

Kolejny film o Wrocławiu w światowej czołówce. Nagrodzony w Portugalii **str. 2**



FOT. NADESŁANE

Odra to wysoce zaraźliwa choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom! **Str. 11**

STRONA
ZDROWIA

Środa
10.12.2025
Nr 286

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

Gazeta WROCLAWSKA

Piłka ręczna
Koniec mundialowych emocji dla polskich szczypiornistek. Są na 11. miejscu **str. 15**



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

Koszykówka
Śląsk zaczyna rundę rewanżową EuroCupu. Celem jest awans do play-offów **str. 16**

Piłka nożna
Wrocławianie spędzą zimę w minorowym nastroju. Ostatni remis to porażka **str. 16**



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI



KGHM

Nowa kopalnia w Kanadzie str. 3

FOT. KGHM

WILNO
Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju

Nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich mieszkańców kraju. Jego wprowadzenie zapowiedziała premier Inga Ruginiene. Ma celu ułatwienie pracy grupy dochodzeniowej powołanej w celu zwalczania balonów, które przemysłnicy wypuszczają z terenu Białorusi.

Lotnisko w Wilnie było w październiku i listopadzie zamykane kilkanaście razy. Do ostatniej takiej sytuacji doszło w minioną sobotę wieczorem. W tym roku odnotowano około 600 przypadków naruszenia jej przestrzeni powietrznej przez balony przemysłnicze znad Białorusi i dodatkowo 197 przez drony.

Czytaj str. 8

KOMUNIKACJA SPECJALNY ZESPÓŁ U MARSZAŁKA PRACUJE NAD ROZWIĄZANIEM

Jeden bilet na wszystko?

To byłaby wielka sprawa! Placisz raz i podróżujesz w regionie wszystkimi środkami transportu publicznego: od autobusów po pociągi Kolei Dolnośląskich

Michał Perzanowski
Wrocław

Marszałek województwa Paweł Gancarz potwierdza, że powołany zespół roboczy zajmuje się analizami i inwentaryzacją niezbędną do budowy wspólnego systemu.

W miniony poniedziałek Urząd Marszałkowski i Urząd Miejski Wrocławia pochwały się honorowaniem UrbanCard w pociągach Kolei Dolnośląskich oraz Polregio do końca 2030 roku. Z miejskiego biletu na kolei na obszarze Wrocławia korzysta niemal ćwierć miliona osób miesięcznie.

Jednak wciąż wiele osób dopytuje o rozwiązania aglomeracyjne czy nawet regionalne. Zapytaliśmy, czy jest to w ogóle możliwe. I otrzymaliśmy zaskakującą odpowiedź.

Jak wyjaśnia marszałek, koncepcja jednego biletu obejmuje cały Dolny Śląsk, a nie – jak dotąd – jedynie Wrocław i aglomerację wrocławską. To rozszerzenie ma objąć wszystkich przewoźników autobusowych działających w regionie oraz Koleje Dolnośląskie.

– Mamy kilkudziesięciu przewoźników autobusowych i kolei regionalną. Zunifikowanie wszystkich połączeń, stworzenie aktualnej bazy i koordynacja ulg jest nie lada wyzwaniem, ale rozpoczęliśmy od tej prostszej części, czyli od ewidencji, inwentaryzacji wszystkich punktów przystankowych na mapie kolejowej i mapie drogowej przewoźników zbiorowych Dolnego Śląska – podkreśla marszałek.

To fundament, bez którego nie da się zbudować wspólnej platformy biletowej opartej na realnych danych.



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Nowy system wymaga dodatkowych środków, np. z podatku PIT

Za proces odpowiada specjalny zespół powołany przez Urząd Marszałkowski kilka miesięcy temu. Składa się z pracowników Departamentu Infrastruktury oraz Kolei Dolnośląskich.

– Złożyliśmy zespół z tych osób, z którymi jesteśmy w stanie wypracować roboczą koncepcję. Później oczywiście kolejnym etapem ma być dołączenie samorządów do tego projektu. Chcemy stworzyć jedną platformę: komunikacyjną, informacyjną i zakupową do biletów na Dolnym Śląsku – podkreśla marszałek.

Celem jest stworzenie jednej platformy, która umożliwi mieszkańcom kupowanie biletów na dowolne połączenia w regionie, niezależnie od przewoźnika.

Marszałek wskazuje, że próby wprowadzenia jednego biletu podejmowały już inne regiony Polski i kończyły się one fiaskiem. Przyczyną były

m.in. różne modele ulg, skomplikowane rozliczenia między przewoźnikami oraz liczba podmiotów zaangażowanych w transport publiczny.

Dlatego tym razem Dolny Śląsk chce działać ostrożnie. – Starannie, konsekwentnie rozważamy cały proces na czynniki pierwsze. Chcemy, żeby system działał i faktycznie współgrał, a nie tylko dobrze wyglądał na papierze – kończy nasz rozmówca.

Z pewnością dużo bardziej intensywne prace nad wspólnym systemem transportowym hamuje ustawa o „związku metropolitalnym” z 2017 roku. To ona powołała do życia jedyną w Polsce metropolię z realnym, stałym finansowaniem z podatku dochodowego obywateli. Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia otrzymuje część dochodów z PIT mieszkańców, co umożliwia jej rozwój transportu i re-

alizację wspólnych zadań samorządów.

Pierwotne założenia tworzonej wcześniej projektów metropolitalnych zakładały, że podobne rozwiązania mogą być wprowadzone również w innych dużych ośrodkach m.in. w Warszawie, Krakowie, Wrocławiu, Poznaniu, Łodzi czy Trójmieście. Ostatecznie jednak ówczesna większość sejmowa i rząd PiS zdecydowały się uchwalić oraz zrealizować ustawę wyłącznie dla Śląska, a pozostałe projekty metropolitalne, w tym te przygotowywane już dla Pomorza, zostały odrzucone w Sejmie.

W efekcie tylko aglomeracja śląska otrzymała możliwość korzystania z udziału w PIT jako dodatkowego źródła finansowania. Inne miasta, choć pierwotnie brane pod uwagę w koncepcji tworzenia metropolii, nie zostały objęte analogicznymi ustawami.

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W maju 1945 r. Brytyjczycy internowali w Austrii Kozaków dońskich, którzy w czasie wojny walczyli z komunistami Tity, a następnie wydali ich Stalinowi

Marek Mazurkiewicz
publicysta



BRAUN JAK WILK W CZEPKU BABCI

Czerwonego Kapturka znamy wszyscy. Wilk połyka babcię i w jej czepku czeka na wnuczkę. Gdy Kapturek przychodzi, słyszymy dobrze znany dialog o wielkich oczach i uszach - rzekomo po to, by lepiej widzieć i słyszeć. Bajka ma na szczęście pozytywne zakończenie, bo wyzwolicielem babci i Kapturek jest myśliwy, który ratuje je z bezradnej sytuacji.

Morał i przesłanie tej opowieści mają wiele interpretacji, ale jej ponadczasowy charakter wynika przede wszystkim z uniwersalnego ostrzeżenia przed zagrożeniami, które działając w przebraniu osłabiają naszą czujność, prowadząc nas do klęski, a czasem mogą być przyczyną naszej zguby.

Ostatnie sondaże wyborcze potwierdzają widoczny od kilku tygodni trend: na pozycji lidera umacnia się Koalicja Obywatelska, tracą jej koalicjanci oraz Prawo i Sprawiedliwość, a zyskują obie Konfederacje - także ta bardziej radykalna, Konfederacja Korony Polskiej Grzegorza Brauna.

Jej lider dał się poznać jako elokwentny radykał, któremu niestraszna jest obrazoburcza i nienawistna narracja. Sejmowy happening z 2023 r., czyli gaszenie świec chanukowych, Grzegorz Braun przekuł w polityczną akcję „frontu gaśnicowego” i przy okazji hasła solidarności z Palestyną przemycił antysemickie oraz ksenofobiczne treści.

Ostatnio na wiecu w Białymstoku bratał się z internetowymi patostreamerami, tzw. „Jaszczurem” i „Ludwiczkiem”, na których ciążył ponad setka zarzutów za mowę nienawiści.

Na wiecu, rzecz jasna, nie zabrakło wzniosłych hasła o miłości do Polski i pokoju na świecie. Nikt jednak nie wspominał, że patostreamerzy nie tylko propagują nienawiść, ale są także fanami Alaksandra Łukaszenki.

Braun i jego ugrupowanie przyciągają część prawicowych wyborców, ale zachowują się jak wilk, który przybierając strój patrioty, zaraża ich nienawiścią oraz dezinformacją tworzoną w Mińsku i Moskwie. Wilk z bajki przynajmniej próbował udawać babcię. Braun i jego środowisko nawet nie muszą - a mimo to wciąż znajdują ludzi, którzy im wierzą.

”

*To jest prezydent USA, który przyjął
jumbo jeta od rządu katarskiego.
To akurat nie jest rząd wrogi.
To jest dowód korupcji politycznej*

Witold Jurasz, publicysta Onetu o Donaldzie Trumpie

Kolejny film o Wrocławiu w światowej czołówce

Aneta Kolesińska
Wrocław

Film o dziejach mieszkańców Wrocławia znów zachwycił. „Musisz to zobaczyć” to spot reklamowy wrocławskiego Centrum Historii Zajezdnia, który zgarbił kolejną nagrodę.

Centrum Historii Zajezdnia przy ul. Grabiszyńskiej otworzyło w 2016 r. w dawnej zajezdni autobusowej. To wyjątkowe miejsce, w którym czuć historię Wrocławia, a dzięki najnowszemu filmowi ta staje się jeszcze bardziej żywa. Mowa o reklamowym spotcie „Musisz to zobaczyć!”, który w kilka minut przedstawia osiemdziesiąt lat historii miasta.

World Tourism Film Awards to ważny konkurs dla filmów turystycznych organizowany m.in. przez Międzynarodowy Komitet Festiwalu Filmów Turystycznych (CIFFT). W tym roku uhonorował 32 wybitne produkcje z 17 krajów, celebrując kreatywność, innowacyj-



Michał Zieliński (z lewej) z nagrodą podczas World Tourism Film Awards w Guimarães w Portugalii

ność i strategiczny wpływ filmów na branżę turystyczną.

„Musisz to zobaczyć” w reżyserii Michała Zielińskiego to wspólne dzieło Centrum Historii Zajezdnia i Grupy Magic-Line, został wyróżniony jako jeden z najlepszych turystycznych filmów świata podczas World Tourism Film Awards w Guimarães w Portugalii. Zdobyl 5. miejsce w kategorii Serwis Turystyczny w CIFFT Rankings, co zapewniło mu presti-

żowy tytuł Najlepszego Turystycznego Filmu Świata. Miał sporą konkurencję, bo łącznie w konkursie rywalizowało 4 tys. produkcji.

W filmie widzowie odbywają podróż przez osiem ostatnich dekad dziejów miasta - od przesiedleń, przez szkolne realia PRL-u, atmosferę ulic lat 60., aż po puste półki sklepów mięsnych i więzienia dla opozycjonistów. Twórcy zadbał o najdrobniejsze historyczne

szczegóły, tworząc dynamiczną i wciągającą opowieść o losach kilku pokoleń wrocławian.

- Jestem dumny z mojego wspaniałego zespołu, że drugi rok z rzędu sięgnęliśmy po tak wysokie wyróżnienie. Bardzo dziękuję Centrum Historii Zajezdnia za zaufanie na każdym etapie tej produkcji. To świetne uczucie zdobyć taki tytuł dla Polski! - mówi Michał Zieliński, reżyser i producent filmu.

Dodajmy, że w 2024 r. film „Wrocław Miasto Przygody” Michała Zielińskiego zdobył osiem nagród i został uznany za najlepszy film promujący miasto na świecie.

- Kolejna nagroda dla spotu „Musisz to zobaczyć” potwierdza moje przekonanie, że warto poszukiwać coraz to nowych sposobów na opowiadanie fascynującej historii Wrocławia. Praca z takim ludźmi jak Michał Zieliński, który był reżyserem tej produkcji, to wspaniała przygoda i prawdziwa przyjemność - mówi dr Andrzej Jerie, dyrektor Centrum Historii Zajezdnia.

80 lat temu Hirschberg stał się Jelenią Górą. Tłumy na wystawie i konferencji historycznej

Alina Gierak
Jelenia Góra

Po spotkaniu w Muzeum Karkonoskim o życiu w mieście po II wojnie światowej odezwali się nasi czytelnicy, dzieląc się wspomnieniami rodziców i dziadków.

Muzeum Karkonoskie w Jeleniej Górze dobrze zdiagnozowało zainteresowania mieszkańców powojennym życiem w mieście. W Jeleniej Górze po 1945 roku prawie wszyscy byli przyjezdni. Osadnicy przybywali do stolicy Karkonoszy z całej Polski, ze Wschodu oraz Niemiec czy Francji. Po 80 latach coraz mniej osób o tym pamięta. Wystawa w Muzeum Karkonoskim daje możliwość powrotu do tych czasów i dobrą okazję do rodzinnych wspomnień.

Jeleniogórzanie wystawę przyjęli z ogromnym zainteresowaniem. Pisali do nas o swoich rodzicach i dziadkach, którzy osiedlili się w stolicy Karkonoszy. Ich wspomnienia świadczą o tym, że rzeczywistość był tu tygiel narodów.

Iwo Łaborewicz, kierownik jeleniogórskiego oddziału Archiwum Państwowego, przygotował wystawę, składającą się z trzynastu plansz. Można na nich poznać najciekawsze wydarzenia w pięciu lat powojennej historii Jeleniej Góry.

To czas, gdy Hirschberg stał się Jelenią Górą. Kiedy pojawiali się pierwsi Polacy, organizowano szkolnictwo, kulturę, życie społeczne i sport. To nie tylko kartki z historii. To codzienność ludzi, którzy tę rzeczywistość tworzyli od zera - mówi Iwo Łaborewicz.



Zdjęcie z 1945 r. pokazuje uruchamianie przemysłu

Dzięki dr Romualdowi M. Łuczyskiemu dowiedzieliśmy się, że jeleniogórzanie lubili się bawić i mieli gdzie chodzić na dancingi i do lokali. Mimo powojennej biedy, obowiązkowych dni

bezmieśnych i bezciastkowych, mieszkańcy chodzili do restauracji, kawiarni i barów. Ich nazwy często nawiązywały do miejsc, z których przejechali do Jeleniej Góry - były Kryniczanki, Warszawianki i Łodzianki.

W dzisiejszym hotelu „Europejski” przy ul. 1 Maja w latach czterdziestych organizowano dancingi, koncerty i rewie artystyczne. Występowali: August Brown, Mira Jezierska, duet taneczny Carnero. Grały zespoły jazzowe.

- Przekształcenie niemieckiego Hirschbergu w polską Jelenią Górę zawdzięczamy pracy tysięcy ludzi, którzy od 1945 roku budowali szkoły, urzędy, kulturę, a przede wszystkim nową tożsamość miasta. Dzięki nim jesteśmy teraz u siebie - mówi Joanna Ryglewska, historyczka regionu.

nasz REGION

KRÓTKO

JELENIA GÓRA

Podejrzany o molestowanie

Jeleniogórska prokuratura zatrzymała 59-latkę. Jest podejrzany o molestowanie dwóch dziewczynek. Jedna z nich miała 9 lat, druga - 12. Mężczyzna podejrzany o „dopuszczenie się innych czynności seksualnych” wobec dwóch dziewczynek spędzi trzy miesiące w areszcie.

Ewa Węglarowicz-Makowska z Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze informuje, że dzieci miały paść jego ofiarą latem 2024 roku. Z ustaleń śledczych wynika, że po wszystkim zagroził dziewczynkom, że jeśli powiedzą cokolwiek rodzicom, a ci zawiadomią policję, to je zabije.

Nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu przestępstw i złożył wyjaśnienia. Sprawa będzie rozpatrywana przez Sąd Okręgowy w Jeleniej Górze

Mężczyzna był już w przeszłości karany m.in. za czyn z art. 200§1kk, który mówi m.in. o obcowaniu z małoletnim poniżej 15 roku życia lub dopuszczaniu się innej czynności seksualnej. Karolina Kwiatek

POLKOWICE

Samochód przejechał 100 m na zderzaku pociągu



FOT. PSP W POLKOWICACH

We wtorek na skrzyżowaniu bez rogatek 76-letni kierowca nie zauważył czerwonego światła i zderzył się z przodem pociągu. Lokomotywa z samochodem nabitym na zderzak zatrzymała się po około 100 m. 71-letnia kobieta jadąca na siedzeniu pasażera trafiła do szpitala. Aneta Kolesińska

WAŁBRZYCH

Trwają ogromne inwestycje w Specjalistycznym Szpitalu im. dra Alfreda Sochołowskiego. Prezydent miasta wydał pozytywną decyzję o pozwoleniu na budowę budynku z oddziałem pediatrycznym i onkologicznym.

WROCŁAW

BMW przebiło barierę na autostradowej obwodnicy przy węźle Lotnisko w nocy z poniedziałku na wtorek. Auto koziołkowało i uległo poważnemu uszkodzeniu, ale kierowca wyszedł prawie bez szwanku.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

LEGNICA

Alicja Kubek została Super Wolontariuszką. Towarzystwa Przyjaciół Dzieci podziękowało wczoraj wolontariuszom, z którymi współpracuje. We wtorek obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Wolontariusza.

KGHM będzie współpracować z kanadyjską ludnością rdzenną

Aneta Kolesińska
Lubin

Polski potentat branży miedziowej otwiera nową kopalnię miedzi i niklu. Viktoria ma być użytkowana przez 14 lat.

Spółka KGHM International Ltd. oraz Grupa Ludności Rdzennej Sagamok Anishnawbek podpisały historyczną umowę o współpracy biznesowej (Impact and Benefit Agreement). Chodzi o budowę podziemnej kopalni miedzi i niklu w okolicy kanadyjskiego miasta Sudbury.

Porozumienie ze społecznością Sagamok Anishnawbek to ważny krok dla rozwoju naszego kanadyjskiego projektu Victoria. Po tegorocznym porozumieniu z Grupą Ludności Rdzennej Atikameksheng Anishnawbek to kolejny dowód zaangażowania Grupy KGHM na rzecz dialogu społecznego i dobrosąsiedzkich relacji, niezależnie od miejsca prowadzenia działalności biznesowej. Jestem przekonany,



FOT. KGHM

W imieniu społeczności Sagamok Anishnawbek historyczne porozumienie podpisał Chief Angus Toulous (w pióropuszu)

że współpraca z Grupą Ludności Rdzennej Sagamok Anishnawbek będzie miała charakter partnerski i okaże się wartościowa dla obu stron - powiedział Andrzej Szydło, prezes zarządu KGHM Polska Miedź S.A.

Społeczność zamieszkuje północny brzeg jeziora Huron. Nazwa społeczności oznacza „miejsce spotkań wielu szlaków”. Liczy ponad 3400 członków, z których większość zamieszkuje teren rezer-

watu. Zawarte porozumienie określa m.in. zasady zatrudnienia, przeprowadzania szkoleń, współpracy biznesowej, wymiany wiedzy oraz dostępu do teren projektu dla członków Sagamok Anishnawbek.

Rusza 33. edycja konkursu „Piękny Wrocław”

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Wszyscy mieszkańcy Wrocławia mogą zgłaszać najciekawsze budynki w mieście. Do rywalizacji dopuszczono obiekty oddane do użytku w latach 2023-2024. Rozstrzygnięcie na wiosnę.

Organizatorami konkursu są prezydent Wrocławia i Towarzystwo Miłośników Wrocławia. Grono decydujące o przyznaniu nagród jest jednak

szersze. W jury zasiadają także dyrektor Muzeum Architektury oraz reprezentanci środowisk architektonicznych: Stowarzyszenia Architektów Polskich i Dolnośląskiej Okręgowej Izby Architektów.

Kapituła ogłosi zwycięzców podczas gali w Muzeum Architektury 24 kwietnia 2026 roku. Spośród nagrodzonych w kilku grupach realizacji kapituła wybierze następnie laureata Grand Prix.

Szczegóły na gazetawroclawska.pl



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Grand Prix za rok 2009 - nowe skrzydło DH Renoma

AKCJA CHARYTATYWNA

0211435247



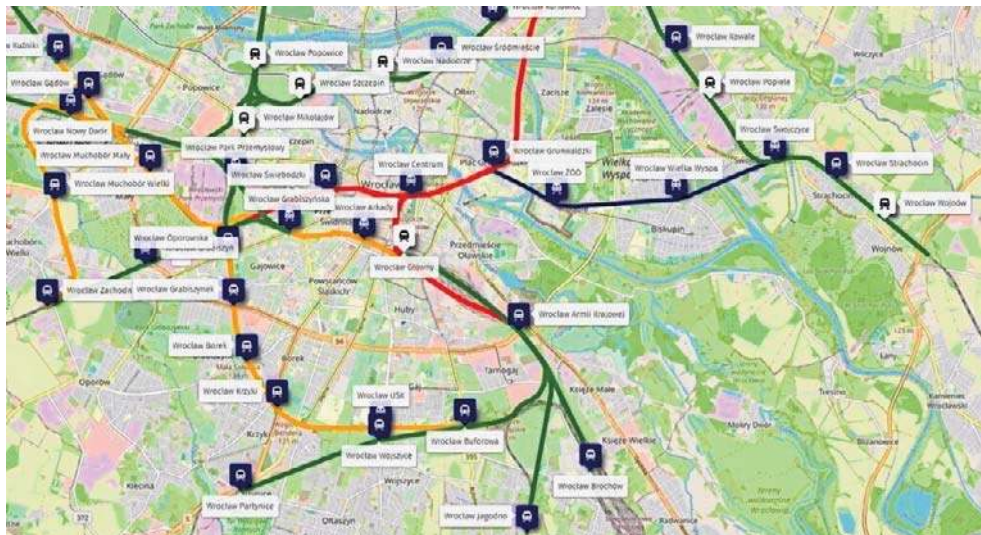
Tak ma wyglądać metro we Wrocławiu. PSL przedstawiło idee i plany tuneli

Monika Fajge
Remigiusz Biały

Metro we Wrocławiu to temat, który powraca jak bumerang. Teraz o podziemnych pociągach mówi PSL. Tunele miałyby powstać w ramach modernizacji wrocławskiego węzła kolejowego.

Metro w sześciu – a docelowo w dziesięciu – największych miastach w Polsce to pomysł wicepremiera i ministra obrony narodowej Władysława Kosiniaka-Kamysza. Ma to być element tzw. „tarczy infrastrukturalnej”. Podziemna kolej miałaby łączyć funkcję transportową z rolą schronów dla ludności w razie kryzysu.

Propozycję poważnie potraktowali działacze wrocławskich struktur PSL. Zwrócili się do premiera, ministrów obrony narodowej i infrastruktury, marszałka województwa, prezydenta Wrocławia i rady miejskiej z listem otwartym w tej sprawie.



Na mapie pokazano m.in. linie podziemne do wybudowania w pierwszej kolejności (czerwone) i potrzebne stacje lub przystanki (symbol w niebieskim kwadracie)

„Uruchomienie Kolei Miejskiej Wrocławia znacząco poprawi jakość przemieszczania się po mieście. Inwestycja pozytywnie wpłynie na jakość powietrza i mocniej zintegruje Wrocław z okolicznymi miejscowościami. Dzięki temu

mieszkańcy zaoszczędzą dużo czasu i pieniędzy, co wyzwoli w mieście nową energię i wesprze dalszy rozwój” – napisał w liście otwartym Jan Socha, prezes zarządu powiatowego PSL powiatu grodzkiego we Wrocławiu.

Do wspomnianego pisma ludowcy dołączyli nawet wstępną koncepcję, jak metro we Wrocławiu miałoby wyglądać. Powstałoby w ramach rozbudowy Wrocławskiego Węzła Kolejowego. Nie obyłoby się bez budowy podziemnych tu-

neli, m.in. ze Złotnik na wrocławskie lotnisko.

Ludowcy zaproponowali też budowę podziemnych tuneli od Sołtysowic do placu Grunwaldzkiego i dalej do Rynku i pl. Dominikańskiego. Z centrum tunel miałby biec do dworca Świebodzkiego i łączyć się z linią kolejową w kierunku Grabiszyna. Drugą odnogą byłby tunel do Dworca Głównego.

Koncepcja w głównej mierze opiera się jednak na naziemnych, obecnie istniejących już trasach kolejowych. Do ruchu pasażerskiego miałyby też zostać dostosowane towarowa kolejowa obwodnica Wrocławia. Nie byłoby to więc metro takie, jak w Warszawie czy w Nowym Jorku, a raczej kolejka miejska – coś jak SKM w Trójmieście.

Przypomnijmy, że o pomysle metra wypowiedział się niedawno na naszych łamach Matusz Masłowski, dyrektor Dolnośląskiej Służby Dróg i Kolei we Wrocławiu.

- Ze strony technicznej budowa metra we Wrocławiu jest jak najbardziej możliwa. Wiem, że to temat wieloletnich rozważań. Spotkałem się z teorią, że jest wielki problem z budową metra we Wrocławiu, ponieważ za czasów niemieckich robione były analizy, gdzie wskazano wysoki poziom wód gruntowych. Rzeczywiście jest on wysoki, ale przy dzisiejszej technologii nie stanowi to wyzwania – mówił Matusz Masłowski. I dodaje: - Jeśli spojrzymy na mapę kolejową Wrocławia, idealnie opłata ona miasto. Problem jest w samym centrum, nieskomunikowanym siecią kolejową. Metro w centrum idealnie dopełniłoby korpus komunikacyjny z istniejącymi arteriami kolejowymi.

Jego zdaniem, jeśli podejść do tematu ambitnie, powstanie metra to kwestia 7-8 lat. Potrzebna jest decyzja i środki finansowe. Na pewno duża część środków musi pochodzić z budżetu państwa.

Więcej: gazetawroclawska.pl

REKLAMA

0410707709

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 chłdnia, 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 chłdnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67,

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

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

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

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

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

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

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

Autobus stanął w ogniu na drodze

Aneta Kolesińska
Kamienna Góra

We wtorkowy poranek na drodze wojewódzkiej 367 doszło do pożaru autobusu. Pojazd stanął w ogniu, który szybko się rozprzestrzenił.

Zgłoszenie na numer alarmowy do straży pożarnej w Kamiennej Górze wpłynęło ok. godz. 11:30. Do pożaru autobusu doszło w okolicy Pisarzowic (pow. kamiennogórski) na DW 367, na trasie Kamienna Góra - Ogorzelec. Ze wstępnych ustaleń służb wynikało, że doszło

do samozapłonu silnika autobusu kamiennogórskiego przewoźnika.

PKS stanął w ogniu, a z wnętrza szybko zaczął wydobywać się dym. W pojeździe znajdował się kierowca oraz jedna pasażerka. Oboje zdążyli opuścić pojazd przed przyjazdem służb.

- Droga w kierunku Pisarzowic jest przejezdna jedynie dla pojazdów osobowych. Pojazdy ciężarowe będą musiały poczekać na odblokowanie pasa ruchu - przekazywała młodszy aspirant Katarzyna Trzepak z KPP w w Kamiennej Górze.



Silnik pojazdu zapalił się w trakcie jazdy. Kierowca i jedyna pasażerka zdążyli bez szwanku opuścić autobus

AUTOPROMOCJA

AUTOPROMOCJA

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i gazetawroclawska.pl/nekrologi

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Z pobliskiej góry można obserwować starty i lądowania samolotów

Remigiusz Biały
Wrocław

Rozbudowa infrastruktury lotniska we Wrocławiu trwa w najlepsze. Przy okazji lifting przeszła góra do oglądania samolotów.

- Dzięki pracom prowadzonym przy rozbudowie infrastruktury zewnętrznej lotniska nasza góra spotterska została zmodernizowana. Pojawiły się nowe ławki oraz schodki, które ułatwiają wejście na górę i zapewniają wygodne warunki do spędzania czasu przy obserwowaniu i fotografowaniu samolotów - czytamy we wpisie spotterów na Facebooku.

Spotterzy to osoby pasjonujące się obserwowaniem oraz fotografowaniem samolotów

i ruchu lotniczego. To hobby łączy w sobie elementy fotografii, wiedzy technicznej o lotnictwie oraz zwykłej ciekawości świata.

Znajduje się tuż przy ogrodzeniu lotniska, na początku parkingu długoterminowego D. Góra widokowa jest ogólnodostępna i czynna przez całą dobę. Jak sprawdzi się po modernizacji, można się już przekonać, bo kilka dni temu samoloty powróciły na wrocławskie lotnisko.

Dodajmy, że przed terminalem pojawił się nowy system obsługi parkingów - co najważniejsze, bez podnoszenia cen za pozostawienie samochodu. W ciągu ostatniego miesiąca remonty przeprowadzili także najemcy sklepów w terminalu.



Na górze zamontowano nowe ławki oraz schodki, które ułatwiają wejście

Turyści zawiedzeni, bo neony świecą dopiero po godz. 20

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Wrocław przeżywa obłędnie turystów. Wielu z nich chce zobaczyć jedną z najbardziej polecanych w internecie atrakcji miasta: galerię neonów Neon Side w podwórku przy ul. Ruskiej 46C.

Przez podwórko Neon Side codziennie przewijają się dziesiątki grup przyjezdnych. Od turystów z różnych regionów Polski, po gości z Czech, Niemiec, czy Wielkiej Brytanii. Niektórzy pokonują setki kilometrów, by zobaczyć historyczne szyldy z dawnych wrocławskich sklepów, kin i instytucji, a przy okazji zrobić sobie zdjęcie w kolorowej scenarii i wrzucić je w media społecznościowe.

Problem w tym, że neony zapalają się dopiero o godz. 20. W grudniu, gdy zmrok zapada już o godz. 16-17, wielu odwiedzających zjawia się na podwórku dużo wcześniej. I staje się ciemność. „Dlaczego neony nie zapalają się zaraz po zachodzie słońca? Czy można zmienić godziny zapalania?” - dopytują rozgoryczone grupy turystów.

O wyjaśnienia zapytaliśmy urzędników miejskich, którzy niemal od roku odpowiadają za funkcjonowanie neonów.

- Analizujemy możliwości zmiany godzin zapalania neonów. W weekendy miałyby za-



Kciuki w dół... Część turystów wraca z galerii neonów mocno rozczarowana z powodu późnej godziny ich zapalania

pałać się wcześniej, a w tygodniu, w zamian, świecić krócej. Tak, żeby liczba godzin eksploatacji pozostała bez istotnych zmian - mówi Michał Guz z ratusza.

Podkreśla, że tradycyjne neony gazowe to technologia bardziej energochłonna i wra-

Przez lata instalacje niszczały. Dopiero po podpisaniu nowej umowy z właścicielem neonów miasto sfinansowało renowację

liwa na warunki atmosferyczne niż współczesne LED-y. Ich naprawa jest również logistycznie trudna. Podwórko jest wąskie, a część instalacji znajduje się na wysokości kilku kondygnacji, co wymaga użycia podnośników.

- Chcemy eksploatować napisy w rozsądny sposób. To trochę jak z eksploatacją zabytkowych tramwajów. Te najstarsze oczywiście są sprawne i bezpieczne, ale i tak pojawiają się na wrocławskich torach tylko w sezonie turystycznym i podczas okolicznościowych przejazdów - dodaje Guz.

Galeria Neon Side jest jedną z najpopularniejszych atrakcji Wrocławia. Szczególnie wśród użytkowników Instagrama i TikToka. Na podwórku świeci ok. 30 neonów, m.in. z dawnych szyldów NOT-u, Kina Warszawa, Cuprum, Elamu czy Mody Polskiej.

Dzięki umowie z miastem odnowione szyldy ponownie rozświetliły podwórko na początku kwietnia 2025 r. Od tego czasu neony świecą niemal codziennie i można je zobaczyć w pełnej okazałości. O ile trafimy na odpowiednią godzinę.

Hiszpańska spółka kupuje teren na Maślicach

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Miasto sprzedało ponad 2,6-hektarowy teren na Maślicach, pomiędzy ulicami Reszelską i Suwalską, wzdłuż potoku Ługowina.

Jak informuje nas Urząd Miejski Wrocławia, w wyniku przetargu wyłoniona została spółka IRP Beta. Należy ona do Grupy Rosmarino, hiszpańskiego dewelopera specjalizującego się m.in. w budowie mieszkań czy hoteli.

To ona ma stać się nowym właścicielem działki. Dowiedzieliśmy się, że umowa nie została jeszcze ostatecznie sfinalizowana, zamknięcie transakcji ma nastąpić w styczniu 2026 r.

Było to kolejne podejście do sprzedaży terenu. Poprzednie, przy wywoławczej cenie 50 mln zł, zakończyło się fiaskiem. Po obniżeniu ceny startowej do 40 mln zł zainteresowanie wzrosło i do urzędu miasta wpłynęły dwie oferty. Ostateczna cena za teren wyniosła prawie 47,6 mln zł.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, sprzedany teren przeznaczony jest pod zabudowę mieszkaniową wielorodzinną. Mogą tu stanąć budynki o maksymalnie trzech kondygnacjach: parterze, piętrze i poddaszu użytkowym. Najprawdopodobniej oznacza to, że w tej części Maślic powstanie kolejne osiedle. Obecnie jest to zielony obszar z dostępem do potoku Ługowina, graniczący z istniejącą zabudową wielorodzinną.

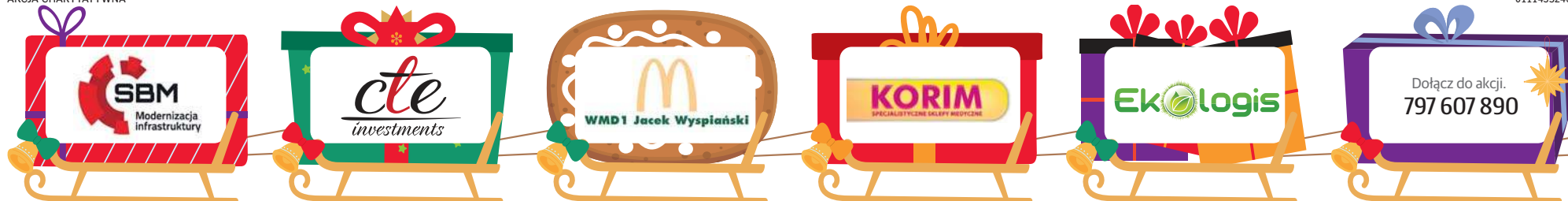
Jednym z warunków udziału w przetargu było zobowiązanie do budowy około 300-metrowego łącznika drogowego pomiędzy ul. Reszelską i ul. Królewską. Ma on zapewnić przyszłym mieszkańcom wygodny wyjazd na główną ulicę osiedla. Jedną z dróg na osiedle jest kładka na ul. Augustowskiej, jednak - jak wskazuje miasto - jest ona zbyt wąska, aby otworzyć ją dla ruchu samochodowego, co wyklucza jej wykorzystanie jako stałej trasy dojazdowej.



Na tym obszarze powstanie osiedle mieszkaniowe. Będzie też nowa droga dojazdowa

AKCJA CHARYTATYWNA

0111435246



„Myślałem, że to Donbas”. Nowa inwestycja budzi kontrowersje

Remigiusz Biały
Wrocław

Przy ul. Legnickiej kończy się budowa bloku mieszkalnego. Zza rusztowania wyłoniła się fasada. Internauci są bezlitośni, po tym co zobaczyli. Nie brak zaskakujących porównań.

Legnicka Vita to nowa inwestycja Develii, powstająca przy ul. Legnickiej 52A we Wrocławiu, tuż obok parkingu centrum handlowego Magnolia Park, w miejscu starych warsztatów samochodowych.

W obiekcie znajduje się tam 290 mieszkań, w dwóch przyległych do siebie budynków – po 16 i 18 pięter.

Deweloper opisywał inwestycję, jeszcze przed jej budową: „pod względem wysokości będzie wyróżniać się w okolicy”.

I tu się nie pomylił, słowa marketingowców ziściły się, ale chyba nie tak, jakby tego oczekiwali.



Na stronie Wrocławskie Inwestycje Budowlane zamieszczono zdjęcie budynku. Pod tą informacją posypały się nieprzychylnie komentarze

Wrocławianie krytykują

Zza rusztowań już wyłoniła się elewacja. Na żywo już tak kolorowo nie jest jak, przyszli mieszkańcy mogliby ocenić, choć, rzeczywiście budynek

jest dość podobny do grafik. Jednak w tym wypadku, „dosić”, robi sporą różnicę. Na profilu w mediach społecznościowych – na stronie Wrocławskie Inwestycje Budowlane – pojawił się post ze zdjęciem budynku. A komentarze

pod nim okazały się agorą dla internautów i ich opinii... w większości nieprzychylnych.

Miałem pierwsze wrażenie, że to jakieś archiwalne zdjęcie z czasów późnego Gierka – pisze pan Łukasz.

– Myślałem, że to Donbas. Potem zobaczyłem profil – pisze pan Kornel.

– I ta doskonała lokalizacja, z jednej strony nasyp kolejowy i piskzące pociągi towarowe, z drugiej piękny betonowy parking jak okiem sięgnąć. Pozazdrościć szczęśliwym kredytobiorcom – pisze pan Szymon.

– Przejeżdżam tamtędy codziennie i zastanawiam się, kto o zdrowych zmysłach chciałby tam mieszkać. Tuż przy budynku tory kolejowe, obok jedna z głównych ulic, a po drugiej stronie Magnolia – ciągły szum i hałas, żadnego odpoczynku. Można skończyć w gustownym białym kaftaniku – pisze pani Aleksandra.

– Myślałem że to blok z lat 80. do remontu – pisze pan Dawid.

– Myślałem, że to Leningrad – pisze pan Grzegorz.

– Wygląda, jakby miał się właśnie zawalić. Nie mam współczucia dla kogoś, kto jest za ten grzmot odpowiedzialny – pisze pani Ewelina.

– Jak nowe bloki w Moskwie – pisze pan Sławomir.

– Realizacja na miarę i możliwości Wrocławia i Developera – pisze pan Adam.

– Nie powiem. Zacznie z estetyką. Zapachniało rokiem 1986 i Mołdawską Socjalistyczną Republiką Radziecką. Kiszyniów Vit – pisze pan Dawid.

Kawalerki są wyprzedane

Develia, prowadzi sprzedaż mieszkań swojej nowej inwestycji. W ofercie zostało jeszcze ponad sto nieruchomości, głównie na wyższych kondygnacjach. Ceny są różne i zależą od mieszkania. Ceny za metr oscylują w granicach 15 tys. złotych.

Kawalerki w budynku są już wyprzedane. Mieszkania dwupokojowe kosztują pomiędzy 640 tys, a 750 tys zł. Trzypokojowe od 830 tys. do ponad miliona. Pomiedzy 1-1,7 mln zł trzeba dać za mieszkania z czterema pokojami i większe.

Nowe mieszkania nieopodal aquaparku

Aneta Kolesińska
Wrocław

W świeżo oddanym budynku Nowa Pabianicka, w pobliżu aquaparku, deweloper oferuje prawie 200 mieszkań.

To kompleks dwóch budynków, z czego niższy ma 5 kondygnacji, drugi jest wysoki na 11. Przyszli mieszkańcy będą mieli także do dyspozycji podziemny parking. W budynku rozpoczynają się odbiory lokali.

– Po dziewiętnastu miesiącach projekt osiągnął pełną go-

towość, otrzymując oficjalne pozwolenie na użytkowanie – mówi Dawid Waś, Dyrektor Pionu Operacyjnego RealCo Property Investment and Development.

RealCo zrealizuje przy osiedlu Skwer Ekspresji Artystycznej, czyli ogólnodostępną przestrzeń, zaprojektowaną w celu zachęty mieszkańców do tworzenia aranżacji tej przestrzeni. Centralnie umieszczona kula z betonu, w otoczeniu ławek w kształcie satelit, wzbogaci przestrzeń osiedla oraz zachęci mieszkańców do integracji.

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Dziewięć firm złożyło oferty na rozbudowę Ołtaszyńskiej. Inwestycja spodoba się rowerzystom. Między Wrocławiem a gminą Kobierzyce powstanie kilometrowa droga pieszo-rowerowa.

Rozbudowa ul. Ołtaszyńskiej zakłada powstanie blisko 900-metrowej trasy pieszo-rowerowej, prowadzącej od ronda św. Ojca Pio na Partynicach do przystanku autobusowego przy ul. Brzozowej we wsi Wysoka, w gminie Kobierzyce.

Dodajmy, że inwestycja obejmuje m.in.:

- budowę chodników i ścieżek rowerowych,
- przebudowę oświetlenia ulicznego i rozbudowę sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu z ul. gen. Maczka, z dostosowaniem jej do ruchu rowerowego,
- budowę miejskich kanałów technologicznych,
- odtworzenie ogrodzeń, przepustów i przydrożnych rowów,
- nową zieleni: 10 lip drobno-listnych oraz 187 krzewów,
- pielęgnację istniejącej zieleni,



Wizualizacja gotowej ścieżki pieszo-rowerowej (z prawej), która zostanie poprowadzona wzdłuż Ołtaszyńskiej

– małą architekturę: ławki, kosze na śmieci i elementy rekreacyjne.

Prace potrwają rok

Prace mają potrwać 12 miesięcy od momentu podpisania umowy. Jest szansa, że stanie się to jeszcze w tym roku. Jeśli się do wydarzy, cykliści mogliby korzystać z nowej ścieżki rowerowej w 2026 r. Prawdopodobną datą jest również początek 2027 r.

Najtańszą propozycję rozbudowy ul. Ołtaszyńskiej, wartą 5.153.085 zł, złożyła firma

Transkom Białdyga z Jaryszowa. Pozostałe oferty sięgają od 6,5 do niemal 10 mln zł. Jak ustaliliśmy, część z nich mieści się w budżecie zabezpieczonym na realizację zadania.

Obecnie trwa formalna weryfikacja dokumentów. Inwe-

Mieszkańcy dopytują, czy w ramach inwestycji wyremontowana zostanie zapadnięta kostka. Nie mamy dobrych wieści

stycja będzie współfinansowana przez miasto Wrocław i gminę Kobierzyce, gdyż niemal kilometrowa trasa przebiega przez dwie jednostki. Część jej długości leży w granicach Wrocławia, natomiast pozostała część w miejscowości Wysoka.

Projektowana trasa pieszo-rowerowa przebiegnie wzdłuż ul. Ołtaszyńskiej. Drogi, która krzyżuje się ze słynną ul. Zwycięską, uznawaną za najwolniejszą ulicę w Polsce.

A co z jezdnią?

Mieszkańcy dopytują, czy w ramach inwestycji wyremontowana zostanie także zapadnięta kostka na tym odcinku drogi. Nie mamy dobrych wieści. Dziurawa droga na razie zostaje.

– Nie ma bowiem póki co zgody konserwatorskiej na wymianę kostkowej nawierzchni tej drogi. Ale będziemy prosić i postulować o to jeszcze do służb konserwatorskich. Mam nadzieję, że uda się znaleźć dobre rozwiązanie – skomentował w mediach społecznościowych prezydent Wrocławia Jacek Sutryk, odnosząc się do komentarza jednego z mieszkańców.



Część nadziemna kompleksu obejmuje od 5 do 11 kondygnacji i jedną podziemną

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Przemyt papierosów w „karetce”

Ponad 105 tys. paczek papierosów bez polskich znaków akcyzowych przejechała straż graniczna w Reszlu (woj. warmińsko-mazurskie). By uniknąć podejrzeń i kontroli, papierosy przewożono dwoma autami wyglądającymi z zewnątrz jak... karetki pogotowia.

Tadeusz Gruchalla z zespołu prasowego Morskiego Oddziału Straży Granicznej powiedział PAP, że oba samochody do przewożenia nielegalnych papierosów były wymalowane jak karetki i miały

zamontowane tzw. koguty. - Ale w środku nie było sprzętów medycznych, tylko nielegalne papierosy - powiedział.

Gdyby papierosy trafiły na rynek, Skarb Państwa straciłby ponad 3 mln zł z tytułu opłat akcyzowych.

Straż graniczna uważa, że za paserstwo celne i akcyzowe odpowiadają zatrzymani w tej sprawie 50-letni mężczyzna i 47-letnia kobieta. Przedstawiono im już zarzuty, za które grozi do 3 lat więzienia. PAP

WARSZAWA

Rząd o kryptowalutach



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNIAK

Rząd ponownie przyjmie projekt ustawy o kryptowalutach, niezbędny do zapewnienia bezpieczeństwa zarówno inwestorom, jak i państwu polskiemu - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Szef rządu zwrócił się do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie ustawy.

GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY

Obcokrajowcy na rynku pracy

Liczba cudzoziemców wykonujących w Polsce pracę w końcu czerwca 2025 r. wyniosła 1 099,5 tys. osób, o 6,5 proc. więcej rok do roku - podał GUS. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba wzrosła o 2,9 proc.

Według stanu na 30 czerwca wśród cudzoziemców wykonujących pracę 422,2 tys. osób realizowało wyłącznie

umowy zlecenia i pokrewne. Było to o 7,1 proc. więcej niż w czerwcu 2024 r. i 4,2 proc. więcej niż miesiąc wcześniej. Najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 30 czerwca 2025 r. było ich 735,1 tys., tj. o 5,2 proc. więcej niż w analogicznym miesiącu poprzedniego roku.

INWESTYCJE

Wojewoda mazowiecki Mariusz Frankowski nadał rygor natychmiastowej wykonalności dla decyzji lokalizacyjnej CPK, co otwiera drogę do uzyskania pozwoleń na budowę oraz uruchomiony zostaje proces odszkodowawczy dla przejmowania brakujących działek. Według przyjętego harmonogramu budowa lotniska CPK na terenie gmin Baranów, Wiskitki i Teresin ma rozpocząć się w 2026 roku.

”

Teren, który jest objęty decyzją lokalizacyjną, znajduje się w gminach Teresin, Wiskitki i Baranów

Mariusz Frankowski, wojewoda mazowiecki

Zelenski gotowy do spotkania z Nawrockim. Szczegółów brak

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski jest gotowy przyjechać na pierwsze spotkanie z prezydentem Karolem Nawrockim do Polski, gdy otrzyma odpowiednie zaproszenie.

W poniedziałek Zełenski, pytany przez dziennikarzy o perspektywy pierwszego spotkania z prezydentem Polski Karolem Nawrockim, odpowiedział, że „z przyjemnością się z nim spotka” i że podczas rozmowy telefonicznej podziękował mu za polską pomoc, zaprosił go do Ukrainy i zaproponował wybranie dogodnego terminu.

Zełenski poinformował, że zaprosił prezydenta Polski Karola Nawrockiego do złożenia wizyty w Ukrainie. Zapewnił też, że sam odwiedzi Polskę, gdy otrzyma zaproszenie od polskiej głowy państwa. Podkreślił, że jest to dla niego ważne i wyraził wdzięczność wobec Polski za pomocy wsparcie.

- Niedawno usłyszałem w mediach, że mnie zaprosił. Cóż, prawdopodobnie, aby przyjechać, potrzebuję daty. I wtedy, jeśli prezydent - oficjalnie, nieoficjalnie, jak chce - zaprosi i proponuje datę, oczywiście przyjadę z oficjalną wizytą do Polski. To dla mnie ważne - powiedział Zełenski.

Po słowach przywódcy Ukrainy szef prezydenckiego



FOT. ADAM JANKOWSKI

Szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki przekazał, że Karol Nawrocki liczy na spotkanie z przywódcą Ukrainy

Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz oznajmił, że trwają prace „w kontaktach dyplomatycznych, które są otwarte i aktywne”, nad datą spotkania obu prezydentów w Warszawie.

Do sprawy odniósł się też we wtorkowym wpisie na platformie X szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki. „Prezydent RP wyraża nadzieję, że prezydent Zełenski odwiedzi go w Warszawie, aby omówić kwestie, które Polska ma do załatwienia z Ukrainą. Polska - jak podkreśla (prezydent - PAP) - ze

swoich zobowiązań sojusznicych wywiązuje się w pełni” - napisał szef kancelarii prezydenta.

Stwierdził również, że Polsce należy się wdzięczność i szacunek ze strony Ukrainy za wielką pomoc, jaką państwo polskie i Polacy udzielili Ukraincom po rosyjskiej napaści.

„Pan prezydent Nawrocki mówi wprost: »domagam się konsekwentnie symetrii w relacjach między Polską a Ukrainą«. Jak podkreśla, jeśli przeanalizujemy setki tysięcy donacji - od pomocy humanitarnej, przez sprzęt wojskowy

i amunicję - widać ogromny wysiłek narodu polskiego, który pozostaje stałym, niezmiennym i strategicznym wsparciem dla Ukrainy” - wskazał Bogucki.

Dodał, że prezydent liczy na to, że „Zełenski uszanuje ten wysiłek Polaków, otworzy się na pewne sugestie państwa polskiego i wyrazi wdzięczność wobec polskich żołnierzy, polskich obywateli i państwa polskiego w zakresie strategicznego wsparcia Ukrainy”.

Bogucki przypomniał też stanowisko Karola Nawrockiego, że wsparcie Ukrainy pozostaje tym, co Polskę i Ukrainę łączy w sposób fundamentalny.

We wrześniu i październiku ze strony ukraińskiej pojawiły się sygnały, że strona ukraińska przygotowuje spotkanie prezydentów i może ono odbyć się w najbliższych tygodniach, jednak nic więcej się nie wydarzyło.

17 listopada w wywiadzie dla „Do Rzeczy” prezydent Nawrocki mówił, że zaprasza prezydenta Wołodymyra Zełenskiego do Polski. - Mam nadzieję, że będzie moim gościem w Warszawie. Zapraszam prezydenta Zełenskiego, aby spotkał się z Ukraincami, którzy są w Polsce, podziękował Polakom i aby przywiózł dobre informacje w sprawie ekshumacji na Wołyniu, na które czekamy - dodał. PAP

Jest kluczowa zgoda Komisji Europejskiej. Budowa elektrowni jądrowej będzie mogła ruszyć już niebawem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Donald Tusk poinformował, że Komisja Europejska wyraziła zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce. Szef rządu dodał, że pierwsze prace będą mogły ruszyć już w grudniu.

- Trwają jeszcze drobne formalności, ale za chwilę będzie oficjalne potwierdzenie, że Komisja Europejska wyraża zgodę

na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce - poinformował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Jak dodał, budowa „będzie mogła ruszyć z kopyta, i to jeszcze w grudniu”. Zadeklarował, że zabezpieczono środki finansowe w całości, czyli kwotę 60 mld zł. - Już w grudniu, czyli jeszcze w tym roku, pierwsze 4,6 mld zł w papierach skarbowych (...) trafi już do zainteresowanego podmiotu. To zna-

czy budowa rusza - zaznaczył premier.

Odnosząc się do zgody KE, Tusk stwierdził, że było to „warunek absolutnie niezbędny i wcale nie taki łatwy do uzyskania”. - Rzeczywiście będziemy mogli tę budowę rozpocząć z odpowiednim impetem, tak żeby prąd z pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce popłynął możliwie szybko - powiedział.

Należąca w 100 proc. do Skarbu Państwa spółka PEJ jest inwestorem i przyszłym

operatorem powstającej na Pomorzu pierwszej elektrowni jądrowej w ramach Programu Polskiej Energetyki Jądrowej. Elektrownia w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino ma mieć trzy bloki w technologii AP1000 Westinghouse.

Wykonawcą będzie konsorcjum Westinghouse-Bechtel. Wylanie tzw. pierwszego betonu jądrowego planowane jest na 2028 r., rozpoczęcie komercyjnej pracy pierwszego bloku ma nastąpić w 2036 r. PAP

Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju

Adam Kielar
Wilno

Litewski rząd ogłosił, że wprowadza stan wyjątkowy. Decyzja ta jest spowodowana wysyłaniem nad jej terytorium balonów przemysłowych z Białorusi, co „zagroza bezpieczeństwu narodowemu”.

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich mieszkańców kraju. Jak podają litewskie media, na czele operacji stanu wyjątkowego stanie minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz.

Szefowa rządu Inga Ruginiene podkreśliła w komunikacie, że wprowadzenie stanu wyjątkowego ma celu ułatwienie pracy grupy dochodzeniowej powołanej w celu zwalczania balonów. W jej skład wchodzi funkcjonariusze straży granicznej, policji, służby celnej oraz Służby ds. Dochodzeń Finansowych. Decyzja o stanie wyjątkowym pozwoli na uruchomienie pewnych mechanizmów i działań właściwych dla takiej sytuacji prawnej.

„Wprowadzenie stanu wyjątkowego w kraju nie spowoduje niedogodności dla mieszkańców. Zastosowane środki będą skierowane wyłącznie w organizatorów i sprawców nielegalnych działań” – poinformowało MSW Litwy.



Wprowadzenie stanu wyjątkowego na Litwie zapowiedziała w piątek (5 grudnia) premier tego kraju Inga Ruginiene. Nie wiadomo, jak długo będzie obowiązywać

Decyzja o wprowadzeniu stanu nadzwyczajnego jest spowodowana falą balonów przemysłowych, które nadlatują nad litewskie terytorium z Białorusi.

Białoruskie balony przemysłowe

Według władz litewskich balony są wysyłane z Białorusi

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich

przez przemytników papierosów, a winę za to ponoszą białoruskie władze, które nie powstrzymują tego procederu. Rząd Litwy uznaje te incydenty za ataki hybrydowe. Premier Inga Ruginiene powiedziała 4 grudnia, że takie działania Mińska mogą być uznane również za akty terroru.

Według danych MSW Litwy w tym roku odnotowano około 600 przypadków naruszenia jej przestrzeni powietrznej przez balony przemysłowe z Białorusi i 197 przez drony.

Z powodu balonów lotnisko w Wilnie było w październiku i listopadzie zamykane kilkanaście razy. Do ostatniej takiej sy-

tuacji doszło w minioną sobotę wieczorem.

Minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz, któremu powierzono koordynowanie działań związanych ze stanem wyjątkowym, nie potrafił odpowiedzieć dziennikarzom na pytanie, na jak długo został on wprowadzony.

– Nie przewidujemy dzisiaj daty wygaszenia stanu wyjątkowego, ale sądzę, że za miesiąc powrócimy do tej kwestii – powiedział minister po wczorajszym posiedzeniu rządu. – Będzie to zależało od wyników całej operacji – dodał. PAP

Papież Leon XIV przyjął w Castel Gandolfo prezydenta Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Watykan

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski spotkał się z papieżem Leonem XIV. Głównym tematem rozmowy była wojna na Ukrainie.

Rozmowa w Villa Barberini, w której zatrzymuje się papież podczas pobytu w Castel Gandolfo, trwała ponad pół godziny.

Po rozmowie Leon XIV i prezydent stanęli na balkonie rezydencji. Jak informuje Biuro Prasowe Stolicy Apostolskiej, spotkanie przebiegało w serdecznej atmosferze.

W wydanym komunikacie Watykan poinformował, że „podczas serdecznej rozmowy, której głównym tematem była

wojna na Ukrainie, Ojciec Święty powtórzył konieczność kontynuowania dialogu i ponownie wyraził pilne życzenie, by trwające inicjatywy dyplomatyczne mogły doprowadzić do sprawiedliwego i trwałego pokoju”.

Ponadto wśród tematów rozmów Watykan wymienił kwestię jeńców wojennych i potrzebę powrotu ukraińskich dzieci do ich rodzin. To nawiązanie do kwestii dzieci wywiezionych do Rosji.

Było to trzecie spotkanie Leona XIV z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Po raz pierwszy doszło do niego w maju podczas inauguracji pontyfikatu Leona XIV, po raz kolejny – w lipcu, kiedy papież przebywał na urlopie w Castel Gandolfo. PAP



Podczas spotkania rozmawiano o wojnie na Ukrainie i powrocie z porwania ukraińskich dzieci

Rewolucja na Atlantyku? Wielka Brytania wdraża program Atlantic Bastion

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Przewaga, jaką miała Wielka Brytania na Atlantyku od zakończenia II wojny światowej, jest zagrożona - ocenił w poniedziałek gen. Gwyn Jenkins, szef sztabu Królewskiej Marynarki Wojennej.

Ministerstwo obrony, które w poniedziałek ujawniło elementy programu Atlantic Bastion, stwierdziło w oświadczeniu, że program ten jest „bezpośrednią odpowiedzią na ponowne nasilenie działalności rosyjskich okrętów podwodnych i nawodnych”.

W przemowie wygłoszonej podczas Międzynarodowej Konferencji Sił Morskich w Londynie Jenkins podkreślił znaczenie obrony morskiej, mówiąc, że „praktycznie cały nasz handel,



Niszczyciele stanowią trzon Royal Navy

dane (teleinformatyczne) i energia przepływają albo po morzu albo pod nim”. – To dosłownie nasza linia życia, zarówno dla nas jako narodu wyspiarskiego, jak i dla NATO – zaznaczył.

– Dla nas NATO przede wszystkim oznacza zaangażo-

wanie w odstraszenie nuklearne, które trwa już 57 lat i którego celem jest nie tylko ochrona 67 milionów ludzi na Wyspach, ale także miliarda ludzi w państwach sojuszu NATO. Oczywiście, NATO jest najważniejsze, ale nie tylko, dlatego mamy partnerów z całego świata – powiedział szef sztabu Royal Navy, weteran brytyjskich marines.

Podczas swojego pierwszego wystąpienia publicznego od objęcia swojej funkcji w maju, Jenkins zwrócił szczególną uwagę na wzrost sił militarnych Rosji. – Pomimo milionów ofiar i kosztów ich skandalicznej nielegalnej inwazji na Ukrainę, (Rosjanie) nadal inwestują miliardy w swój potencjał morski, a w szczególności we Flotę Północną – oznajmił.

Generał przytoczył słowa brytyjskiego ministra obrony

Johna Healeya, który zwrócił się niedawno bezpośrednio do rosyjskiego przywódcy Władimira Putina, mówiąc: „Widzimy was i wiemy, co robicie”.

Rząd w Londynie twierdzi, że w ciągu ostatnich dwóch lat liczba rosyjskich statków zagrażających wodom terytorialnym Wielkiej Brytanii wzrosła o 30%.

Brytyjski rząd poinformował w poniedziałek, że rozpoczyna wdrażanie nowego programu militarnego, Atlantic Bastion. Łączy on działania jednostek bezzałogowych, okrętów podwodnych i samolotów za pomocą technologii opartej na sztucznej inteligencji w celu identyfikacji zagrożeń ze strony Rosji na Atlantyku. Jego wartość inwestycyjna wynosi 14 mln funtów. Brytyjskie ministerstwo obrony zapowiedziało, że nowa technologia ma zostać wprowadzona w 2026 r.

An-22 runął do wody. Cios dla armii Rosji

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W obwodzie iwanowskim, na północny wschód od Moskwy, rozbił się wojskowy samolot transportowy An-22, informuje agencja TASS, powołując się na źródło w służbach operacyjnych.

Na pokładzie samolotu znajdowało się siedem osób. Ich los jest nieznany. Wiele wskazuje jednak na to, że wszyscy zginęli.

Samolot rozbił się w okolicy zbiornika wodnego Uwodskij, a jego szczątki, według służb operacyjnych, zostały znalezione na wodzie. Według danych kanałów Telegramu „112” i Shot, samolot spadł w rejonie Furmanowskim, położonym na północ od zbiornika wodnego.

An-22 to ciężki turbośmigłowy samolot transportowy,

pierwszy na świecie samolot szerokokadłubowy i największy na świecie w tej klasie. Jest przeznaczony do transportu broni, sprzętu wojskowego i żołnierzy na duże odległości.

Samolot został zaprojektowany w latach 60. XX wieku, a seryjna produkcja trwała od 1965 do 1975 roku.

W sumie w czasach sowieckich wyprodukowano 69 egzemplarzy An-22, w tym dwa do testów wytrzymałościowych. Samolot był eksploatowany w różnych okresach przez Siły Powietrzne ZSRR, Rosji i Ukrainy, a także przez komercyjne linie lotnicze Air Sofia Cargo i Sigi Air Cargo.

Latem 2024 roku dowództwo Sił Powietrznych Federacji Rosyjskiej ogłosiło, że eksploatacja pozostałych jeszcze w służbie samolotów An-22 zostanie zakończona.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Popularne i zdrowe!

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych ko-

rzyści zdrowotnych. Warto spróbować - zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne. Sprawdź, czy morsowanie rzeczywiście jest zdrowe, jak bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę oraz kto powinien z niego zrezygnować.

ZA TYDZIEŃ:

- Niedoceniana ryba, którą uwielbiają Polacy. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie
- Tak zamroziś pierogi na Wigilię oraz nadmiar świątecznego jedzenia



FOT. TIMOLINA/FREEPIK.COM

Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie, a także najpopularniejszym zaraz po czystej wodzie. Nie każdy może jednak korzystać z jej cennych właściwości.

Regularne picie herbaty jest zalecane niemal każdemu, bo napój ten zmniejsza ryzyko rozwoju schorzeń przewlekłych, w tym chorób serca, cukrzycy, zapalenia stawów i nowotworów. Są jednak osoby, które herbaty pić nie powinny, a także muszą unikać określonych rodzajów lub bardzo ograniczać jej spożycie. Wynika to z obecności silnie działających bioaktywnych związków, które w pewnych sytuacjach mogą nie być korzystne.

Polifenole z herbaty są związkami antyoksydacyjnymi o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym. Herbata zawiera stymulującą teinę, wyciszającą teaninę (herbata zielona) czy teofilinę o właściwościach rozkurczowych.

Picie herbaty bywa polecane po posiłku, np. śniadaniu, ale zwłaszcza po tym większym, czyli obiedzie. Często też służy do popijania posiłków. Tymczasem jest to nawyk bardzo niezalecany, bo ma niekorzystny wpływ na jakość diety. Związki zawarte we wszystkich rodzajach herbaty, a zwłaszcza w tej czarnej, wiążą niezbędne składniki mineralne, uniemożliwiając ich wchłanianie. Dotyczy to nie tylko żelaza, ale także innych ważnych pierwiastków, m.in. takich jak cynk, magnez czy w mniejszym stopniu wapń. Zmniejsza też przyswajalność kluczowych dla zdrowia aminokwasów zawartych w białkach. Herbatą nie należy więc popijać jedzenia, tylko zrobić sobie co najmniej 30 minut przerwy lub nawet więcej, jeśli posiłek był obfity.

Herbaty nie powinno się także pić na noc - nie tylko dlatego, że ma właściwości moczopędne. Choć ma delikatne działanie stymulujące, trwa ono znacznie dłużej niż w przypadku kawy.

Herbata jest zdrowa, gdy wypija się ją w ilościach 3-5 szklanek



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne bywają dotkliwe!

dziennie, niezależnie od rodzaju. Im jest mocniejsza, tym ilość powinna być mniejsza. Przy sięganiu po ten napój należy pamiętać, że nie jest jedynym źródłem kofeiny.

Kto nie powinien pić herbaty?

● Dzieci.

Ze względu na zawartość kofeiny herbaty nie należy podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. Nastolatki w wieku 12-18 lat nie powinny przyjmować więcej niż 100 mg dziennie, co odpowiada porcji ok. 1 litra napoju.

● Chorzy na anemię.

Herbata przyjmowana podczas i po posiłkach zawiera taniny, które wiążą żelazo i ograniczają jego wchłanianie. Obserwowano, że może zmniejszać poziom magazynu tego pierwiastka, czyli ferrytyny, bez wpływu na inne formy we krwi,

które są rutynowo badane. Chorzy na anemię z niedoboru żelaza, również przyjmujący ten składnik, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie herbaty. Dotyczy to także kobiet ciężarnych z niskim poziomem żelaza w organizmie.

● Osoby nadwrażliwe

Z picia herbaty powinny zrezygnować (albo ją ograniczyć) osoby, u których występują działania niepożądane, takie jak: nudności, ból brzucha, zawroty i ból głowy, biegunka. Nadwrażliwość na teinę, czyli herbacianą kofeinę, wywołuje także objawy takie, jak

Są osoby, które powinny zrezygnować z picia herbaty lub je ograniczyć ze względu na potencjalną szkodliwość i działania niepożądane

szybkie czy nieregularne tętno i zmiany nastroju, w tym nerwowość, dezorientację, roztrzęsienie czy gonitwę myśli, a także bezsenność.

● Osoby uczulone

Reakcja alergiczna na herbatę występuje rzadko, ale jest jak najbardziej możliwa. Możliwe objawy to m.in. wysypka i opuchlizna, zwłaszcza języka, gardła i twarzy, ciężkie zawroty głowy i/lub problemy z oddychaniem.

● Osoby z aktywnymi chorobami

Duże ilości herbaty nie są polecane przy ostrych chorobach wątroby i jej niewydolności. Nie wskazane może być także jednoczesne przyjmowanie leków, które obciążają ten narząd. To m.in. niektóre leki przeciwzapalne, przeciwdepresyjne czy statyny. Picie herbaty może być niezalecane przy chorobach serca, m.in. arytmii i po niedaw-

nym zawale, przy wrzodach żołądka i refluksie, gdyż może podrażniać błonę śluzową przewodu pokarmowego (zwłaszcza na czczo), a także przy leczeniu jaskry. W przypadku cukrzycy trzeba mieć świadomość, że duże ilości mogą prowadzić do obniżenia poziomu glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii. W przypadku niskiego poziomu wapnia i osteoporozy nadmiar herbaty może utrudniać remineralizację kości.

● Osoby z zaburzeniami krzepliwości krwi

Herbata ma właściwości przeciwzakrzepowe. Sprzyja to m.in. zasinieniom ciała, a w niektórych przypadkach może doprowadzić do niebezpiecznego krwotoku.

● Osoby przyjmujące leki z teofiliną

Teofilina to substancja występująca naturalnie w herbacie,

stosowana leczniczo w stanach przebiegających ze zwężeniem dróg oddechowych. Działa rozkurczowo m.in. w chorobach takich, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy stany zapalne oskrzeli z odczynem spastycznym. Spożywanie herbaty podczas leczenia może prowadzić do jej przedawkowania.

● Osoby przyjmujące inne leki

Związki aktywne z herbaty wchodzi w interakcje z wieloma lekami, w tym z niektórymi antybiotykami, środkami hormonalnymi, nasercowymi czy psychiatrycznymi. Nie należy pić jej w początkowym stadium terapii, gdy konieczne jest szybkie zwiększenie jej stężenia we krwi, co pozwala uzyskać efekty terapeutyczne.

Trzeba też zachować odstęp między ich przyjmowaniem a sięganiem po herbatę oraz ograniczyć jej ilość.

Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie szereg korzyści zdrowotnych

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych.

Morsowanie stało się bardzo popularne i coraz więcej osób decyduje się na takie krótkie zimne kąpiele. Warto pamiętać, że do morsowania należy odpowiednio się przygotować. Zanim wejdzie się do lodowatej wody, organizm powinien stopniowo przyzwyczajać się do coraz niższej temperatury, by nie doznał szoku termicznego.

Zażywanie bardzo zimnych kąpieli w otwartych akwenach wodnych, nierzadko w wydrążonych w lodzie przeręblach, to zajęcie praktykowane w grupach, co pomaga przełamać opory i zwiększyć bezpieczeństwo morsowania. Osoby, które lubią właśnie w taki sposób spędzać wolny czas, potocznie nazywane są morsami.

Dlaczego warto morsować?

● **Lepsza odporność organizmu.** Regularne wchodzenie do zimnej wody hartuje organizm i zwiększa tolerancję na zimno, co bezpośrednio przekłada się na wzrost odporności. Podobny efekt można osiągnąć również stosując codzienne zimne prysznice o temperaturze ok. 10 stopni. W przypadku morsowania najlepsze efekty osiąga się przy regularnych cotygodniowych se-



Warto spróbować – zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne

sjach. Warto pamiętać, że nie powinno się morsować częściej niż co 2 dni, ponieważ organizm potrzebuje regeneracji.

● **Rzadsze infekcje i krótszy czas trwania choroby.** Zwiększenie odporności i zahartowanie organizmu sprawiają, że morsy znacznie rzadziej chorują na różnego rodzaju infekcje wirusowe. Dodatkowo w przypadku choroby zaobserwowano, że jest ona znacznie łagodniejsza, a czas regeneracji krótszy średnio o 2 dni.

● **Lepszy nastrój.** Morsowanie wywołuje swojego rodzaju szok w organizmie, a także zwiększenie wydzielania adrenaliny, czyli hormonu nazywanego hormonem strachu, ucieczki lub walki. Adrenalina pobudza organizm do działania, dodaje energii i znacząco poprawia nastrój. Rozpoczynając morsowanie, warto zapisać się do tzw. Klubu Morsa, który zrzesza bardzo dużo osób. Wspólne morsowanie stanowi świetną rozrywkę, a obcowanie z innymi ludźmi dodatkowo może poprawiać nastrój.

● **Poprawa kondycji skóry i redukcja cellulitu.** Regularne morsowanie zostawia również pozytywny ślad na skórze. Podczas lodowatych kąpieli dochodzi do zwiększenia pracy serca i usprawnienia krążenia, a tym samym szybszej eliminacji toksyn z organizmu. Dodatkowo zaobserwowano, że regularne morsowanie znacząco redukuje widoczność cellulitu, potocznie nazywanego pomarańczową skórą.

● **Szybsze odchudzanie.** Morsowanie może również wspierać proces odchudzania. Dlaczego? Ponieważ lodowata woda oziębia temperaturę nie tylko tkanek, ale również krwi. Po wyjściu z wody organizm chce jak najszybciej wrócić do prawidłowej temperatury ciała, więc potrzebuje energii, która magazynowana jest m.in. w tkance tłuszczowej. Regularne morsowanie może zatem być jedną z form aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na wygląd sylwetki.

● **Poprawa krążenia.** Przebywanie w lodowatej wodzie powoduje rozszerzenie się naczyń krwionośnych, przyspieszenie akcji serca, a tym samym usprawnienie pracy układu krążenia. Regularne morsowanie zalecane jest osobom ze słabym krążeniem krwi, jednak nie w przypadku przebytego zawału serca lub udaru mózgu. Ten sport chętnie uprawiany jest przez osoby z objawami zimnych dłoni i stóp, ponieważ po takiej sesji poprawia się krążenie również w kończynach.

● **Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów.** Morsowanie może wspierać również leczenie chorób zapalnych stawów. Zwiększony przepływ krwi przyspiesza eliminację toksyn prozapalnych, a także zwiększa transport składników odżywczych do komórek i tkanek, dzięki czemu dochodzi do ich lepszego odżywienia. Warto jednak wspomnieć, że w przypadku zapalenia stawów morsowanie należy rozpocząć

powoli od zimnych pryszniców, ponieważ nagły szok temperatury może tylko nasilić sztywność stawów.

● **Morsowanie to okazja do spotkania ze znajomymi i wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu.** A jak wiadomo, zarówno towarzystwo przyjaciół, jak i kontakt z naturą są niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego.

Jak zacząć morsować?

Przed rozpoczęciem morsowania trzeba odpowiednio się do niego przygotować. Poniżej przedstawiamy kilka zaleceń, które mogą ułatwić przebywanie w lodowatej wodzie:

● **Morsowanie warto rozpocząć jesienią, np. w październiku lub listopadzie,** ponieważ w jesiennych miesiącach woda jest znacznie cieplejsza niż zimą.

● **Kilka tygodni przed planowanym morsowaniem codziennie warto brać kilkuminutowe zimne prysznice o temperaturze 10 stopni Celsjusza.**

● **W okresie jesiennym chodzić boso po zimnej nawierzchni, np. brzegu plaży – należy dokładnie sprawdzić teren i usunąć ostre przedmioty, aby chodząc boso, nie skaleczyć się.**

● **Dzień przed morsowaniem należy zrezygnować z picia alkoholu, ze względu na właściwości rozrzedzające krew.**

● **Zawsze przed wejściem do zimnej wody należy zrobić kilkuminutową rozgrzewkę.**



Jeśli masz wątpliwości, czy bezpiecznie przyjmujesz preparat, zawsze skonsultuj się z lekarzem

Lekarz radzi: z czym łączyć witaminę D, by działała?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Niewłaściwe przyjmowanie suplementów diety może być równie niebezpieczne, co niedobór witamin, które mają uzupełniać.

Dermatolog dr Jo Ward opublikowała na TikToku pilne ostrzeżenie dla wszystkich, którzy sięgają po suplementy witaminy D bez konsultacji z lekarzem. Choć jest to popularny i często zalecany środek, ekspertka stanowczo radzi, by nigdy nie przyjmować go samodzielnie. Według lekarki, branie samej witaminy D to zły pomysł, ponieważ może zaszkodzić twojemu sercu.

– Większość osób nie wie, że gdy bierze witaminę D, powinna ją połączyć z suplementacją witaminy K2. Jest ona niezbędna, żeby zapobiegać zwężeniu tętnic. Większość suplementów z witaminą D nie zawiera witaminy K2, a powinno – podkreśla dr Jo Ward.

Jak wyjaśnia dr Ward, witamina K2 działa jak strażnik. Zapewnia, że wapń trafia tam, gdzie powinien, czyli do kości, a nie odkłada się w naczyniach krwionośnych. Dlatego poszukuj suplementów, które zawierają obie te witaminy w jednym preparacie.

To prosta zasada, która może mieć ogromne znaczenie dla

twojego zdrowia. Zanim sięgniesz po witaminę D, sprawdź, czy w składzie znajduje się też jej kluczowy partner.

Dr Ward zaleca, aby przyjmować suplement z witaminą D3 i K2 w dawce 2000-4000 IU dziennie. Taka dawka powinna pokryć zapotrzebowanie na witaminę D u większości osób.

– Jeśli masz ciemniejszą skórę, wysokie BMI lub większość czasu spędzasz w pomieszczeniach, będziesz potrzebować wyższej dawki – podkreśla specjalistka.

Lekarka przypomina, że w Wielkiej Brytanii, podobnie jak w Polsce, suplementacja witaminy D jest zalecana od września do maja ze względu na niski indeks promieniowania UVB. Promieniowanie to jest bardzo ważne, ponieważ to właśnie pod jego wpływem w skórze wytwarzana jest witamina D.

– Receptory witaminy D znajdują się w każdej komórce naszego ciała. Układ immunologiczny potrzebuje witaminy D, żeby prawidłowo funkcjonować. Witamina D chroni nas także przed nowotworami, wpływa na działanie hormonów oraz zapewnia długowieczność – dodaje dermatolożka.

Wiedza na temat prawidłowej suplementacji jest kluczowa. Zanim zaczniesz przyjmować jakiegokolwiek preparat, sprawdź, czy robisz to w bezpieczny sposób.



Bierzesz witaminę D na własną rękę? Nie zapomnij o połączeniu jej z suplementem witaminy K2

Odra to wysoce zaraźliwa choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom!



Najczęściej na odrę chorują małe dzieci. Najskuteczniejszą ochroną jest szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR), która nie tylko chroni przed odrą, ale także przed tymi dwiema groźnymi chorobami wirusowymi

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

Odra to wysoce zakaźna choroba wirusowa, która może dotknąć każdego, kto nie przeszedł jej wcześniej lub nie został zaszczepiony.

Odra należy do najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego. Główną przyczyną odrę jest wirus odrę (morbillivirus) z grupy paramyksowirusów. Do zakażenia dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, co sprawia, że choroba łatwo przenosi się w skupiskach ludzkich. Okres inkubacji trwa zwykle 10-12 dni.

Źródłem zakażenia odrą jest osoba chora, która wydała wirusa przez jamę nosowo-gardłową. Patogen przenika następnie do komórek układu oddechowego, krwi oraz układu fagocytarnego, skąd rozprzestrzenia się do kolejnych narządów.

U osób, które nie były szczepione i nie przeżyły choroby, ryzyko zarażenia po kontakcie z chorym wynosi nawet 90 proc.

Jakie są objawy odrę?

Odra to choroba wirusowa o kilkuetapowym przebiegu, z długim okresem inkubacji trwającym zwykle 10-12 dni.

Najczęstsze objawy odrę to: wysoka gorączka, często powyżej 39°C, nieżyt nosa (katar), łzawienie oczu, suchy, uporczywy kaszel, zapalenie spojówek ze światłowstrętą, małe, białe

plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków (tzw. plamki Koplika), obrzęk powiek i nadmierna wrażliwość oczu na światło, apatia, brak apetytu, ogólne osłabienie organizmu.

Po kilku dniach od pojawienia się powyższych symptomów rozwija się najbardziej charakterystyczny objaw odrę - wysypka. Początkowo jest drobnoplamista i białoróżowa, z czasem staje się gruboplamista i ciemnoróżowa.

Wysypka najpierw pojawia się na twarzy, a następnie systematycznie rozprzestrzenia się w dół ciała. Ten charakterystyczny wzór, od głowy do stóp, jest istotnym wskaźnikiem diagnostycznym odrę i pozwala odróżnić ją od innych chorób egzantematycznych.

Odra u dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży

Przebieg odrę w dużej mierze zależy od wieku pacjenta oraz jego ogólnego stanu zdrowia. Najczęściej z odrą spotykają się lekarze dziecięcy, ponieważ choroba najczęściej dotyka dzieci do 15. roku życia.

Niemowlęta są szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby, który może prowadzić do poważnych powikłań, w tym trwałych uszkodzeń mózgu. Na szczęście dzieci do około 6. miesiąca życia korzystają z ochrony dzięki przeciwciałom przekazanym przez matkę, co zmniejsza ryzyko zachorowania w tym okresie.

Odra w ciąży stanowi poważne zagrożenie zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Zakażenie wirusem odrę w tym okresie może skutkować przedwczesnym porodem, poronieniem, niską masą urodzeniową dziecka, a także zwiększonym ryzykiem zachorowania noworodka na odrę w pierwszych miesiącach życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Powikłania po odrze

Do najczęstszych i najgroźniejszych powikłań po odrze należą: zaburzenia pracy układu pokarmowego, takie jak biegunki, wymioty czy zaparcia; zapalenie płuc, które może prowadzić do poważnych problemów oddechowych; zapalenie ucha środkowego mogące powodować trwałe uszkodzenie słuchu; zapalenie mózgu, w tym podostre stwardniające zapalenie mózgu (SSPE), które może pojawić się kilka lub nawet kilkanaście lat po przebiegu choroby; powikłania w ciąży, takie jak poronienie lub przedwczesny poród.; zapalenie rogówki, które w ciężkich przypadkach może skutkować utratą wzroku.

Dorośli zwykle przechodzą odrę w sposób podobny do dzieci, jednak im starszy pacjent, tym ciężiej mogą przebiegać objawy. U osób starszych, zwłaszcza z chorobami serca lub układu krążenia, odrą może prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet stanowić zagrożenie życia.

Szczepienie na odrę

Szczepionki przeciw odrze wykonywane są od lat 70. XX w. Obecnie występują w postaci skojarzonej i zawierają one żywe, osłabione wirusy trzech chorób: odrę, świnki i różyczki, tzw. szczepionka MMR. Skuteczność szczepienia po podaniu dwóch dawek szczepionki wynosi 98-99 proc., utrzymuje się do końca życia.

W przypadku małych dzieci pierwsza dawka podawana jest w 13.-15. miesiącu życia, dawkę uzupełniającą podaje się w 6. roku życia celem uzyskania długotrwałej odporności.

Osoba dorosła może zaszczepić się przeciwko odrze w kilku sytuacjach: dla dorosłych, którzy nie byli szczepieni w dzieciństwie, dla osób pracujących z dziećmi - w szkołach, przedszkolach, żłobkach czy przychodniach - bo dzieci łatwo zarażają się odrą, dlatych, którzy nie skończyli pełnego cyklu szczepień MMR; jeśli w dzieciństwie podano dwie dawki, zwykle nie trzeba kolejnej, dla podróżujących do krajów, gdzie odrą jest częsta.

Jak kontakt z psem zmienia seniorów? Uspokaja, przywraca uśmiech, zachęca do aktywności

Ingrid Hintz-Nowosad
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że zwierzęta domowe mogą odgrywać istotną rolę w promowaniu zdrowego i aktywnego życia.

W Polsce osoby 55+ stanowią już 20% opiekunów psów i kotów - to tyle samo, co osoby w wieku 25-34 lata oraz 45-54 lata. Seniorzy stają się zatem jedną z najszybciej rosnących grup opiekunów zwierząt domowych. Ten trend to nie tylko statystyka, to rzeczywista zmiana stylu życia i priorytetów, w których zwierzęta stają się ważnymi towarzyszami codzienności, źródłem motywacji do aktywności, a także katalizatorem więzi społecznych.

Najnowsze badania Mars Incorporated „Mars Global Pet Parent Study”, dotyczące opiekunów zwierząt domowych, prowadzone w ponad 20 krajach, pokazują, że osoby w wieku 55+ coraz częściej decydują się na adopcję czworonożnego przyjaciela. To trend, który zmienia oblicze świata pet parentów - dojrzałe osoby nie tylko czerpią radość z towarzystwa pupili, ale także traktują je jako ważne wsparcie w codziennym życiu.

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji.

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Ekspert z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu.

chu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

Zwierzęta działają jak „społeczny katalizator”: wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia. Globalne badanie przeprowadzone na ponad 30 000 opiekunów zwierząt domowych we współpracy z Mars i Calm pokazało, że aż 85% ankietowanych Polaków uważa, że ich czworonożny przyjaciel pozytywnie wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Prawie połowa (49%) przyznaje, że ich pupile zapewniają im towarzystwo w stresujących chwilach, bez konieczności rozmowy. Z kolei co ósma osoba (18%) znajduje ukojenie w rozmowie ze zwierzęciem, dzięki temu, że on zapewnia im „bezpieczną przestrzeń” do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomaganą przez obecność psa, połączonej z „terapią śmiechem” dla dzieci i młodzieży w szpitalach.

Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Pomocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od 2017 roku do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8 777 osób.



Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ROZGRZEWAJĄCE
NAPARY

Jak sobie dodać energii w chłodny dzień?

Kiedy temperatura spada, dobrze jest mieć pod ręką sprawdzone, rozgrzewające napary. To prosty sposób, by podkreślić atmosferę rodzinnych spotkań i zadbać o komfort gości. Możesz przygotować je szybko, z ogólnodostępnych składników, a do tego łatwo dopasować intensywność smaku do własnych preferencji. Kiedy dopada Cię nagły spadek energii, często sięgasz po kawę albo coś słodkiego. Tymczasem istnieje znacznie zdrowszy i bardziej naturalny sposób na odzyskanie wigoru – rozgrzewający napój, który pobudzi Cię od środka, a przy okazji poprawi nastrój i pomoże przetrwać chłodniejsze dni. Sekret jest

na przykład połączenie imbiru, kurkumy i cytryny, które doskonale współgrają ze sobą, tworząc aromatyczny, rozgrzewający i intensywnie pobudzający eliksir. Możesz traktować go jako poranny starter albo szybkie wsparcie w ciągu dnia, gdy czujesz, że twoja energia opada.

Jak zrobić rozgrzewający napój?

Oto przepis na chłodne dni:
Składniki:

- 2 szklanki gorącej (ale nie wrzącej) wody,
 - 2 plasterki świeżego imbiru lub 1 łyżeczka startego kłącza,
 - 1 łyżeczka kurkumy,
 - sok z 1/2 cytryny lub z pomarańczy,
 - 1 łyżeczka miodu,
 - szczypta pieprzu i szczypta kurkumy.
- Sposób przygotowania:

- Na początku podgrzej wodę, tak aby była gorąca, ale nie wrząca. Możesz też ją zagotować i wystudzić do 80°C.
- Dodaj świeże plasterki imbiru i kurkumy, a następnie dokładnie wymieszaj.
- Następnie odstaw napój na 3–4 minuty, aby składniki uwolniły aromat.
- Dodaj sok z cytryny i miód.

Jeśli lubisz mocniejsze pobudzenie, dorzuć szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Taki rozgrzewający napój wymieszaj i pij, kiedy jest jeszcze ciepły. Możesz zastanawiać się, dlaczego taki napój działa. To po prostu zestawienie łatwo dostępnych składników, które sprawiają, że krew szybciej płynie w żyłach. Imbir

rozgrzewa i łagodnie pobudza. Kurkuma dodaje energii i świetnie komponuje się z cytryną. Cytryna wnosi świeżość i lekki, orzeźwiający balans. Miód naturalnie dosładza i łagodzi ostre nuty imbiru i pieprzu.

Taki napój nie tylko pomaga ci przetrwać spadki energetyczne, ale też świetnie rozgrzewa w zimne poranki. Polecamy wprowadzić go do swojej codziennej rutyny, a szybko poczujesz różnicę.

Rozmaryn, gruszka i imbir

Składniki:

- 1 litr wody,
- 1 dojrzała gruszka,

pokrojona w cienkie plasterki,

- 2–3 gałązki świeżego rozmarynu,
- 3–4 plasterki świeżego imbiru

- 1–2 łyżeczki miodu,
- 1 łyżka soku z cytryny.

Sposób przygotowania:

- Zagotuj wodę i odstaw na minutę, aby lekko przestygła.
- Do dzbanka włóż plasterki gruszki, imbir i gałązki rozmarynu.
- Zalej składniki gorącą wodą.
- Odstaw na 10 minut pod przykryciem.
- Jeśli chcesz, dodaj miód lub sok z cytryny już po przelaniu naparu do kubków.

Podawaj napar w dużych kubkach, najlepiej z kilkoma plasterkami gruszki

w środku. To wygodna propozycja na rodzinne popołudnie, szczególnie gdy potrze-

bujesz szybkiego, aromatycznego napoju, który ociepli atmosferę.

Jak komponować własne mieszanki?

Stawiaj na połączenia, które dają wyraźne ciepło, znakomicie smakują zestawione ze sobą i mają przyjemny aromat. Wśród nich są korzenie i przyprawy takie jak imbir, cynamon i goździki. Korzystaj z aromatycznych ziół takich jak tymianek.

A do naparu dodawaj jabłka i pomarańcze. Zestawiaj je tak, by napar był nie tylko rozgrzewający, ale też smaczny i lekko słodki bez nadmiaru cukru.

Jeśli wolisz intensywniejszy aromat, dodaj więcej imbiru lub przed waniem wody delikatnie ugnieć rozmaryn. Napar przygotowany w większej ilości możesz przechowywać w termosie do 2–3 godzin.

Szczęśliwi ci, którzy mają z kim zjeść kolację

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Miliony dorosłych codziennie jedzą samotnie, nie zdając sobie sprawy, że to może negatywnie wpływać na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Miliony dorosłych na całym świecie codziennie spożywają posiłki w samotności. Choć może się to wydawać wygodne, nowe badania pokazują, że samotne jedzenie może mieć poważne konsekwencje – szczególnie u osób starszych. Badania opublikowane w czasopiśmie Appetite dowodzą, że osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym.

Naukowcy z Uniwersytetu Flinders w Australii przeanalizowali 24 badania dotyczące osób starszych jedzących samotnie w ciągu ostatnich 20 lat. Wyniki były jednoznaczne: „To dlatego osoby starsze stają się słabe fizycznie i psychicznie”.

Jak się okazuje, dorośli powyżej 65. roku życia, którzy jedli samotnie, rzadziej spożywali pełnowartościowe posiłki. Kobiety były szczególnie narażone na osteoporozę, a niedobory składników odżywczych kumulowały się z czasem.

Niedobory składników odżywczych również się kumulują. Badania wykazały, że osoby jedzące samotnie spożywały mniej białka, potasu, witaminy A i innych kluczowych składników odżywczych – czytamy w bada-



Osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym. Szczególnie osoby starsze stają się słabsze i bardziej podatne na choroby, gdy jedzą posiłki same

niu. – Jedna z analiz wykazała, że im częściej osoby jadły samotnie, tym ich dzienne spożycie białka spadło z 58 do 51 gramów. Ta siedmiogramowa różnica może wydawać się niewielka, ale w perspektywie miesięcy i lat ma znaczenie dla utrzymania masy mięśniowej. Eksperci zalecają spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie oraz 30 g białka, aby zachować zdrowie i równowagę. Badanie wykazało również, że osoby jedzące w towarzystwie chętniej wybierały świeże i pożywne produkty:

– Na Tajwanie mężczyźni jedzący samotnie jedli warzywa około dwóch razy dziennie, podczas gdy ci, którzy dzielili się posiłkami, jedli je prawie dwa i pół razy dziennie. Podobną różnicę zaobserwowano u kobiet.

Codziennie wspólne posiłki mogą znacząco zmniejszyć wątłość, poprawić odporność i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Natomiast osoby starsze jedzące samotnie w Szwecji czterokrotnie częściej wybierały gotowe posiłki,

które zawierają więcej soli i cukru oraz podnoszą ciśnienie krwi.

Choć wielu z nas traktuje jedzenie jako codzienną rutynę, sposób, w jaki jemy, może mieć większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. U osób starszych samotne posiłki często stają się początkiem powolnych, ale poważnych zmian w zdrowiu.

Naukowcy ostrzegają:

– Kruchość to nie tylko uczucie słabości. To zespół chorób, w którym osoba traci

siłę, wytrzymałość i odporność. Gdy kruchość się rozwinie, osoby starsze stają się podatne na upadki, niepełnosprawność i utratę zdolności do samodzielnego życia.

Jedzenie w samotności powoduje nie tylko kruchość, ale i utratę wagi, co zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych, a w konsekwencji – przedwczesnej śmierci.

Dla rodzin z rodzicami w podeszłym wieku lub samotnie mieszkającymi krewnymi przesłanie jest praktyczne. Regularne rodzinne obiady i spotkania przy lunchu mogą być równie ważne, jak to, co faktycznie jest na talerzu.

Eksperci podkreślają, że regularne posiłki ze starszymi bliskimi mogą być prostym sposobem na ochronę ich zdrowia i niezależności. Brak kontaktów społecznych podczas posiłków nie tylko osłabia ciało, ale i mózg. Izolacja zmniejsza stymulację intelektualną, co jest powiążane z ryzykiem demencji. W erze mediów społecznościowych coraz popularniejsze stają się tzw. mukbangi – filmy, w których osoby jedzą przed kamerą, często chodząc w interakcje z widzami. Dla osób samotnych może to być sposób na poczucie towarzysztwa podczas posiłku.

Psychologowie podkreślają jednak, że choć mukbang może poprawić nastrój i poczucie wspólnoty, nie zastąpi prawdziwego kontaktu społecznego ani korzyści płynących ze wspólnego jedzenia pełnowartościowych posiłków.

Jedzenie w samotności może prowadzić do utraty siły, kruchości, nieprawidłowego odżywiania, a nawet zwiększać ryzyko demencji.

Wspólne posiłki z rodziną, przyjaciółmi czy społecznością mogą poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, wzmocnić więzi i wspierać lepsze nawyki żywieniowe.

Mukbang może być ciekawym uzupełnieniem, ale nie zastąpi prawdziwej społecznej interakcji.

WAŻNE

Czy jesteś samotny?

Samotność to negatywny stan emocjonalny będący efektem postrzeganej izolacji.

Pojęcie samotności definiowane jest jako subiektywne odczucie związane z brakiem interakcji społecznych w połączeniu z określonymi czynnikami wewnętrznymi, które dotyczą osobowości.

Do oceny zjawiska służy skala poczucia samotności opracowana przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles (UCLA), w której wybiera się odpowiedź „rzadko lub nigdy”, „czasem” i „często” na trzy pytania:

- jak często odczuwasz brak towarzystwa?
- jak często czujesz się pomijany?
- jak często czujesz się odizolowany od innych?

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

W Biurze Reklamy:

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

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Legnica, tel. 514 800 870

Syców, tel. 514 800 969

Lubin, tel. 514 800 969

Wałbrzych, tel. 502 499 983

Głogów, tel. 798 751 830

Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

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

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

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

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

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

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

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **PRZETARGI**

nasze komunikaty.pl

REKLAMA

0011446688

Specjalistyczne Centrum
Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A.
w Polanicy-Zdroju
zatrudni

- **lekarzy specjalistów** w dziedzinie **Chorób Wewnętrznych, Systemu Ratownictwa Medycznego, Neurochirurgii, Otolaryngologii**
- oraz **lekarza specjalistę** w dziedzinie **chirurgii szczękowej / chirurgii szczękowo-twarzowej** albo w trakcie specjalizacji w dziedzinie chirurgii szczękowo-twarzowej lub specjalistę w dziedzinie chirurgii stomatologicznej do pracy w poradni chirurgii szczękowo-twarzowej.

Oferujemy korzystne warunki finansowe oraz dysponujemy komfortowym mieszkaniem służbowym.

tel.: 748621216, 748621218
lub e-mail: kadry@scm.pl

REKLAMA

0011448142

OBWIESZCZENIE STAROSTY POWIATU WROCŁAWSKIEGO

Na podstawie art. 11 d ust. 5 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 1691) zawiadamiam o wszczęciu postępowania administracyjnego na wniosek zarządcy drogi – Zarządu Powiatu Wrocławskiego, reprezentowanego przez pełnomocnika Pana Adama Stempniewicza, złożony w dniu 31 października 2025 r., uzupełniony w dniu 28 listopada 2025 r. oraz w dniu 4 grudnia 2025 r., **w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn. „Rozbudowa drogi powiatowej 2075D wraz z budową, przebudową i odbudową infrastruktury towarzyszącej w ramach zadania pn.: Odbudowa mostu w ciągu drogi powiatowej 2075D nad rzeką Strzegomka w m. Wawrzeńczyce”**. Wniosek o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmuje następujące nieruchomości lub ich części (wg katastru nieruchomości), położone w powiecie wrocławskim:

- 1) przeznaczone na pas drogowy (tzw. zajęcia stałe) – części działek nr: 118/7, 125/1, 125/3, 274, 284, 254 obręb 0013 – Wawrzeńczyce, gmina Mietków;
- 2) dotatkowe tereny niezbędne dla obiektów i robót budowlanych (tzw. zajęcia czasowe) – część działki nr: 126, 284 obręb 0013 – Wawrzeńczyce, gmina Mietków;
- 3) niedopłatne zajęcie terenu na czas realizacji inwestycji (tereny wód płynących – art. 20a ustawy) część działki nr: 287, obręb 0013 – Wawrzeńczyce, gmina Mietków.

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

W związku z powyższym informuję o uprawnieniach wszystkich stron tego postępowania do czynnego udziału w każdym jego stadium, co wynika z przepisów art. 10 § 1 k.p.a. Z aktami sprawy można zapoznać się w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Starostwa Powiatowego we Wrocławiu, ul. Kościuszki 131, 50-440 Wrocław (pok. 249, w godz. 7.45-15.45), w terminie 14 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia, po uprzednim umówieniu wizyty telefonicznie pod nr (71) 72 21 748.

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

Zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego wskazuję dzień 10 grudnia 2025 r. jako datę ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń w Starostwie Powiatowym we Wrocławiu oraz w Urzędzie Gminy Mietków i w Biuletynie Informacji Publicznej powyższych urzędów, a także prasie lokalnej, jako ten, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie. Uplyw 14 dni, w ciągu których niniejsze obwieszczenie zostało podane do publicznej wiadomości w sposób określony powyżej, powoduje, że czynność doręczenia uważa się za dokonaną ze skutkiem prawnym.

REKLAMA

0011448217

PIERWSZY PRZETARG – WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Przedmiotem sprzedaży jest **lokal użytkowy nr 4** o powierzchni **36,30 m²** znajdujący się w budynku przy ul. 1 Maja 4 w Prochowicach, który to budynek usytuowany jest na działce nr 81/2 o powierzchni 0,0192 ha, dla której prowadzona jest księga wieczysta nr LE1L/00108802/5. Nieruchomość leży na terenie oznaczonym w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego miasta Prochowice symbolem **1.MŚ.25** o podstawowym przeznaczeniu jako teren śródmiejskiej zabudowy mieszkaniowo-usługowej objęty strefą „A” ściślej ochrony konserwatorskiej tożsamej ze strefą „OW” obserwacji archeologicznej.

Cena wywoławcza – 90.000,00 złotych /na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług sprzedaż zwolniona z podatku VAT/.

Wadium – 10.000,00 złotych

Przetarg odbędzie się **dnia 15 stycznia 2026 r. o godz. 10.00** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, Rynek 1 – sala nr 20.

Wadium należy wpłacić w pieniądzu na rachunek bankowy tut. Urzędu **BS Wschowa Oddz. Prochowice nr 86 8669 0001 0341 3597 2000 0003** najpóźniej do dnia **9 stycznia 2026 r.** z dopiskiem: „**Przetarg na sprzedaż lokalu użytkowego nr 4 ul. 1 Maja 4 w Prochowicach**”.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, Rynek 1, 59-230 Prochowice oraz opublikowane na stronach internetowych: www.prochowice.com oraz www.bip.prochowice.com w zakładce gospodarka nieruchomościami. Więcej informacji o nieruchomości będącej przedmiotem przetargu można uzyskać w Referacie Gospodarki Nieruchomościami, Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, Rynek 1, pokój nr 8, tel. /76/ 85 84 342 wew. 23.

**Burmistrz
Miasta i Gminy Prochowice
Alicja Sielicka**

REKLAMA

0011444720

Burmistrz Szklarskiej Poręby
informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Szklarskiej Porębie przy ul. Granitowej 2 (parter) oraz na stronie internetowej pod adresem www.szklarskaporeba.bip.net.pl (w zakładce Miasto/Gospodarka nieruchomościami - wykazy) zostały wywieszone na okres od dnia **10 grudnia 2025 r. do dnia 31 grudnia 2025 r.** wykazy nieruchomości położonych w Szklarskiej Porębie przeznaczonych do sprzedaży, oddania w użytkowanie wieczyste, w najem, dzierżawę i użyczenie. Szczegółowych informacji udziela Referat Rozwoju, Planowania Przestrzennego i Nieruchomości tut. Urzędu, pokój nr 15 lub telefonicznie (75) 75 47 715, (75) 75 47 726.

REKLAMA

0011448270

Syndyk masy upadłości Agnieszki Jurowskiej-Piaseckiej ogłasza konkurs ofert na sprzedaż udziału w wysokości ½ w prawie własności nieruchomości położonej w miejscowości Szklary, gm. Ząbkowice Śląskie, stanowiącej działkę nr 79, AM-1, o powierzchni 16 100 m², zabudowanej domem mieszkalnym jednorodzinnym w fazie wykończeniowej (324,84 m²), nr KW SW1Z/00065653/6.

Cena wywoławcza: 240.750,00 zł.

Oferty należy składać w terminie do 29 grudnia 2025 roku w siedzibie kancelarii syndyka do godziny 15:00 pod adresem Aleja J. Ch. Szucha 8, 00-582 Warszawa lub przesać je na adres kancelarii listownie.

Otwarcie i rozpoznanie ofert nastąpi w dniu 30 grudnia 2025 roku o godzinie 12:30.

Opis i oszacowanie przedmiotu sprzedaży oraz regulamin konkursu ofert udostępnione są do wglądu w kancelarii syndyka Anny Grudzień-Kurpiewskiej.

Kontakt: 732-713-111.

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ bez pośrednika 500-185-254.

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

Handlowe

ANTYKI

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

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451-575-023.

STOMATOLOGIA

Protetyka 507-650-105.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

ELEKTRYCZNE inst. Pomiar. 71/351-15-15, 603-867-128.

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

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

ROLETKI, żaluzje, moskitiery, okna, rolety, drzwi. Montaż, produkcja, naprawa, tel. 71/341-83-03.

INSTALACYJNE

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

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

Hydraulik, Elektryk 505-087-474.

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

Różne

WRÓŻBY, porady: profesjonalnie 693611517, www.wrozby.pop.pl

Towarzyskie

WANDY, 505-353-547.

Usługi kamieniarskie

KAMIENIARSTWO. Pomniki granitowe. Koszt z montażem 2.500 zł. Tel. 691-883-105.

Jestem takim typem osoby, która nie lubi robić niepotrzebnych konfliktów w mediach

Viki Gabor w podcaście Żurnalisty Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Anna Lewandowska postawiła na czerwień

Celebrytka pochwaliła się na Instagramie udekorowanym drzewkiem w swym domu w Hiszpanii. W przystrojeniu choinki wzięli udział również jej mąż i córka. Podczas gdy piłkarz odpowiedzialny był za rozwieszenie lampek, mama i córka zajęły się bombkami. W tym roku drzewko u Lewandowskich utrzymane jest w czerwonych kolorach.

Ania Karwan mieszkała na dworcu

Podczas rozmowy z Żurnalistą piosenkarka wyznała, że za młodu była bezdomna. – Mieszkałam kilka miesięcy na Dworcu Centralnym. Miałam wydarzenie takie w życiu, które spowodowało, że za bardzo nie chciałam przyznać się w domu, co się stało, i nie chciałam sprawić kłopotu, a nie miałam dokąd pójść – powiedziała.

Agnieszka Kaczorowska wymieniała się doświadczeniami

Nie milkną echa udziału celebrytki w „Tańcu z gwiazdami”. W wywiadzie dla Wirtualnej Polski Kaczorowska mówiła o swoich relacjach z innymi uczestnikami show. – Na początku było super. Trenowaliśmy z trzema innymi parami w jednym studiu, gadaliśmy, wymienialiśmy się doświadczeniami, pokazywaaliśmy sobie swoje choreografie. I potem zaczęło się tak pomalutku to wszystko zmieniać. Z czasem było trudniej – podsumowała.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Prawdziwe kłamstwa Polsat, 20:00

Tajny agent (tak tajny, że nie wie o tym nawet rodzina) Talsker (Arnold Schwarzenegger) odkrywa, że jego żona (Jamie Lee Curtis) flirtuje ze sprzedawcą samochodów (Bill Paxton) podającym się za agenta. Usiłując odzyskać Helen, podstępem ściąga ją do hotelu. Spotkanie przerywają terroryści, którzy porywają małżonków.

Jak najdalej stąd

Kino Polska, 20:00
Ojciec Oli (Zofia Stafiej)ginie w wypadku na budowie. Teraz ona musi samotnie wyruszyć do Irlandii, żeby zająć się sprowadzeniem ciała do Polski i wyegzekwować pieniądze z ubezpieczenia. Ta podróż okaże się dla niej lekcją dojrzałości.

Samolot z forsą Polsat Film, 21:00

Zawodowy złodziej mający 40 milionów dolarów długu musi dokonać ostatniego skoku – okraść futurystyczne kasyno powietrzne pełne najbardziej niebezpiecznych przestępców na świecie.

Oficer i szpieg

TVP Historia, 21:10
Oparta na faktach historia Alfreda Dreyfusa, francuskiego oficera żydowskiego pochodzenia, niesłusznie skazanego za zdradę ojczyzny i zesłanego na wygnanie. Roman Polański przedstawia historię XIX-wiecznej afery, którą łatwo można odnieść do współczesności, zdominowanej przez fake newsy i lincze w mediach.

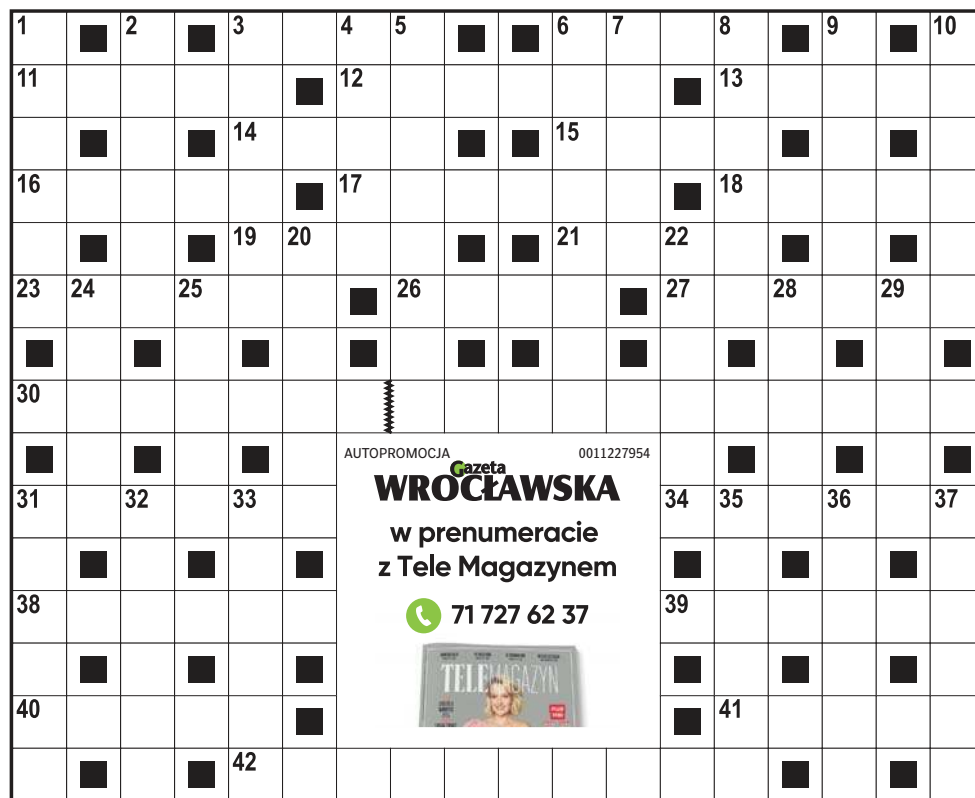
KRZYŻÓWKA NR 190

Poziomo:

- 3) daszek nad paleniskiem,
- 6) George, ukochana Fryderyka Chopina,
- 11) lubi wędrować po świecie,
- 12) Edward, aktor z filmu „Iluzjonista”,
- 13) srebrzystobiały metal, miększy od sodu i potasu
- 14) pospolity chwast polny,
- 15) gruby, pleciony sznur,
- 16) stolica regionu Piemont (Włochy),
- 17) ozdoba męskiej koszuli,
- 18) tylna część stopy,
- 19) pojemnik na odpadki,
- 21) płynie przez województwo małopolskie,
- 23) „... Wallenrod”, powieść Adama Mickiewicza,
- 26) afrykańska owca grzywiasta,
- 27) w powiedzeniu czyni zło dzieja,
- 30) usuwa resztki makijażu,
- 31) włoski lub okupacyjny,
- 34) domena bałaganiarza, nieporządek,
- 38) predyspozycje w jakimś kierunku, uzdolnienie,
- 39) instrument Johna Lennona,
- 40) miasto nad rzeką Ochnią,
- 41) rzecz niezwykła, чудо,
- 42) wykrywa ciekie wodne, różdżkarz.

Pionowo:

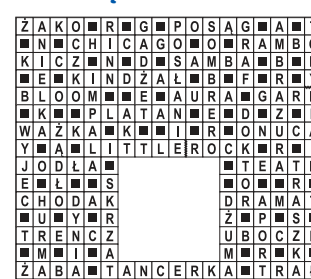
- 1) cumuje przy nabrzeżu,
- 2) święty Patryk dla Irlandii,
- 3) na brzuszku piwosza,
- 4) załącznik do umowy,
- 5) sytuacja bez wyjścia, pułapka,



- 6) pomieszczenie do opalania się,
- 7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
- 8) wiekowa, zużyta miotła,
- 9) metalowe koło na beczce,
- 10) cecha bohatera, męstwo,
- 20) manewr pięściarza na ringu,
- 22) amerykański taniec towarzyski,
- 24) potrawa jajeczna z farszem,
- 25) wyznaczona porcja żywności,

- 28) notowane na giełdzie,
- 29) władza po wojskowym zamachu stanu,
- 31) wystawiana w teatrze,
- 32) ruchoma zasłona w oknie,
- 33) starszy od kadeta,
- 35) epos Homera o wojnie trojańskiej,
- 36) mówienie nieprawdy, kłamanie,
- 37) rozmowa dwóch osób.

ROZWIĄZANIE NR 189



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj ruszysz śmiało na przód. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by jak najlepiej wykorzystać te sprzyjające impulsy losu. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój dnia pomoże Ci znaleźć właściwy rytm i uporządkować myśli. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień. **Baran (21.03 - 19.04)** Twoja ciekawość otworzy drzwi do nowych inspiracji i spotkań. Horoskop dzienny na środę wróży, że będą to ekscytujące doznania.

Byk (20.04 - 20.05)

Ciepło relacji doda Ci odwagi, by wyrazić swoje pragnienia jasno. Horoskop dzienny mówi, że Twoje relacje z otoczeniem będą bardzo dobre. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Pewność siebie rozświetli dzień, prowadząc Cię ku świeżym pomysłom. Horoskop na dziś mówi, że niektóre z Ci tego pozazdrosczą... **Rak (22.06 - 22.07)** Drobne sukcesy wzmocnią motywację i pozwolą skupić się na detalach. Horoskop dzienny na środę mówi, że dużo uda Ci się osiągnąć.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wróci, gdy zaufasz intuicji i dasz sobie chwilę ciszy. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o potrzebach innych osób. **Panna (23.08 - 22.09)** Intensywna energia dnia popchnie Cię ku śmiałym decyzjom. Horoskop na dziś zapowiada, że efekty Twoich poczynań będą imponujące. **Waga (23.09 - 22.10)** Optymizm poniesie Cię dalej niż dziś przypuszczasz. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twój stan udzieli się innym osobom.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja pomoże Ci zakończyć sprawę, które długo czekały na realizację. Horoskop dzienny zapowiada, że ucieszy Cię Twoich bliskich. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nowe idee zakiełkują w Tobie, zachęcając do twórczych zmian. Horoskop na dziś mówi, że pomysły szybko przejdą do fazy realizacji. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość wskaże Ci drogę do spokoju i głębszego zrozumienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoja postawa zjedna Ci ludzi.

Koniec mundialowych emocji dla polskich szczypiornistek

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZKA. Reprezentacja Polski kobiet w piłce ręcznej na 11. miejscu zakończyła udział w mistrzostwach świata. Polki wygrały cztery mecze, doznały dwóch porażek.

W swoim ostatnim występie na MŚ Białe-Czerwone pokonały reprezentację Austrii 35:30, mimo że do przerwy przegrywały 17:18. Ten mecz decydował o trzecim miejscu w grupie w drugiej fazie turnieju oraz końcowej pozycji na mistrzostwach świata. Polki sklasyfikowane zostały ostatecznie na 11. pozycji, wypełniając tym samym plan minimum nakreślony przed turniejem przez zarząd Związku Piłki Ręcznej w Polsce i jego prezesa Sławomira Szmalę. Były znakomity bramkarz reprezentacji tuż przed turniejem, w rozmowie z nami oznajmił, że miejsce od 9.-12. to realny cel na mundial. I ten plan udało się wykonać, choć trzeba przyznać, że nie był wydatnie trudny do zrealizowania.

W pierwszej fazie turnieju rozgrywanego na parkietach w Holandii i Niemczech Polki mierzyły się z dużo niżej notowanymi reprezentacjami Chin i Tunezji, a wygrane z tymi zespołami były wręcz obowiązkiem. Polki triumfowały w tych meczach, zwyciężając odpowiednio 36:20 i 29:26.

W drugiej fazie wygrały też z mocno przeciętną z Argentyną 28:25, ale w starciu z potęgami, Francją i Holandią obnażone zostały wszystkie słabości polskiej kadry. Podopieczne norweskiego trenera Arne Senstad przegrały odpowiednio 28:42 oraz 22:33 i to właśnie Holenderki oraz Francuzki awansowały z polskiej grupy do ćwierćfinałów.



W swoim ostatnim występie na mistrzostwach świata Polki pokonały Austriaczki 35:30 (17:18)

W ostatnim dla Polek meczu na mundialu z Austrią świetnie zagrała Magda Balsam, która rzuciła w poniedziałek aż dziesięć goli i została wyróżniona tytułem MVP meczu.

- Za nami trudne spotkanie, zarówno pod kątem fizycznym, jak i psychicznym. Wiedzieliśmy, że musimy wygrać ten mecz, a trudy całego turnieju dawały się już we znaki. Jeśli chodzi o całe mistrzostwo, chcieliśmy być wyżej, ale cztery wygrane to dobry bilans. Przegraliśmy z dwiema potęgami piłki ręcznej, a z Francją długo graliśmy jak równy z równym - powiedziała dla strony ZPRP Balsam.

Jedenaste miejsce naszej reprezentacji na mistrzostwach świata oznacza poprawę wyniku kadry sprzed dwóch lat, gdy uplasowała się na 16. miejscu. Przed zespołem oraz sztabem szkoleniowym sporo wniosków do wyciągnięcia, bo w konfrontacji z najlepszymi zespołami świata różnica umiejętności była aż nadto widoczna.

- Przyjeżdżając na te mistrzostwa, oczywiście chcieliśmy więcej. Marzył nam się występ w ćwierćfinale, w półfinale... Teraz wrócimy do klubów i zobaczymy jeszcze raz mecze z Holandią i Francją, bo musimy wyciągnąć wnioski. Najwyższy czas, żebyśmy zaczęli wygrywać także z najmocniejszymi

drużynami. Opuuszczamy mistrzostwa z podniesionymi głowami i z optymizmem patrzymy w przyszłość. Za rok czekają nas mistrzostwa Europy rozgrywane w Polsce. I to coś niesamowitego, czego już teraz nie możemy się doczekać - powiedziała po turnieju Daria Michalak.

Pytanie, kto poprowadzi polski zespół na przyszłorocznych mistrzostwach Europy, których Polska będzie współgospodarzem? Selekcjoner kadry Arne Senstad nie kryje, że w dalszym ciągu chciałby pracować z Białe-Czerwonymi.

- Wiem, że przed nami jeszcze dużo pracy. Od tych najlepszych dzieli nas jeszcze dystans, ale jesteśmy na dobrej drodze - powiedział w rozmowie z PAP norweski szkoleniowiec.

Senstad najbardziej zadowolony jest z faktu, że w drużynie jest dobra atmosfera i zawodniczkom nie brakuje motywacji. Za największy mankament postrzega zbyt dużą liczbę błędów technicznych. Wynika to ze słabszej motoryki i braku doświadczenia wielu szczypiornistek.

Szkoleniowiec podkreślił, że będzie starał się jeszcze bardziej zacieśnić współpracę na linii kadra - zespoły ekstraklasy. Przed mistrzostwami odwiedził kluby z Gniezna, Lublina i Lubina. Chce także pojechać do pozostałych klubów najwyższego szczebla, a także Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Płocku.

- Chcemy mieć większą kontrolę nad tym, co powinniśmy zrobić w przyszłości. Jak już wspominałem, musimy przejść ten proces. Jeszcze więcej pracować, aby być lepszym. Przed nami przyszłoroczne Euro - podsumował Senstad.

Umowa trenera z ZPRP kończy się w grudniu 2026 roku. ©

Środa z LM: Wielki hit w Madrycie, Kochalski kontra holenderski gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiejszy wieczór z Ligą Mistrzów będzie stać pod znakiem hitowego starcia Real Madryt - Manchester City, który będzie można obejrzeć za darmo.

Z polskiego punktu widzenia ciekawie też będzie w Azerbejdżanie, gdzie Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra przeciwko Ajaxowi Amsterdam.

Zarówno Real Madryt, jak i Manchester City mają po jednej porażce w tej edycji Ligi Mistrzów. W 6. kolejce rozgrywek dwaj giganci europejskiej piłki staną naprzeciw sobie w stolicy Hiszpanii. Oba zespoły raczej nie muszą obawiać się o awans do fazy pucharowej rozgrywek, ale z pewnością będą chciały wygrać prestiżowe starcie. Mecz będzie można oglądać w telewizji na kanale TVP Sport, a także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport.

Polskich kibiców na pewno interesować będzie występ Mateusza Kochalskiego, którego Karabach Agdam świetnie spi-

kuje się w tym sezonie na arenie międzynarodowej. Zespół z Azerbejdżanu po pięciu spotkaniach ma na swoim koncie 7 punktów i jest na dobrej drodze, by znaleźć się w fazie play-off rozgrywek. Ponadto sam polski bramkarz znakomitymi występami wzbudza coraz większe zainteresowanie na rynku transferowym. Polaka chciałoby mieć u siebie między innymi włoskie SSC Napoli oraz niemiecka Borussia Dortmund.

Starcie w Azerbejdżanie rozpocznie się już o godzinie 18:45 polskiego czasu. Płatna transmisja na kanale Canal+ Extra 3.

Terminarz środowych meczów Ligi Mistrzów:

18:45 Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) - Ajax Amsterdam
18:45 Villarreal CF - FC Kopenhaga (Dominik Sarapata)
21:00 Athletic Bilbao - PSG
21:00 Bayer Leverkusen - Newcastle United
21:00 Benfica Lizbona - SSC Napoli
21:00 Borussia Dortmund - FK Bodo/Glimt
21:00 Club Brugge - Arsenal FC
21:00 Juventus FC - Pafos FC
21:00 Real Madryt - Manchester City.



„Królewscy” po pięciu kolejkach LM mają 12 punktów, podobnie jak broniące trofeum Paris Saint-Germain

Kto na kogo wpadnie w losowaniu Pucharu Polski?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W samo południe w siedzibie TVP Sport odbędzie się losowanie par ćwierćfinałowych STS Pucharu Polski.

W grze o trofeum pozostało pięć drużyn z PKO Ekstraklasy, wśród których jest sam mistrz Polski, Lech Poznań uznawany za faworyta trwającej edycji. Kolejne niespodzianki spróbują natomiast zafundować swoim kibicom

dwaj trzecioligowcy i jeden drugoligowiec.

Zasady losowania są proste i niezmiennie od lat. Każdy może trafić na każdego. O awansie zadecyduje pojedyncze spotkanie. Jeżeli los skrzyżuje drużyny z tego samego szczebla rozgrywkowego, to gospodarzem będzie ta wylosowana jako pierwsza w kolejności. W innym przypadku mecz odbędzie się na stadionie tej z niższego szczebla. Potencjalnie przed nami więc kolejne piłkarskie święta w Bydgoszczy, Chojnicach czy Świdniku.

W 1/4 finału STS Pucharu Polski wystąpią Avia Świdnik (3. liga), Chojniczanka Chojnice (2. liga), GKS Katowice, Górnik Zabrze, Lech Poznań, Raków Częstochowa, Widzew Łódź oraz Zawisza Bydgoszcz (3. liga). To oznacza, że w samym finale nie dojdzie do powtórki z maja, gdy o trofeum powalczyły Legia Warszawa z Pogonią Szczecin, która w trwającej edycji wyeliminowała stołeczną drużynę już w 1/16 finału, po czym sama musiała uznać wyższość Widzewa.

Największym zaskoczeniem na tym etapie jest obecność drużyn niższego szczebla. Grająca o awans do 2. ligi Avia Świdnik potrafiła już wyeliminować wyżej notowaną Polonię Bytom, ale i Ruch Chorzów. Zawisza Bydgoszcz, czyli triumfator z 2014 roku, zaskoczył pokonaniem Wisły Kraków, uprzednio ogrywając także GKS Tychy. No i jest jeszcze Chojniczanka Chojnice mająca na rozkładzie Koronę Kielce.

Mecze nadchodzącej fazy odbędą się w pierwszych dniach marca przyszłego roku.

Półfinały zaplanowano na kwiecień. Finał - tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym w Warszawie. Gra jest warta świeczki, bo oprócz 5 mln złotych premii od PZPN toczy się jeszcze o gwarancję udziału w eliminacjach europejskich pucharów.

Legia dzięki ostatniej wygranej walczyła o Ligę Europy (ostatecznie wyładowała ponownie w Lidze Konferencji). Teraz o fazę ligową będzie jeszcze łatwiej, bo triumfator Pucharu Polski zacznie nie od I rundy Ligi Europy, lecz

od III. Aby więc ugrać co najmniej Ligę Konferencji, wystarczy wygrać jeden dwumecz.

Z grona obecnych ćwierćfinalistów zdobyciem Pucharu Polski może poszczycić się aż sześć drużyn. Najwięcej razy dokonał tego Górnik Zabrze - sześć - przy czym ostatni raz w... 1972 roku. Najkrócej na kolejne trofeum czeka zaś Raków Częstochowa, bo z Markiem Papszunem wygrał w 2022 roku, mierząc się w decydującej rozgrywce z Lechem Poznań. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 8.12
Multi Multi – godz. 22:00
1, 6, 7, 10, 14, 15, 16, 20, 34,
38, [47], 48, 52, 53, 58, 61,
63, 68, 70, 78
Mini Lotto
4, 9, 17, 32, 40

Kaskada – godz. 22:00
2, 3, 7, 10, 13, 15, 18, 19, 21, 22,
23, 24
Ekstra Pensja
2, 7, 22, 23, 34 + 3
Ekstra Premia
2, 12, 20, 22, 35 + 1

WTOREK, 9.12
Multi Multi – godz. 14:00
4, 8, 9, 11, 14, 33, 34, 35, [36],
37, 39, 43, 49, 50, 53, 63, 64,
68, 72, 73
Kaskada – godz. 14:00
1, 2, 4, 5, 9, 10, 12, 13, 19, 20, 21, 24

Zimę Śląsk spędzi w minorowym nastroju

Jakub Guder
x.com - @JakubGuder

Śląsk Wrocław kończy pierwszą część rozgrywek poza strefą barażową po remisie 1:1 ze Stalą Rzeszów. Prawdę mówiąc, to porażka.

Wszyscy wiedzieliśmy, że I liga nie będzie dla Śląska Wrocław spacerkiem. Zresztą potwierdził to poniedziałkowy mecz, który był ostatnim spotkaniem w tym roku na zapleczu ekstraklasy. WKS stracił szybko bramkę, ale na szczęście jeszcze przed przerwą wyrównał za sprawą Marjanaca (ładna asysta Samca-Talara). Bośniak w pierwszych trzech kwadransach mógł strzelić pewnie ze trzy gole, ale brakowało mu albo zimnej krwi, albo zwyczajnie umiejętności. Nie zamknął jednak tego meczu, a na dodatek świetnie bronił bramkarz Stali Sławomir Waniwskyj. Druga połowa była o wiele spokojniejsza i więcej goli nie oglądaliśmy. Dla Śląska był to piąty mecz w lidze z rzędu bez zwycięstwa, a szósty licząc pucharową potyczkę z Rakowem Częstochowa. Kryzys? Trudno powiedzieć, ale drużyna gra z pewnością poniżej oczekiwań.



Luka Marjanac strzela gola na 1:1 dla Śląska Wrocław. Nie była to łatwa sytuacja. Potem miał kilka dużo łatwiejszych, ale żadnej Bośniak już nie wykorzystał

Po meczu do dziennikarzy wyszedł kapitan Serafin Szota, który jest tej jesieni mocno krytykowany przez kibiców. Zresztą przedwcześniej przy golem dla Stali znów zaspali obaj środkowi obrońcy - zarówno on jak i Malec. - Oceniam ten mecz dobrze - zaczął Szota. - Mieliliśmy wiele

niewykorzystanych, stuprocentowych sytuacji. Oczywiście jest dużo rzeczy do poprawy. Za łatwo straciliśmy bramkę. Nie wiem, kto popełnił błąd w tej sytuacji. To nie jest ważne. Musimy bronić lepiej jako całość. Tu nie chodzi o wytykanie, czy ten, czy tamten. Utrzy-

mywalismy piłkę, stwarzalismy sytuacje z dośrodkowań i z piłek, które graliśmy w strefy asyst. Sporo tych sytuacji było. Musimy takie mecze zabijać. Jeśli masz jedną, drugą, trzecią okazję... Bo to nie są słabi rywale. W tabeli ta drużyna jest przed nami. Co z tego, że gra

młodymi zawodnikami? Przyjechali tutaj, walczyli, grali, nie bali się. Jeśli mamy sytuacje, musimy strzelać - analizował na gorąco kapitan gospodarzy. - Więcej wymagam od siebie. Każdy mecz potrafię rzetelnie ocenić. Szczepie mówiąc, nie interesuje mnie to, co ludzie o mnie mówią i piszą - oznajmił Szota. Zapytany o to, czy drużyna nadal ufa trenerowi i na wiosnę może grać lepiej, odpowiedział krótko: Tak.

Ante Simundza na konferencji prasowej uznał, że remis to sprawiedliwy wynik i stwierdził, że zimą należy „odświeżyć” jakość zespołu. - Przede wszystkim w defensywie, w ofensywie i pomocy też. Jeśli chcemy być konkurencyjni i awansować do Ekstraklasy, potrzebujemy jakości - oznajmił.

- Myślę, że jestem bardziej zmęczony niż drużyna. To jest w jakiś sposób naturalne. Problem mentalny nie pojawia się przez to, że jesteś zmęczony. Jesteś zmęczony, bo masz problemy mentalne - tłumaczył słoweński szkoleniowiec.

Teraz piłkarze Śląska rozjadą się na urlopy. Do Wrocławia wrócą 4. stycznia, a następnego dnia zaczną treningi. Pierwszą kolejkę rundy wiosennej zapla-

nowano na 7 i 8 lutego. WKS pojedzie na mecz do Chorzowa. ©

BETCLIC 1. LIGA

Śląsk Wrocław - Stal Rzeszów 1:1 (Marjanac 20 - Thill 5)

Sędzia: Mateusz Piszczelok (Katowice)

Widzów: 9530

Śląsk: Szromnik - Rosiak (85. Guercio), Szota, Malec, Llinares - Marjanac (72. Szarabura), Macenko (72. Jezierski), Yriarte (85. Sokolowski), Samiec-Talar, Klimek (58. Warchol) - Banaszak.

Stal: Waniwskyj - Warczak, Krasowski, Kaczor, Kukułka - Łyczko (60. Masiak), Łysiak (79. Kucharski), Thill, Sławiński (61. Kądziołka), Wachowiak (60. Wolski) - Júnior (85. Darwish).

1. Wisła Kraków	19	43	48-15
2. Polonia Bytom	19	34	33-21
3. Pogoń Grodzisk Maz.	19	33	37-27
4. Chrobry Głogów	19	31	26-18
5. Stal Rzeszów	19	31	30-29
6. Wiczyńska Kraków	19	30	40-29
7. Śląsk Wrocław	19	30	34-31
8. Ruch Chorzów	19	30	29-26
9. Polonia Warszawa	19	30	29-27
10. Miedź Legnica	19	30	35-36
11. ŁKS Łódź	19	26	28-29
12. Pogoń Siedlce	19	22	21-21
13. Odra Opole	19	22	19-23
14. Puszcza Niepołomice	19	19	20-24
15. Znicz Pruszków	19	17	21-41
16. GKS Tychy	19	13	25-43
17. Stal Mielec	19	13	21-40
18. Górnik Łęczna	19	11	22-38

Śląsk zaczyna rundę rewanżową EuroCupu. Cel – awans do play-offów

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Śląsk Wrocław na inaugurację rundy rewanżowej BKT EuroCupu zmierzy się dziś (godz. 18:00) na wyjeździe z litewskim Neptunasem Kłajpeda.

Śląsk po raz pierwszy od lat ma realną szansę na awans do play-offów europejskich pucharów. WKS zajmuje co prawda dziewiąte miejsce w tabeli grupy A, a le ma taki sam bilans (4-5) co piąty BAXI Manresa. W następnej fazie zagra sześć najlepszych drużyn z obu grup.

Wrocławski zespół dobrze spisuje się we własnej hali (cztery zwycięstwa w pięciu meczach), ale na wyjazdach nie wygrał w tym sezonie BKT EuroCupu ani razu. I właśnie to wydaje się kluczem do awansu - „Trójkolorowi”

muszą poprawić skuteczność w delegacji.

Wydaje się, że Neptunas to dobry rywal na przełamanie. To właśnie z tą ekipą mierzył się Śląsk w swoim pierwszym oficjalnym spotkaniu w sezonie 2025/26. WKS w Hali Stulecia wygrał 95:85.

Z drugiej strony warto podkreślić, że litewski zespół po drodze do tego meczu pełen wiary po nieco zaskakującym zwycięstwie w ubiegłym tygodniu nad Bahçeşehir College Stambuł (100:85). We wspomnianym starciu gracze zespołu z Kłajpedy popisali się wysoką skutecznością przy rzutach za trzy punkty (18/36), z czego cztery „trójki” zapisał przy swoim nazwisku reprezentant Litwy Arnas Veilčka. Równie groźny może okazać się Ričards Lomažs, który w ostatnich sześciu meczach zdobywał średnio po 19 punktów.

Kibiców Śląska nadzieja może napawać fakt, że koszykarze WKS-u nie pękają w trudnych momentach i potrafią odrabiać straty. Tak było m.in. w pierwszym w tym sezonie spotkaniu z Neptunasem oraz w ubiegłą niedzielę, gdy wrocławianie pokonali Arrivę Lotto Twardo Pierniki Toruń (87:75), choć przegrywali już różnicą 12 punktów.

Grudzień to wyjątkowo intensywny miesiąc dla zawodników Śląska. Prawdziwy maraton grania rozpocznie się 15 grudnia spotkaniem z Energią Czarnymi Słupsk. Po zaledwie jednym dniu przerwy do Wrocławia przyjedzie hiszpańska BAXI Manresa. Po krótkim odpoczynku WKS pojedzie na mecz do Ostrowa Wielkopolskiego, gdzie czeka już dobrze znany wrocławskim kibicom Daniel Gołębiewski ze swoją ekipą, Tasomix Rosiek Stalą.



Neptunas był pierwszym rywalem Śląska Wrocław w sezonie 2025/26. WKS wygrał w Hali Stulecia 95:85

W okresie okołoswiątecznym dojdzie do dwóch spotkań - tuż przed samą Wigilią Śląsk zmierzy się w Orbicie z Dzikami Warszawa. Będzie to mecz zaległej 1. kolejki Orlen Basket Ligi, a w drugi dzień świąt Bożego Narodze-

nia to, na co czekają wszyscy kibice we Wrocławiu - hitowe starcie z Anwil-em Włocławek w Hali Stulecia.

Na koniec grudnia na „Trójkolorowych” czeka jeszcze podróż do Rumunii. Ostatnim rywalem WKS-u w 2025 roku

będzie drużyna U-BT Cluj-Napoca.

10. KOLEJKA BKT EUROCUPI

Wczoraj: Hapoel Midtown Jerozolima - Veolia Towers Hamburg (zakończony po zamknięciu wydania).

Dzisiaj: Bahçeşehir College Stambuł - U-BT Cluj Napoca (godz. 17:00), Neptunas Kłajpeda - Śląsk Wrocław (godz. 18:00), Aris Saloniki Betsson - Umana Reyer Wenecja (godz. 19:00), BAXI Manresa - Cedevita Olimpija Lublana (godz. 20:45).

Tabela grupy A (kolejno: klub, bilans, bilans małych punktów)

1. Olimpija Lublana	7-2	+112
2. Hapoel Jerozolima	7-2	+106
3. Bahçeşehir Stambuł	6-3	+57
4. U-BT Cluj-Napoca	5-4	+31
5. BAXI Manresa	4-5	-9
6. Reyer Wenecja	4-5	-12
7. Neptunas Kłajpeda	4-5	-18
8. Aris Saloniki	4-5	-36
9. Śląsk Wrocław	4-5	-52
10. Towers Hamburg	0-9	-179

©