIECZNIE!

Kremy wielofunkcyjne wydają się rozwiązaniem wielu kwestii naraz, ale nie zastąpią pielęgnacji dostosowanej do wymagań skóry. Choć można łączyć go okresowo latem lub w przypadku bezproblemowej, młodej cery normalnej, na co dzień lepiej postawić na dobre kosmetyki podstawowe i ewentualnie makijaż. Co więcej, kremy z korygującymi dodatkami raczej nie poradzą sobie z wykwitami skórnymi, trądzikiem, zaawansowanymi przebarwieniami i uszkodzeniami skóry. W takich sytuacjach mogą nie tylko nie pomóc, ale wręcz zaszkodzić cerze.