

Węzeł bielański zakorkowany. Trwa rozbudowa ważnego ronda w okolicach Tyńca Małego **str. 3**



FOT. JERZY WOJCIK

Śledź to niedoceniana ryba. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie **Str. 9**

**STRONA
ZDROWIA**

Środa
17.12.2025
Nr 292

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

Gazeta WROCLAWSKA

Dziś posłowie mają się zająć wetem prezydenta do tzw. ustawy łańcuchowej **str. 6**



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

Trener Śląska Ante Šimundža domaga się wzmocnienia zespołu **str. 16**

Udany początek maratonu koszykarzy Śląska. Przed nimi jeszcze pięć meczów w grudniu **str. 16**



FOT. PAP/MAŁGIEJ KULCZYŃSKI

LUBLIN

Student planował zamach na jarmarku

Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymała studenta Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, podejrzanego o przygotowywanie zamachu terrorystycznego na jarmarku świątecznym. Celem przestępstwa było zastraszenie wielu osób, a także wsparcie Państwa Islamskiego. Mężczyzna został zatrzymany 30 listopada.
Czytaj str. 6

Europa

Kraje wschodniej flanki Unii chcą wzmocnić granicę z Rosją. Są zasady współpracy **str. 8**

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



9 772353 615033

TRAGEDIA ŚLEDZCY BADAJĄ SPRAWĘ ZABÓJSTWA. PRZESŁUCHANO ŚWIADKÓW

Dlaczego zabiła koleżankę?

12-latka jest podejrzana o zamordowanie młodszej o rok koleżanki ze szkoły. Ciosy zadawała nożem – finką. Jak wytłumaczy swój straszny postęppek?

Przemysław Kaczałko,
Michał Perzanowski

Wśród świadków jest osoba, która zaalarmowała policję. Widziała, jak dziewczynki się biją. O losie zatrzymanej przez policję ma zdecydować sąd rodzinny.

W Jeleniej Górze trwały wczoraj przesłuchania świadków tragicznego zdarzenia, do którego doszło przy ul. Wyspiańskiego, w pobliżu Szkoły Podstawowej nr 10. Wśród świadków jest osoba, która w poniedziałek ok. godz. 15 zaalarmowała policję. Dzięki temu, że nie była obojętna na to, co robią nastolatki, szybko zjawili się tam mundurowi. – Dyżurny odebrał telefon, że w lasu przy ul. Wyspiańskiego biją się dwie dziewczyny. Gdy patrol przyjechał na miejsce, 11-latka już nie żyła – powiedziała naszej redakcji podinsp. Edyta Bagrowska z jeleniogórskiej policji.



FOT. PRZEMYSŁAW KACZAŁKO

Na miejsce zbrodni ktoś przyniósł wczoraj znicze

Na jej ciele policjanci stwierdzili kilkanaście ran kłutych zadanych ostrym narzędziem. Na miejscu zabójstwa znaleziono nóż typu finka, prawdopodobnie narzędzie zbrodni.

Funkcjonariusze zatrzymali 12-latkę. Z wstępnych ustaleń wynika, że dziewczynki знаły się z widzenia. Prokurator Ewa Węglarowicz-Makowska nie potwierdzała wczoraj, że pokłóciły

się o chłopaka – takie informacje pojawiły się w mediach społecznościowych.

Co się działo wczoraj z podejrzaną? – Dziewczynka przebywa w bezpiecznym miejscu – mówiła nam Edyta Bagrowska. Co to oznacza? Że małaletnia nie przebywa w izbie dziecka, ale nie jest też w swoim domu.

Po wykonaniu czynności przez policję i prokuraturę oraz po sekcji zwłok akta sprawy miały trafić do Sądu Rodzinnego i Nieletnich w Jeleniej Górze.

– Dopóki nie będziemy dysponować aktami, nie będziemy informować o dalszym postępowaniu wobec nieletniej – tłumaczy wiceprezes sądu Agnieszka Makowska.

Władze miasta zwołały sztab kryzysowy. Wczoraj na pierwszych lekcjach w SP nr 10 przeprowadzono spotkania wychowawców z uczniami przy wsparciu psychologów.

Czytaj dalej na str. 4

REKLAMA

0111419939



LOTTERIA Świąteczna

Prawie 4000 nagród!

2x Toyota C-HR

4x Sztabka złota 100 g

Szczegóły i regulamin na lotteriaswiateczna.pl. Okres sprzedaży promocyjnej trwa od 25 listopada do 31 grudnia 2025 r. Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.



18+

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Film „Rambo – Pierwsza krew” wszedł na amerykańskie ekrany 22 października 1982 r. W Polsce zdelegalizowano właśnie „Solidarność”

Wyjątkowa szopka choinkowa w Muzeum Karkonoskim

Alina Gierak
Jelenia Góra

W Jeleniej Górze możecie oglądać jedyną w Polsce szopkę piramidową w kształcie choinki. Takie szopki były popularne w II połowie XVIII wieku.

Wyjątkowym zabytkiem, jedynym w polskich zbiorach muzealnych, jest szopka piramidowa. Szopka (niem. Weinacht Zepter), która została ofiarowana do zbiorów Muzeum Karkonoskiego w lutym 1900 r. przez C. Steinerta z Wlenia. Pochodziła ona z kościoła ewangelickiego we Wleniu, gdzie w czasie świąt Bożego Narodzenia była wraz z innymi szopkami ustawiana na chórze.

Tego typu szopki pojawiły się na Dolnym Śląsku i Łużycach w drugiej połowie XVIII w. a swój początek wzięły od świeczników - lichtarzy - ustawianych po kilkanaście na emporach kościołów ewangelickich. Z czasem, zamiast świeczników, w okresie Świąt Bożego Narodzenia, budowano z drewna i tektury ozdobne świeczniki: drzewka - piramidy. Ozdabiane jak drzewko bożonarodzeniowe bądź jak szopkę z zamocowanymi wokół, małymi świeczkami.

Najstarsze znane przykłady szopek piramidowych w kształcie drzewka - z okolic Jeleniej Góry, Bolesławca, Złotoryi - pochodzą z ok. 1800 r. Szopka piramidowa znajdująca się w zbiorach Muzeum Karkonoskiego jest typowym przykładem takich świeczników - drzewek.

Na terenach Pódsmudecia tradycje szopkarskie utrzymały się najdłużej. W I połowie XX w. słynęły z tej twórczości okolice Chełmska oraz Wojcieszyc koło Jeleniej Góry.

Katarzyna Szafrńska, kierownik działu Etnologii Muzeum Karkonoskiego objaśniała, że w szopkach w tym czasie sceny narodzenia przed-

stawiano w scenerii wsi dolnośląskiej, na tle wiejskich domów ryglowych z figurkami przybranymi w ludowe stroje typowe dla tego regionu.

Na Dolnym Śląsku oraz Ziemi Kłodzkiej ruchome szopki stawiano w klasztorach kościołach, prywatnych domach i chłopskich chałupach. Popularne były także w Czechach. Można zrobić sobie wycieczkę, by je podziwiać, bo niektóre to prawdziwe dzieła sztuki.

Najstarsza ruchoma szopka w Polsce jest szopka w Wambierzycach z XIX wieku. Jak każda ruchoma szopka jest zarazem teatrykiem. Ta jest szopką w typie neapolitańskim. Pięknie malowane postaci nie są związane tylko z narodzeniem Jezusa, ale przedstawiają także współczesnych autorowi mieszkańców Wambierzyc wykonujących zwyczajne zajęcia.

Kolejna zabytkowa ruchoma szopka od ponad stu lat działa w Kudowej-Czermnej. Znana jest także szopka z Barda w Kotlinie Kłodzkiej.



Szopka piramidowa pochodzi w kościele we Wleniu

PASTORAŁKA

Głogów ma swoje świąteczne tradycje, które dodają smaku i klimatu. To m.in. piękna pastorałka „Karp po głogowsku”, którą w tym roku już po raz szósty przygotowali ludzie kultury. Tytuł tegorocznej pastorałki to „Dajmy sobie dobra i oddechu”. Muzykę skomponowali Mariusz Szaban i Dorota Drozd. Tekst to wspólne dzieło Doroty Drozd i Katarzyny Swędrowskiej. Utworu można wysłuchać na: glogow.naszemiasto.pl

Grażyna Szyszka



FOT. JOWITA SIWEK

ROZMOWA DNIA

Musimy opodatkować Friza*, Mentzena i Wiplera

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

- Niepłacenie podatków jest niepatriotyczne. Nie może być tak, że ktoś zarabia miliony i nie odprowadza ani grosza - mówi Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, minister funduszy i polityki regionalnej.

Chciałaby Pani opodatkować Friza? Mówiła Pani o tym przy okazji zaawetowania ustawy o zmianach w fundacjach rodzinnych.

Na zdrowie, edukację, bezpieczeństwo czy drogi muszą się składać wszyscy. Niepłacenie podatków jest niepatriotyczne. Nie może być tak, że ktoś zarabia miliony i nie odprowadza ani grosza podatku. Fundacje rodzinne miały być sposobem na dziedziczenie firm i to jest słuszne. Ale zaczęło być wykorzystywane do cwaniactwa podatkowego. Wspomniani pan Friz, pan Mentzen, pan Wipler - oni w fundacjach lokują zasoby: nieruchomości, udziały w przedsiębiorstwach, akcje i następnie wypłacają sobie pożyczki na konsumpcję. Bez żadnego opodatkowania. Nie do tego służą fundacje rodzinne. Ustawa, którą pan prezydent zaawetował, miała unieemożliwiać cwaniactwo.

Będzie ponowna próba wprowadzenia ograniczeń?

Jako Polska 2050 chcemy ponownie złożyć projekt nowelizacji mając nadzieję na podpis.

No tak, tylko czy prezydent nie zaawetuje drugi raz tego samego? Tylko potwierdzi, że nie chce nakładać podatków na najbogatszych. Prezydent ma prawo weta, ale w tej sprawie źle korzysta.

Skoro chcecie złożyć takie same przepisy, to może jednak warto najpierw przyrzeć się uzasadnieniu prezydenta. Jak on argumentował swoją decyzję?

Nie było żadnego zrozumiałego uzasadnienia, które odnosiło się do faktu, że bogaci ludzie wkładają do fundacji miliony i nie płacą podatku.

Mamy do czynienia z lobby, które bardzo nie chce, żeby to zostało zmienione? Na pewno takie lobby istnieje. Ma mnóstwo pieniędzy i gorący w tym interes.

Przechodząc do Polski 2050 - idą wybory na przewodniczącą tego partii. Jak Pani przekonuje koleżanki i kolegów do swojej kandydatury?

Przed wszystkim to kampania pozytywna oparta na bezpośrednich rozmowach - o wizji i przyszłości. Nasza partia powstała w 2020 roku. Wtedy ukształtowało się nasze DNA. Jesteśmy od odważnej zmiany. Gdyby nie my, nie byłoby rewolucji mieszkaniowej czy pełnej jawności umów publicznych, którą ostatnio uchwalono. Wyrzuciliśmy zamrażarkę z Sejmu, którą wszyscy będąc w opozycji krytykowaliśmy. Jako pierwsi wysłaliśmy z pomysłem opodatkowania banków. Na początku



FOT. KARINA TROJOK

był wrzask, a dzisiaj mamy podatek bankowy.

Co do tej pory powstało w ramach inwestycji w innowacje?

Przed wszystkim Fundusz Wsparcia Polskich Technologii Krytycznych. 4 mld zł na precyzyjnie wyznaczone obszary technologiczne, kluczowe dla gospodarki. To deep tech, branże energooszczędne, wszystko związane z cyberprzestrzenią, sztuczna inteligencja. Pierwsze umowy, już po konkursach, zostaną podpisane jeszcze w tym roku.

Co to oznacza dla „przeciętnego Kowalskiego”?

Większe bezpieczeństwo, bo własne technologie to siła gospodarcza. Jeśli mamy przedsiębiorstwa, które opierają się na nowych technologiach, to każda godzina pracy jest więcej warta. Przestajemy być podwykonawcami firm z bardziej rozwiniętych krajów, gdzie oni zarabiają, a my odwalamy, przepraszam, „czarną robotę”.

I zarabiamy na tym trochę...

A stać nas na więcej. ©©

* Friz - pochodzący z Krakowa youtuber, przedsiębiorca i muzyk. Trzeci pod względem liczby subskrypcji twórca na polskim YouTube, drugi co do popularności influencer w Polsce w 2021 roku według Forbesa (Wikipedia)

PRZYRODA

Ptasia kuźnia

Używanie narzędzi jest cechą przynależną przede wszystkim człowiekowi. I garstce zwierząt. Są to naczelnie małpy, kilka ptaków i pojedyncze ssaki. U nas mądre zwierzęta zdolne do używania narzędzi można spotkać w lesie lub najbliższym parku. Bywa, że we własnym ogrodzie. To znane wszystkim dzieciom. Nie, to nie pomyłka. Ptaki opanowały technikę wspomagane otwierania szyszek, która właściwie graniczy z wykorzystywaniem narzędzi. Zaczęły od szyszek sosny czy świerka. Pełno w nich tłustych nasion w twardych łuskach. Dziób i łapy to za mało, by smakowity kasek wydostać. Jeśli jednak zrecznie zaklinować szyszkę w rozdwojonym konarze lub szczelinie pnia, zawartość szyszek stanie przed ptakiem otworem. Miejsce, gdzie dzieciom masowo otwierają szyszki ornitodolodzy nazywali kuźnią. Łatwo ją znaleźć.

Na ziemi, tuż pod miejscem, gdzie wrę praca zalegała stopy pogniecionych, powykręconych sosnowych szyszek. Miałem kuźnię we własnym ogrodzie. Był to pełen długich drzazg pień złamanej przez wichurę sosny. Wymarzona kuźnia, do której dzieciom znosiły szyszki przez kilka miesięcy. Pod drzewem leżały warstwy zmaltretowanych szyszek. Stada sikorek grzebały w nich w poszukiwaniu zagubionych nasion. Niestety, sosnowy złom musiałem usunąć. Parę dni później wypatrzyłem na lipie dziecięce zielone z szyszką w dziobie. Nowa kuźnia zaczęła pracować pełną parą.

Grzegorz Tabasz

nasz REGION

KRÓTKO

ŚWIDNICA

Lis utknął w zderzaku auta

- Strażakiem jestem długo, ale o lisie w zderzaku usłyszałem po raz pierwszy - mówi ze śmiechem Łukasz Grzelak, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Straży Pożarnej w Świdnicy. I dodaje, że 13 grudnia kierowca samochodu osobowego zderzył się z przemykającym drogą lisem. Zwierzę nieszczęśliwie wpadło pod zderzak i zaklino- wało się tam. Potrzebna była

pomoc strażaków. Na miejsce pojechało kilka zastępów straży pożarnej. Nikomu nic się nie stało, ale - żeby uwolnić lisa - trzeba było użyć łomu, którym strażacy odgięli blachy. Szczęśliwie zwierzę prawdopodobnie nie zostało poważnie ranne, bo kiedy tylko strażacy odchyłili zderzak, lis dał nogę w pobliskie pola. Adrianna Szurman

JAWOR

Ogień w magazynie cukrowni



FOT. KPT. KRZYSZTOF NAPIERAŁA PSP JAWOR

Pożar wybuchł wczoraj rano w jednym z magazynów zlokalizowanych na terenie byłej cukrowni w Starym Jaworze. Paliły się nagromadzone tam odpady. Zadymienie było tak duże, że strażacy musieli działać w aparatach chroniących drogi odde- chowe. Nikt nie ucierpiał. Edyta Golisz

WROCŁAW

„Bądź bezpieczna” to akcja skierowana do kobiet

w ciąży lub świeżo po poro- dzie. Chodzi m.in. o warszta- ty z zakresu pierwszej pomo- cy dla niemowląt. W pierw- szym spotkaniu wzięło udział 60 pań.

OLEŚNICA

Bakterie grupy coli wykryto w wodociągu Jenkowiec.

Z wody tylko po przegoto- waniu powinni korzystać mieszkańcy miejscowości: Dobra, Dobrzeń, Jenkowiec, Dąbrowa, Boguszyce i Smar- dzów w gminie Oleśnica.



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

AUTOSTRADA

Cztery pojazdy zderzyły się na A4 na jezdni w kierunku

Wrocławia od strony Opola. Do wypadku doszło w ponie- dziełek, gdy jeden z samo- chodów najechał na tył inne- go. Dwaj pozostali kierowcy nie zdążyli wyhamować.

Wezeł bielański zakorkowany. Trwa tam duża rozbudowa

Jerzy Wójcik
Wrocław

To nie będzie łatwy czas dla kierowców korzystających z węzła bielańskiego. Na rok zamknięto fragment drogi krajowej 35, a jej objazd prowadzi autostradą A4.

Od końca listopada rozbudowy- wane jest rondo na drodze DK35 Wałbrzych - Wrocław, w okoli- cach Tyńca Małego. Duży zakres prac, wymusił zamknięcie dwóch zjazdów z tego ronda. Nie można jechać w stronę Tyńca Małego i - co znacznie ważniejsze dla ruchu tranzyto- wego - drogą nr 35 w stronę cen- trum handlowego w Bielanych Wrocławskich.

Zamknięty fragment drogi zlokalizowany jest pomiędzy dwoma rondami: pierwsze krzyżuje się z ul. Tęczową na Bielanych Wrocławskich (w pobliżu stacji Shell), drugie to skrzyżowanie z ul. Wrocławską biegnąca do Tyńca Małego.

I właśnie na tym drugim ron- dzie, toczą się prace, z powodu których trzeba było zmienić or- ganizację ruchu. Inwestorem jest Powiat Wrocławski, a rozbudowa ronda ma na celu usprawnić skomunikowanie obszarów Podstrefy Wrocław - Kobierzyc TSSE Euro Park Wisłosan, gdzie ruch pojazdów ciężarowych był coraz większy i nie można było dłużej czekać z rozbudową.

Droga zostanie tutaj posze- rzona na wlotach na rondo,



FOT. JERZY WÓJCIK

Pod Wrocławiem trwa rozbudowa ronda na drodze krajowej. Wprowadzono objazdy, które zwiększyły ruch i spowodowały korki

a także będą dobudowane spe- cjalne bypasy dla niekolizyj- nych kierunków, by kierowcy nie musieli wjeżdżać na samo rondo, jeśli mają je opuścić pierwszym zjazdem.

Prace prowadzi firma Ber- ger Bau i docelowo potrwać one aż do IV kwartału 2026

Ruch od strony granicy z Niemcami, w kie- runku Górnego Śląska, jest coraz większy i zatory w tym miejscu będą się wydłużać

roku, z etapowaniem. O ile pierwszy etap nie wprowadził dużych utrudnień, to już drugi - rozpoczęty pod koniec listo- pada - wymusił szereg zmian i znacząco zwiększył ruch na węźle bielańskim auto- strady A4.

- Całkowicie zamknięty jest ponad 1,5-kilometrowy odcinek drogi krajowej nr 35 po- między Bielaniem Wrocławskimi a Tyńcem Małym - infor- muje Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad. - Ob- jazd tego fragmentu prowadzi drogą S8 i autostradą A4, do węzła bielańskiego. Apelu-

jemy do kierowców o ostroż- ność - dodaje GDDKiA.

Ten apel jest jak najbardziej zasadny, bo przed węzłem bielańskim, od strony węzła Wro- cław Południe, bardzo często tworzą się zatory. Kie- rowcy, którzy się zagapiają, muszą hamować na ostatni moment. Dodatkowo zmieniono nieco or- ganizację ruchu na samej A4. Dotychczasowy pas awaryjny (skrajny prawy), został zamie- niony na pas do skrętu w prawo i choć biała, ciągła linia jest skre- ślona i pojawiły się żółte strzałki, nie wszyscy na czas zwracają na to uwagę.

AUTOPROMOCJA

0011452133

NIE ZAPOMINAJ O WAŻNYCH DATAH!

JUŻ WE WTOREK, 30 GRUDNIA



**PREZENT DLA CZYTELNIKÓW
„GAZETY WROCŁAWSKIEJ”**

na KALENDARZ 2026 rok



♦ NAWAŻNIEJSZE ŚWIĘTA ♦ WYKAZ IMIENIN ♦ NIEDZIELE HANDLOWE

Mieszkańcy Jeleniej Góry w żałobie po tragicznej śmierci uczennicy

Przemysław Kaczko
Michał Perzanowski

Dolnoślązakami wstrząsnęła wiadomość o zabójstwie 11-letniej uczennicy z Jeleniej Góry. „Była pogodną i otwartą nastolatką. Bardzo dobrze się uczyła” - mówi dyrektor szkoły.

Ciąg dalszy ze str. 1

Prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łuźniak ogłosił, że dzień pogrzebu dziewczynki będzie dniem żałoby na terenie miasta. Zwrócił się również do organizatorów wydarzeń kulturalnych, sportowych i rozrywkowych z prośbą o zachowanie należytej powagi.

Spotkania z psychologami

„Z ogromnym smutkiem i niedowierzaniem przyjąłem informację o tragicznej śmierci młodej uczennicy Szkoły Podstawowej nr 10, która w tak dramatycznych okolicznościach



FOT. PRZEMYSŁAW KACZKO

Ciało dziewczynki zostało znalezione przez policjantów nieopodal Szkoły Podstawowej nr 10

straciła życie. W imieniu własnym oraz mieszkańców Jeleniej Góry składam Rodzinie, Bliskim, Przyjaciółom oraz całej społeczności szkolnej najszersze wyrazy współczucia i solidarności w tym niewyobrażalnie trudnym czasie. Łą-

czymy się w żałobie i myślami jesteśmy z tymi, których dotknęła ta tragedia. Niech pamięć o Zmarłej pozostanie żywa, a wsparcie bliskich i wspólnoty da choć odrobinę siły w przeżywaniu tego dramatu” - napisał prezydent Łu-

niak w mediach społecznościowych.

Władze miasta zorganizowały dla dzieci spotkania z psychologami, aby pomóc im poradzić sobie z tragedią. W miejscu, gdzie zginęła 11-latką, pojawiły się wczoraj rano znicze.

- Szkolna społeczność poniosła ogromną stratę. Zmarła dziewczynka była dobrze znana nauczycielom i rówieśnikom. Była pogodną i otwartą nastolatką. Bardzo dobrze się uczyła, osiągała wysokie wyniki w nauce i chętnie angażowała się w szkolne inicjatywy - powiedział w poniedziałek wieczorem Paweł Domagała, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze.

Mieszkańcy zszokowani

Wtorkowy poranek był pełen smutku. Rodzice odprowadzający dzieci do szkoły wchodzili do budynku ze spuszczoną głową. Mieszkańcy wciąż nie mogą uwierzyć w to, co się stało. Jak podkreśla jedna z osób pracujących przy szkole: „Wszyscy potrzebują teraz ciszy”.

- Kiedyś było tu znacznie gorzej. W okolicach dawnych akademików, gdzie dziś są mieszkania socjalne, dochodziło do bójek i podpałów. Mó-

wiło się też o narkotykach. Dziś jest dużo spokojniej niż w czasach mojego dzieciństwa. Nie mam wrażenia, że jest tu mniej bezpiecznie niż na innych osiedlach. Głośne kłótnie zdarzają się rzadko, a z agresywną młodzieżą osobiście się nie spotkałam. Mimo to sąsiedzi są bardzo zaniepokojeni, zwłaszcza że wielu z nich ma dzieci chodzące do tej szkoły - mówi „Gazecie Wrocławskiej” anonimowo mieszkanka Jeleniej Góry, absolwentka SP nr 10.

Do zdarzenia doszłowskieu, gdzie nikt by się tego nie spodziewał - tuż za szkolnym boiskiem przy ul. Wyspiańskiego.

- Czasem można tu spotkać osoby zachowujące się podejrzanie i lepiej nie chodzić wtedy po zmroku, żeby nie natknąć się na kogoś niebezpiecznego. Nigdy jednak nie przyszłoby mi do głowy, że dziecku może zrobić krzywdę rówieśniczka. Prędkiej obawiałabym się jakiegoś zwyrodnialca - dodaje jeleniogórzanka z ul. Wolności.

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. Kobierzyce, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

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

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

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

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

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

PSYCHOLOG KOMENTUJE DLA NAS TRAGICZNE WYDARZENIE W JELENIEJ GÓRZE

Psycholożka i psychoterapeutka Katarzyna Bilnik-Barańska tłumaczy tło podobnych zbrodni:

Dziecięce tragedie nie biorą się ze zła, które siedzi w dziecku, tylko z niezaopiekowania tego dziecka. Pod względem systemowym czy emocjonalnym. Jestem ogromnie poruszona tym, co się stało, ale powiedziałabym, że dwustronnie. Jestem bardzo mocno myślami i sercem przy rodzinie dziewczynki, która została zamordowana, ale również przy rodzinie i przy dziewczynce, która tego czynu dokonała. Wyobrażam sobie, że to się wiąże albo z jakimś ogromnym cierpieniem, albo z jakąś ogromną trudnością w radzeniu sobie właśnie z emocjami. Być może mamy tu do czynienia również z jakąś chorobą czy zaburzeniem, którego nikt wcześniej nie zauważył. Teraz będą to badać specjaliści i odpowiednie organy.

Dzieci z tej szkoły potrzebują oswojenia emocji, z którymi wcześniej się nie spotkały. Muszą się dowiedzieć, jak ta sprawa może wpływać na ich stan psychofizyczny. Niektóre osoby mogą czuć się zagrożone. Na przykład takie, które w jakiś sposób stykają się z hejtem czy zachowaniami agresywnymi ze strony rówieśników. Rolą psychologa w takich sytuacjach jest „wyłapanie” dzieci, nad którymi szczególnie należy się pochylić i zachować czujność. Mam tu na myśli dzieci, które mogą prezentować silne emocje, które mogą potrzebować bardziej długoterminowego wsparcia. Kilku spotkań indywidualnych albo warsztatowych w grupach wsparcia. Warto im wytłumaczyć, czym się żałoba charakteryzuje. Co mogą przeżywać, jakie są jej etapy. Właśnie to, że są emocje, że jest płacz. Dzieci będą musiały na nowo poukładać swój świat. To jest proces, zarówno u dzieci, jak i dorosłych, który musi się wydarzyć i przebiegać we własnym tempie i nie należy go zatrzymywać. Wszelkiego rodzaju gesty, związane z żegnaniem są bardzo pomocne, na przykład wspólny list pożegnalny.

Więcej na gazetawroclawska.pl

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 17.12

● OSOBOWICE

Daniela Pycia, g. 10.40
Michał Kacper Bronik, 11.20
Jerzy Mich, 12
Marianna Turowska, 12.40

Remigiusz Gabriel Szymanek, 13.20

● GRABISZYN

Grażyna Elżbieta Stambuła, g. 10
Sabina Szymańska, 11
Michał Kuźma, 12
Anna Mulczyńska-Binda, 13

● JERZMANOWO

Władysława Marszałek, g. 13

● PSIE POLE

Jan Cybula, g. 8
Ewa Szubowicz-Skopec, 11

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

AUTOPROMOCJA

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Wrocław, ul. św. Antoniego 2/4,

71 374 82 49

reklama.wroclaw@polskapress.pl

Rozbudowa Ekoparku na Stabłowicach: psi wybieg, ławki i pergola

Remigiusz Biały
Wrocław

Zielony park przy ul. Starogajowej zmienił się nie do poznania. To projekt, którego chcieli sami mieszkańcy.

Zarząd Zieleni Miejskiej zakończył realizację inwestycji, będącej częścią projektu z Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego „Na zielono, na sportowo! - edycja II”. Inwestycja obejmowała budowę psiego wybiegu wyposażonego w odpowiednie urządzenia, a także wykonanie nowej alejki o nawierzchni mineralnej oraz z kostki betonowej. Ścieżka łączy wschodnią część Ekoparku z ul. Jeleniogorską.

Teren został także wzbogacony o nową małą architekturę, w tym pergolę, ławki, leżaki ob-

rotowe, siedziska, kosze na śmieci, stojaki rowerowe, tablice regulaminowe oraz drogowskazy. Na istniejącym mostku pojawiła się nowa balustrada, a wejście od strony ul. Jeleniogorskiej zabezpieczono palisadą drewnianą.

Choć wybieg dla psów jest już dostępny, pełny efekt nasadzeń będzie można zobaczyć dopiero wiosną. W ramach prac posadzono: 11 drzew, 447 krzewów, 462 byliny, 770 traw ozdobnych, 99 pnączy, około 4 tysiące roślin cebulowych, czyli bylin.

Nową przestrzeń w Ekoparku ma stać się miejscem zarówno dla właścicieli psów, jak i pozostałych mieszkańców, którzy chcą spędzić czas na świeżym powietrzu w bardziej zagospodarowanym, zielonym otoczeniu.



FOT. ZARZĄD ZIELENI MIEJSKIEJ

Pełny efekt nasadzeń w parku na Stabłowicach będzie można zobaczyć dopiero wiosną

Nowa droga rowerowa łączy Świdnicką z Kazimierza Wlk.

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Wrocławskie Inwestycje ogłosiły przetarg na przebudowę ulic: Bożego Ciała i Widok. Wydzielona zostanie na nich dwukierunkowa droga dla rowerów.

Planowana, około trzystymetrowa ścieżka rowerowa rozpocznie się za nowo wyremontowaną Promenadą Staromiejską i poprowadzona zostanie w kierunku Teatru Lalek. Na odcinku wiodącym do Teatru droga rowerowa zajmie fragment trawnika przy ulicy Bożego Ciała i będzie biegła wzdłuż istniejącego chodnika.

Na wysokości Teatru Lalek rowerzyści wjadą na część jezdni. W tym miejscu zostanie ona nieznacznie zwężona. Mimo zmian, kierowcy nadal będą mieli do dyspozycji dwa pasy ruchu. Zwężenie znacznie się przed luką ulicy.

Tuż za Teatrem Lalek rowerzyści przejadą na zachodnią stronę ulicy Widok, korzystając z nowego wyniesionego przejazdu rowerowego. Dalej ścieżka poprowadzona zostanie po części szerokiego chodnika i doprowadzi do ulicy Kazimierza Wielkiego.

Inwestycja obejmie również fragment ulicy Świdnickiej. Na wysokości wejścia do nowo wyremontowanej



WROCLAWSKIE INWESTYCJE

Wizualizacja nowej ścieżki rowerowej w centrum Wrocławia, która poprowadzi przez ulice: Bożego Ciała i Widok. Na zdjęciu z prawej strony budynek Teatru Lalek

Promenady Staromiejskiej, na odcinku od pomnika Bolesława Chrobrego do XIX-

Ścieżka rowerowa rozpocznie się za nowo wyremontowaną Promenadą Staromiejską i poprowadzi w kierunku Teatru Lalek

wiecznej stacji meteorologicznej, powstanie brakujący fragment drogi rowerowej o długości około 25 metrów.

Przebudowie ulegnie oświetlenie, odwodnienie oraz organizacja ruchu drogowego. Wybudowany zostanie nowy wyniesiony przejazd rowerowy z przejściem dla pieszych. Firma wybrana w przetargu będzie miała sześć mie-

sięcy na realizację robót od momentu podpisania umowy.

Wrocławskie Inwestycje czekają na oferty do 30 grudnia. Można więc zaryzykować stwierdzenie, że jeśli procedura przebiegnie zgodnie z planem, nowa droga rowerowa w centrum Wrocławia może powstać w 2026 roku.

Policjanci zaopiekowali się bezdomną papugą

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Dlaczego papuga znalazła się w komisariacie? Należący do starszej pani ptak nie mógł pozostać w mieszkaniu, a kobieta nie mogła go zabrać ze sobą.

Wszystko zaczęło się od pożaru przy ul. Krzywoustego w Wałbrzychu, do którego doszło w piątek wieczorem (12 grudnia). Policjanci z II komisariatu ustalili, że wszyscy

lokatorzy zdążyli samodzielnie i bezpiecznie opuścić swoje mieszkania, ale w jednym z nich została papuga.

Starsza pani nie mogła tej nocy wrócić do swojego mieszkania. Ze względów bezpieczeństwa konieczne było przeprowadzenie odpowiednich czynności i uzyskanie zgód właściwych instytucji. Kobieta znalazła schronienie u bliskich, ale nie mogła zabrać ze sobą ukochanej papugi, bo nie było tam warunków do opieki nad ptakiem - tłumac-

zy Agnieszka Głowacka-Kijek z wałbrzyskiej policji.

Widząc jej bezradność i troskę o zwierzę, policjanci bez wahania zaproponowali pomoc. Papuga została przewieziona na komisariat, gdzie

Kobieta znalazła schronienie u bliskich, ale nie mogła zabrać ze sobą ukochanej papugi, bo nie było tam warunków do opieki nad ptakiem

znalazła tymczasowe schronienie i opiekę funkcjonariuszy.

Mundurowi zadbał o jej bezpieczeństwo i komfort, by jak najmniej odczuła rozłąkę ze swoją właścicielką. Ta historia pokazuje, że policyjna służba to coś znacznie więcej niż mundur i procedury. To także ludzkie odruchy, empatia i bezinteresowna pomoc, które budują zaufanie i poczucie bezpieczeństwa wśród mieszkańców - dodaje policjantka.



FOT. KMP WAŁBRZYCH

Papuga znalazła kąt w komisariacie po pożarze w budynku przy ul. Krzywoustego w Wałbrzychu

AKCJA CHARYTATYWNA

0211435247



KRÓTKO

WARSZAWA

Paszport Ziobry unieważniony

Paszport Zbigniewa Ziobry został unieważniony decyzją wojewody mazowieckiego - poinformował szef MSWiA Marcin Kierwiński.

„Paszport Zbigniewa Z. został unieważniony decyzją wojewody mazowieckiego Mariusza Frankowskiego na wniosek Prokuratury Krajowej. Nikt nie ucieknie przed odpowiedzialnością” - poinformował na X Kierwiński.

Do tej pory Ziobro przebywał w Budapeszcie, a ostatnio w Brukseli. Nie zadeklarował jednoznacznie, ani że wystąpi

o azyl polityczny na Węgrzech, ani że wróci do Polski. Prokuratura, której zespół śledczy nr 2 prowadzi postępowanie dotyczące m.in. ustawiania konkursów na wielomilionowe dotacje z Funduszu Sprawiedliwości, wystąpiła o unieważnienie mu paszportu oraz paszportu dyplomatycznego w połowie listopada. 22 grudnia sąd rozpatrzy wniosek o aresztowanie Ziobry.

Sejm uchylił immunitet Ziobrze 7 listopada w odniesieniu do wszystkich 26 zarzutów prokuratury.

KATOWICE

Hołd dla górników z „Wujka”



FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

Syreny alarmowe wybrzmiały we wtorek - w 44. rocznicę pacyfikacji kopalni „Wujek” - o godz. 11, a mieszkańcy Katowic zatrzymali się, żeby oddać hołd i upamiętnić dziewięciu poległych górników. W głównych uroczystościach wzięli udział: rodziny ofiar, uczestnicy strajku, związkowcy i przedstawiciele władz.

RELIGIA

Ilu Polaków chodzi do kościoła?

W 2024 r. wzrosła zarówno liczba wiernych uczestniczących w niedzielnej mszy św. (29,6 proc.), jak i przystępujących do Komunii św. (14,6 proc.) - wynika z Rocznika Statystycznego Kościoła Katolickiego w Polsce. Oznacza to, że co druga osoba obecna na liturgii przyjmuje Komunię św. Według autorów rocznika w 2024 r. najwyższy wskaź-

nik dominicanes odnotowano w diecezji tarnowskiej (62,3 proc.), a najniższy w archidiecezji szczecińsko-kamieńskiej (17,59 proc.). W archidiecezji warszawskiej wyniósł 19,85 proc.

Z danych wynika, że w roku szkolnym 2024/2025 w lekcjach religii we wszystkich typach szkół uczestniczyło 75,6 proc. uczniów.

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek sejmowa Komisja Nadzwyczajna ds. Ochrony Zwierząt zajmowała się wnioskiem prezydenta Karola Nawrockiego dotyczącym weta wobec nowelizacji ustawy o ochronie zwierząt.

Podczas dzisiejszego posiedzenia Sejmu posłowie wysłuchają sprawozdania komisji i zdecydują, czy weto zostanie odrzucone. Zgodnie z zapowiedzią marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego głosowanie ma odbyć się w środowym bloku głosowań około godziny 18.

Karol Nawrocki zawetował ustawę

Prezydent zawetował ustawę na początku grudnia 2025 roku. Nowelizacja przewidywała wprowadzenie zakazu trzymania psów na ulicy. Karol Nawrocki podkreślał, że sama idea ochrony zwierząt jest słuszną, jednak jego zdaniem przepisy zostały przygotowane w sposób wadliwy. Sprzeciw prezydenta wzbudziły przede wszystkim regulacje dotyczące kocy dla psów, w tym ich konstrukcji oraz minimalnej powierzchni. W ocenie Nawrockiego zaproponowane normy były niemożliwe do spełnienia. „Kocje wielkości miejskich kawalererek to absurd” - argumentował.



FOT. LESZEK SZYMAŃSKI/PAP

W niedzielę ulicami Warszawy przeszedł Wielki Marsz dla Zwierząt. Był on wyrazem sprzeciwu wobec weta prezydenta Karola Nawrockiego do tzw. ustawy łańcuchowej

Równocześnie do Sejmu trafił prezydencki projekt, który zakłada całkowity zakaz trzymania zwierząt domowych na ulicy, ale nie zawiera szczegółowych regulacji dotyczących kocy. Wczoraj wniosek prezydenta, wraz z uzasadnieniem odmowy podpisania ustawy i apelem o poparcie jego projektu, przedstawił komisji szef Kancelarii Prezydenta Zbigniew Bogucki. On również zaprezentuje stanowisko prezydenta podczas dzisiejszego posiedzenia Sejmu.

Sejm odrzuci weto prezydenta?
Marszałek Sejmu zapowiedział, że popiera inicjatywę

protestów planowanych przed parlamentem w dniu głosowania. „Przyjdźcie!!! Odrzućmy łańcuchy!!!” - napisał wcześniej na platformie X. Organizacje prozwierzęce zapowiadają manifestacje przeciwko decyzji prezydenta, kontynuując działania rozpoczęte m.in. podczas Wielkiego Marszu dla Zwierząt w Warszawie. Aby odrzucić prezydenckie weto, Sejm musi zebrać większość trzech piątych głosów w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów (460), co oznacza konieczność zebrania 276 głosów. Koalicja rządząca będzie więc potrzebowała poparcia części opozycji. Podczas wrześnie goś-

wania za nowelizacją opowiedziało się 280 posłów, w tym 49 z klubu Prawa i Sprawiedliwości. Jednak prezes tej partii Jarosław Kaczyński zapowiedział później, że weta nie poprze, wskazując, iż „pewne przepisy tej ustawy są dobre, ale niemożliwe do realizacji”. Decyzję prezydenta skrytykowały organizacje prozwierzęce. Adwokat Sara Balcercowicz, pełnomocniczka Komitetu Stop Łańcuchom, Pseudohodowlom i Bezdolności Zwierząt, podkreśliła w rozmowie z PAP, że zawetowana ustawa zapewniała psom jedynie podstawowe minimum ochrony. PAP

Student KUL zatrzymany przez ABW. Jest podejrzany o planowanie zamachu terrorystycznego na jarmarku

Marcin Koziestański
Warszawa

Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymała studenta Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, podejrzanego o przygotowywanie zamachu terrorystycznego na jarmarku świątecznym.

„Mateusz W. jest podejrzany o przygotowywanie masowego zamachu na jednym z jarmarków świątecznych, który plano-

wał dokonać z wykorzystaniem materiałów wybuchowych” - poinformował na platformie X Jakub Dobrzyński, rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych.

Wcześniej mężczyzna pozyskiwał wiedzę o sposobach samodzielnego wykonania materiałów, które miały posłużyć do przeprowadzenia aktu terrorystycznego. Planował również wstąpienie do organizacji terrorystycznej, aby uzyskać pomoc w zakresie realizacji zamierzo-

nych działań. Celem przestępstwa było zastraszenie wielu osób, a także wsparcie Państwa Islamskiego.

Podczas przeprowadzonych czynności funkcjonariusze ABW zabezpieczyli nośniki danych oraz przedmioty związane z islamem. Decyzją sądu najbliższe trzy miesiące mężczyzna spędzi w areszcie. Śledztwo w tej sprawie prowadzi szczecińska delegatura ABW pod nadzorem zamiejscowego wydziału w Szczecinie.

Sprawa ma charakter rozwojowy.

Prokurator przedstawił Mateuszowi W. zarzut dotyczący podejmowania działań przygotowawczych do przeprowadzenia zamachu terrorystycznego, który mógł skutkować śmiercią lub ciężkimi obrażeniami wielu osób - poinformowała we wtorek Prokuratura Krajowa.

Mężczyzna został zatrzymany 30 listopada przez funkcjonariuszy ABW „w trybie niecierpiącym zwłoki”.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111435246



PKO Bank Polski: Budujemy bank marzeń, jesteśmy blisko klientów

Ponad 1,1 tys. oddziałów i agencji na terenie Polski świadczą o sile PKO Banku Polskiego i dążeniu do pogłębiania relacji z klientami. Jako lider sektora bankowego w dobie cyfryzacji bank pamięta o tym, jak mimo to ważny jest osobisty kontakt z doradcą.

Tylko w samym regionie wrocławskim PKO Bank Polski ma 113 placówek bankowych na Dolnym Śląsku i w części Opolszczyzny. Odpowiadają one za profesjonalną obsługę klientów indywidualnych i biznesowych. Bank inwestuje w unowocześnienie oddziałów, by razem z profesjonalną obsługą zaproponować klientom przestrzeń edukacyjną, strefy spotkań i urządzenia samoobsługowe.

Inwestując w nowoczesne oddziały, nie tylko dba o komfort i bezpieczeństwo klientów, ale również o rolę placówek jako miejsc spotkań i wsparcia lokalnych społeczności – to element strategii PKO Banku Polskiego w budowaniu odporności społecznej i edukacji finansowej.

W ogólnopolskiej sieci ponad 3 tys. bankomatów (319 w regionie wrocławskim) ponad połowa umożliwia również wpłaty. Te usługi są w większości darmowe dla tych, którzy mają rachunki w PKO Banku Polskim.



Już ponad 7,3 mln klientów PKO Banku Polskiego korzysta z kanałów zdalnych – aplikacji mobilnej iPKO i serwisu internetowego iPKO. To bezpieczne środowisko cyfrowe. Jeżeli klienci chcą poznać bankowość elektroniczną i potrzebują pomocy przy jej pierwszym uruchomieniu, mogą skorzystać ze wsparcia doradców w oddziałach. Mają też do dyspozycji całodobową infolinię, a nawet mogą porozmawiać z wirtualną asystentką za pomocą chatu na stronie banku.

Spotkania regionalne PKO Banku Polskiego

Ogólnopolska sieć PKO Banku Polskiego obejmuje 881 oddziałów i 232 agencje. Dla ich pracowników oraz pracowników Spółek z Grupy Kapitałowej, we wszystkich regionach bank zorganizował jesienią spotkania, by porozmawiać o osiągnięciach i wyzwaniach na kolejne miesiące.

W listopadzie takie spotkanie miało miejsce w stolicy Dolnego Śląska. W wydaniu, które zorganizowano we wrocławskim porcie lotniczym, wzięło udział ponad 300 pracowników PKO Banku Polskiego i Spółek z Grupy Kapitałowej.

Spotkania są przestrzenią do dyskusji o strategii i tym, jak zadbać o relacje z klientami. Uczestnicy spotkań analizują pozycję banku na rynku, omawiają najważniejsze wnioski i priorytety na kolejny rok. Spotkania są poświęcone także nowym rozwiąza-

niom, które uproszczą pracę w oddziałach i oszczędzą czas doradców, aby mogli doskonalić się i w efekcie dać jeszcze lepsze wsparcie klientom. Ułatwieniem w ich pracy jest automatyzacja wielu procesów i zadań.

Stabilne znaczenie oddziałów

Oddziały PKO Banku Polskiego od kilku lat przechodzą istotną transformację technologiczną i organizacyjną – do końca 2027 r. zostanie zmodernizowanych 600 placówek.

Na Dolnym Śląsku z nowoczesnych, przyjaznych wnętrz korzystają już klienci z oddziałów w Świdnicy, Wałbrzychu, Strzegomiu, Bielanie Wrocławskich i dwóch oddziałach we Wrocławiu, przy ul. Zakładowej i na Psim Polu. Dodatkowo zwiększamy liczbę stanowisk doradczych. Nowe aranżacje są bardziej przyjazne, nie tylko dzie-

ki cieplejszej kolorystyce wnętrz, ale również ergonomii – wskazuje Małgorzata Czerwińska.

Wśród nowości wspierających obsługę klientów są m.in.:

Tablety dla doradców

– umożliwiają w pełni cyfrową obsługę klienta od prezentacji oferty po elektroniczne podpisanie umowy.

- **Potwierdzanie transakcji w aplikacji mobilnej** - przyspiesza proces i zwiększa bezpieczeństwo.

- **Asysta doradcy w aplikacji** – klient może rozpocząć proces samodzielnie, a w razie potrzeby skorzystać ze wsparcia pracownika oddziału.

- **Stanowiska samoobsługowe** - umożliwiają wykonywanie podstawowych czynności bankowych, np. przelewów, czy sprawdzenia salda.

Te rozwiązania łączą wygodę kanału cyfrowego z wartością bezpośredniego kontaktu z doradcą. To zgodne ze strategią banku, w myśli której to klient jest na pierwszym miejscu, a bank jest blisko niego, stawiając na nowoczesne, dostępne i przyjazne środowisko obsługi.

Fundacja PKO Banku Polskiego. Wsparcie projektów w całej Polsce

PKO Bank Polski to największy i najstarszy polski bank. A największy polski bank ma największe zobowiązania – nie tylko wobec akcjonariuszy, ale także społeczeństwa.

Bank jest jedną z nielicznych instytucji w kraju, która jest obecna w całej Polsce, w każdym powiecie. Oddziały mają być nie tylko punktem obsługi i sprzedaży, ale też centrami koordynacji lokalnej pomocy. Tam gdzie jest oddział PKO Banku Polskiego, tam też jest odpowiedzialność za lokalną społeczność.

We współpracy z lokalnymi społecznościami bank wspiera jego fundacja – Fundacja PKO Banku Polskiego, budując programy społeczne i rozwijając sektor pozarządowy. Działa na trzech polach: kompetencje przyszłości, inkluzywny rozwój i odporność społeczna.

Przykładem takich działań są warsztaty „Od zagrożeń do działań”, które zorganizowano 26 listopada w Centrum Aktywności Lokalnej we Wrocławiu. Podczas spotkania, w którym uczestniczyło ponad 20 liderów i liderów lokalnych organizacji społecznych, samorządów i instytucji, Fundacja – we współpracy z partnerami – stworzyła przestrzeń do rozmowy o od-

porności społecznej: wymiany doświadczeń i wiedzy oraz wspólnego wypracowywania scenariuszy działań wzmacniających wspólnoty na wypadek kryzysów. Wypracowane wspólnie wnioski wpłyną na kształt programów grantowych i wsparcia finansowego, które popłyną z fundacji do lokalnych społeczności w 2026 roku.



- Wiele kryzysów, takich jak ubiegłoroczna powódź na południu Polski, pokazały, że odporność społeczeństwa nie da się zbudować wyłącznie odgórnie, z poziomu władz centralnych. Równie ważna jest praca u podstaw – z lokalnymi społecznościami, instytucjami i liderami. To oni najlepiej wiedzą, jakie są największe lokalne wyzwania, potrzeby i zasoby. To od ich współpracy zależy sukces w walce z kryzysami. Stąd pomysł na te warsztaty – nasza Fundacja stara się budować siłę polskiego społeczeństwa, poczynając od jego najmniejszych, ale kluczowych elementów – społeczności lokalnych – mówi Maciej Kuźmiński, prezes Fundacji PKO Banku Polskiego.



- W PKO Banku Polskim najważniejsi są klienci i ich potrzeby. Dlatego

wykwalfikowani i profesjonalni doradcy stanowią serce i fundament naszych oddziałów. To oni każdego dnia umacniają naszą pozycję - lidera bankowości w kraju. Siłą regionu wrocławskiego jest Zespół – podkreśla Małgorzata Czerwińska, dyrektor Regionu Bankowości Detalicznej PKO Banku Polskiego we Wrocławiu. - Naszym kluczowym zadaniem jest łączenie biznesu ze światem nauki, pamiętając o odpowiedzialności społecznej. Obsługujemy ponad 80 tys. przedsiębiorców i znamy specyfikę każdej branży, dlatego budujemy pomosty między firmami w regionie.

Parlament Europejski przyjął klauzulę ochronną do umowy z Mercosurem

Oprac. Anna Nagel
Strasburg

Parlament Europejski w Strasburgu przegłosował we wtorek wzmocnioną klauzulę ochronną do umowy handlowej UE z państwami Mercosuru.

Europosłowie poparli w głosowaniu poprawki, które wzmacniają zaproponowane przez Komisję Europejską rozporządzenie w sprawie klauzuli ochronnej do umowy handlowej z Mercosurem. Klauzula ma zapewnić UE hamulec bezpieczeństwa w sytuacjach, gdy po wejściu w życie umowy handlowej na wpływ niektórych produktów rolnych z państw Mercosuru, np. wołowiny lub jaj, zacznie zagrażać unijnym rolnikom.

Przyjęte poprawki stanowią, że procedura ta, mogąca prowadzić do zamknięcia jednego rynku lub całej UE na import z Mercosuru, będzie uruchamiana, gdy ceny produktów wrażliwych w UE spadną o 5 procent - a nie o 10 proc., jak pierwotnie proponowano - a różnica w cenach będzie mierzona w okresie kwartalnym. KE będzie musiała zareagować w takiej sytuacji w ciągu 14, a nie 21 dni. Przeszła też poprawka nakładająca na producentów eksportujących do UE obowiązek przestrzegania unijnych standardów.

To nie koniec procesu legislacyjnego - ostateczny tekst rozporządzenia zostanie uzgodniony w negocjacjach PE z państwami członkowskimi, co może nastąpić w bieżącym tygodniu. PAP



Europosłowie poparli poprawki wzmacniające rozporządzenie KE dotyczące klauzuli ochronnej

Planowali atak na jarmark bożonarodzeniowy

Kazimierz Sikorski
Monachium

Pięciu mężczyzn planowało wjechać pojazdem w tłumy na jarmarku. Podejrzani - trzej obywatele Maroka w wieku 22, 28 i 30 lat, 56-letni Egipcjanin i 37-letni Syryjczyk - trafili do aresztu.

Atak mieli przeprowadzić na jarmarku w powiecie Dingolfing-Landau w południowej Bawarii, na północny wschód od Monachium.

Zatrzymany Egipcjanin jest imamem w lokalnym meczecie. Wezwał do ataku, by zabić jak najwięcej osób. Trzech Marokańczyków przyłączyło się do spisku, a Syryjczyk zachęcał ich do rzezi.

Cała piątka została aresztowana. Śledczy nie ujawnili rynku, na którym miał nastąpić

atak, ani terminu zamachu. Władze uważają, że zagrożenie zostało zażegnane.

Minister spraw wewnętrznych Bawarii Joachim Herrmann pochwalił służbę bezpieczeństwa za zapobieżenie tragedii.

Aresztowania nastąpiły w okresie wzmożonej czujności po wcześniejszych atakach na niemieckie jarmarki bożonarodzeniowe, w tym po śmiertelnym ataku samochodem w Magdeburgu w grudniu 2024 roku. Zginęło wtedy sześć osób, a setki zostały ranne, a także po ataku ciężarówką w Berlinie w 2016 roku, w którym zginęło 12 osób.

Wspomniana grupa miała staranować samochodem tłum na jarmarku Bożego Narodzenia. Egipcjaninowi postawiono zarzuty podżegania w lokalnym meczecie do zabójstwa.

Kraje wschodniej flanki UE chcą wzmocnić granicę z Rosją

oprac. Anna Nagel
Helsinki

We wtorek w stolicy Finlandii odbył się, z udziałem przedstawicieli Polski, Finlandii, Szwecji, Litwy, Łotwy, Estonii, Rumunii i Bułgarii, szczyt wschodniej flanki UE.

Szef fińskiego rządu powiedział w Helsinkach, że gdy wojna w Ukrainie się zakończy, wzmocniona zostanie obrona wschodniej flanki Unii Europejskiej. - Jest to konieczne, ponieważ Rosja przerzuci (tam po wojnie - PAP) swoje wojska - przewidywał premier Finlandii Petteri Orpo, gospodarz pierwszego szczytu krajów tego regionu, podkreślając, że obecnie wszystkie państwa wschodniej flanki UE należą do NATO.

Szef fińskiego rządu przekazał również, że osiem krajów zgodziło się na współpracę i przedstawienie konkretnych propozycji dla flagowego projektu obronnego UE Straż Wschodniej Flanki. W tym celu planują ubiegać się o finansowanie konkretnych działań.

Na pierwszy szczyt państw wschodniej flanki UE w Helsinkach zaproszeni zostali przedstawiciele ośmiu krajów bezpośrednio sąsiadujących z Rosją: Litwy, Łotwy, Estonii, Polski, Szwecji, Finlandii, Bułgarii i Rumunii. Litwę reprezentował prezydent Gitanas Nausėda, Łotwę - premierka Evika Silina, Estonię - premier Kristen Michal,



Premier Donald Tusk wraz z przywódcami m.in. Finlandii, Szwecji, państw bałtyckich i Rumunii wziął udział w szczycie wschodniej flanki UE

Polskę - premier Donald Tusk, Szwecję - premier Ulf Kristersson, Finlandię - Petteri Orpo, Bułgarię - p.o. premiera Rosen Żelazkow, a Rumunię - prezydent Nicușor Dan.

Fińska prasa zwróciła szczególną uwagę na obecność w Helsinkach szefa polskiego rządu, który w poniedziałek uczestniczył w Berlinie wraz z innymi przywódcami europejskimi w negocjacjach dotyczących planu pokojowego dla Ukrainy. Zapytany przez dziennik „Ilta-Sanomat”, czy pokój jest już blisko, Tusk przyznał, że jest w tej sprawie „trochę pesymistą, po-

nieważ do tego potrzebna jest dobra wola, także Rosji”, a „dobra wola i Rosja to oksymoron”.

Ostrożny co do wyników spotkania w Berlinie był również prezydent Litwy. Podkreślił on, że o ile część krajów zachodnich porozumiała się co do wsparcia Ukrainy i zapew-

Osiem krajów zgodziło się na współpracę i przedstawienie konkretnych propozycji dla projektu obronnego UE Straż Wschodniej Flanki

nienia jej bezpieczeństwa, m.in. poprzez obecność wielonarodowych sił, o tyle Rosja kategorycznie sprzeciwia się obecności wojsk NATO w Ukrainie. - Dlatego o konsensus będzie trudno - dodał Nausėda.

Wiceszef MON Cezary Tomczyk wskazał, że celem rozmów na szczycie wschodniej flanki UE w Helsinkach jest m.in. zadbanie, by więcej środków unijnych trafiło na bezpieczeństwo i obronność państw na wschodzie Unii. - To przede wszystkim kwestia mobilności i kontroli mobilności wojskowej - zaznaczył. PAP

„Potwór z Amstetten” chce wyjść na wolność. Złożył wniosek o wcześniejsze zwolnienie

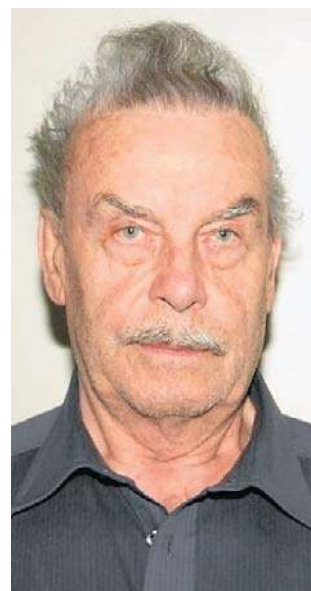
Kazimierz Sikorski
Austria

90-letni Josef Fritzl, skazany w 2009 r. na dożywocie za przetrzymywanie dzieci urodzonych po gwałcie na jego córce Elisabeth w piwnicy, ubiega się o przedterminowe zwolnienie.

Josef Fritzl ma nadzieję wyjść z więzienia przed następnymi świętami Bożego Narodzenia. Ubiega się o zwolnienie z powodu podeszłego wieku i demencji.

Fritzl odsiadujący karę dożywocia, przekazał świąteczne życzenia za pośrednictwem swojej prawniczki Astrid Wagner podczas wizyty w więzieniu Stein w Austrii.

W nagraniu wideo Wagner trzyma małą ozdobę świąteczną i mówi: „Dał mi pre-



Josef Fritzl, nazywany także „potworem z Amstetten”, ma już 90 lat i liczy na łaskę sądu

zent, świąteczną niespodziankę, małego Świętego Mikołaja. Bardzo się ucieszyłam z tego prezentu i chciałabym skorzystać z okazji, aby osobiście przekazać wiadomość od Fritzla.

Życzy wszystkim wesołych świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku 2026. Ma też nadzieję, że do następnego Bożego Narodzenia będzie już wolny”.

Obrońca walczy o uwolnienie potwora

Wagner od lat prowadzi kampanię na rzecz jego uwolnienia. Powiedziała, że jest „zszokowana” nienawistnymi komentarzami kierowanymi pod adresem jej klienta.

Fritzl stara się o zwolnienie z więzienia od 2021 roku. W styczniu 2024 r. został przeniesiony z zakładu psychia-

trycznego o zaostrożnym rygorze do zwykłego więzienia. Wniosek o jego warunkowe zwolnienie został odrzucony przez władze w Krems.

Fritzl jest najbardziej znanym więźniem w Austrii, skazanym w marcu 2009 roku za przestępstwa takie jak zniewolenie, bezprawne pozbawienie wolności, gwałt i kazi-rodztwo. Sprawa wyszła na jaw w 2008 roku, kiedy ujawniono, że więził swoją córkę Elisabeth w piwnicy pod domem rodzinnym w Amstetten przez 24 lata.

Molestował ją i spłodził z nią siedmioro dzieci, z których jedno zmarło po porodzie. Śledztwo wszczęto, gdy Fritzl przywiózł do szpitala chorą córkę, co skłoniło lekarzy do wezwania policji i rozpoczęcia poszukiwań matki dziecka.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Tak zamroziś pierogi na wigilię

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania

na święta Bożego Narodzenia, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki. A jeśli coś zostanie ze spotkań przy stole, w ten sposób można uratować nadmiar jedzenia. Zobacz, jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne świąteczne dania, a także grzyby, warzywa i owoce.

ZA TYDZIEŃ:

- Sylwester i Nowy Rok to czas hucznego świętowania. Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?
- Nigdy nie łącz alkoholu z tymi lekami



FOT. FREEPIK

Niedoceniana ryba. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ryby to skarbnica kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę układu nerwowego, mózgu i serca. Jednak wiele z nich zawiera także spore ilości szkodliwej rtęci. Na szczęście nie wszystkie.

Ryby to prawdziwa skarbnica zdrowia, przede wszystkim dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. To niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które są ważne dla zdrowia serca, mózgu i całego organizmu. Ryby to również doskonały wybór jeśli zależy ci na obniżeniu cholesterolu - zawierają znacznie mniej tłuszczów nasyconych niż czerwone mięso czy drób.

Mimo niezaprzeczalnych zalet, ryby niosą ze sobą pewne ryzyko - mogą zawierać rtęć. Ten toksyczny metal, nawet w naturalnych ilościach, może szkodzić nerkom, układowi nerwowemu, a nawet skórze. Niestety, zanieczyszczenia przemysłowe znacząco zwiększają jego obecność w środowisku. Gdy rtęć dostaje się do wód, ryby ją wchłaniają. Szczególnie narażone na gromadzenie dużych ilości rtęci są większe ryby drapieżne, które kumulują ją, zjadając mniejsze ryby. Dlatego warto wybierać mniejsze gatunki ryb. Na szczęście nie wszystkie ryby mają tak samo wysoką zawartość rtęci. Do najzdrowszych i najbezpieczniejszych gatunków zaliczamy krewetki, tuńczyka jasny (light tuna) oraz łososa.

Warto również zwrócić uwagę na śledzia. Według amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), śledź zawiera średnio zaledwie 0,078 ppm rtęci. Co więcej, 143-gramowy filet ze śledzia atlantyckiego dostarcza aż 2,98 grama kwasów omega-3, czyli nieco więcej niż znajdziemy w porcji orzechów włoskich (około 2,5 grama).

Wybierając odpowiednie gatunki ryb, możesz cieszyć się ich zdrowotnymi właściwościami, minimalizując jednocześnie ryzyko związane z rtęcią.

Zgodnie z artykułem z 2003 r. opublikowanym w „The Journal



FOT. FREEPIK

Śledź - ulubiona ryba Polaków - ma dużo omega-3 i mało rtęci. Poprawi zdrowie serca i mózgu, a także samopoczucie

of Nutrition”, rtęć przeniknęła do naszej żywności zarówno za sprawą rolnictwa, jak i przemysłu. Na początku XX wieku na farmach używano metylortęci do zwalczania grzybów chorobotwórczych. Chociaż zatrucia rtęcią były rzadkie, zdarzały się wśród pracowników fabryk, którzy doświadczali drętwienia, problemów z chodzeniem i mowieniem, a także utraty wzroku i słuchu. Dopiero w połowie i pod koniec XX wieku powiązano wybuchy zatrucia rtęcią ze spożywaniem chleba wyprodukowanego z zanieczyszczonej pszenicy. Okazało się, że zaprawione rtęcią ziarno siewne zostało omyłkowo użyte do przygotowania domowego chleba.

Również przypadkowo rtęć dostała się do zbiorników wodnych, a potem mięsa wyławianych i spożywanych ryb. Jak podają naukowcy w badaniu „do

zatruciu ludzi doszło również w Japonii z powodu uwolnienia metylortęci do zbiorników wody słodkiej i oceanicznej”. Osoby mieszkające w pobliżu, których dieta obfitowała w ryby, zaczęły cierpieć na problemy neurologiczne. Minęły lata, zanim naukowcy odkryli, jak rtęć gromadzi się w łańcuchu pokarmowym i stopniowo akumuluje się w organizmach ludzi.

Jednak niektóre składniki odżywcze obecne w rybach mogą pomóc ograniczyć szkodliwe działanie rtęci. Jest to szczególnie widoczne i korzystne w rozwija-

Śledź wspiera zdrowie mózgu, poprawia pamięć i koncentrację. Omega-3 wspiera zdrowie psychiczne, zapobiega demencji

jącym się mózgu niemowlęcia. Kluczowy w tym procesie jest kwas dokozaheksaenowy (DHA), należący do kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędny do budowy komórek mózgowych. Matki spożywające dietę bogatą w DHA mogą przekazać ten cenny składnik odżywczy swoim dzieciom wraz z mlekiem w czasie karmienia. Jedzenie w tym czasie śledzi jest szczególnie wskazane, ponieważ dostarcza aż 1,6 grama DHA. Innym ważnym składnikiem wspomagającym rozwój mózgu, również obecnym w rybach, jest jod.

Poza DHA i jodem, śledź to także źródło innych ważnych składników odżywczych. Żelazo, kluczowe dla pamięci, koncentracji, pracy mięśni i procesów uczenia się, występuje w śledziu w ilości 2 mg na porcję (co stanowi 11 proc. dziennego zapotrzebowania dorosłego czło-

wieka). Dodatkowo, śledź dostarcza 22 proc. dziennego zapotrzebowania na cholinę - składnik odżywczy występujący w żółtkach jaj, który wspiera pamięć i pomaga chronić mózg przed szkodliwymi substancjami. To wszystko sprawia, że śledź jest rybą, którą warto włączyć do swojej diety.

Kwasy omega-3 wpływają także na poprawę samopoczucia. Badacze dowiedli, że kwasy omega-3 poprawiają krążenie i redukują stany zapalne, co wspiera zarówno przepływ krwi, jak i integralność bariery krew-mózg.

Z kolei badanie z 2018 roku, opublikowane w „Annual Review of Food Science and Technology”, wykazało, że niskie spożycie kwasów omega-3 wiąże się z wyższym ryzykiem spadku funkcji poznawczych oraz chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera.

Kwasy omega-3 usprawniają sygnalizację nerwową i pomagają zachować elastyczność błon w mózgu, co jest kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania.

Spożywanie śledzia to korzyść dla całego organizmu. Kwasy omega-3 doskonale wspierają zdrowie serca, obniżając poziom trójglicerydów i rozluźniają naczynia krwionośne. Zastąpienie tłuszczów nasyconych rybami, takimi jak śledź, może znacząco zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca. Istnieją również wstępne dowody sugerujące, że omega-3 mogą pomóc w obniżeniu ryzyka niektórych nowotworów, spowalniając wzrost guza i promując śmierć komórek rakowych, choć wyniki badań w tym obszarze są wciąż mieszane i wymagają dalszych potwierdzeń.

Tak zamroziś pierogi na Wigilię, a także nadmiar świątecznego jedzenia

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania na święta, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki.

Mrożone jedzenie może być niemal tak zdrowe, jak to świeże. Przygotowanie mrozonek należy do najlepszych metod utrwalania żywności, która pozwala zachować ich wartość odżywczą, choć w mniejszym stopniu - ich strukturę i kolor.

Zamrażanie wymaga jednak właściwych warunków przechowywania, a zwłaszcza odpowiednio niskiej i stabilnej temperatury. Choć wymaga to nakładów energii, świeże jedzenie, jak i to gotowe, można mieć w każdej chwili pod ręką.

Trzeba jednak pamiętać, że mrożenie nie niszczy bakterii, a jedynie spowalnia ich cykl życiowy. Oznacza to, że w przypadku skażenia gotowych produktów chorobotwórczymi bakteriami czy niedostatecznej higieny podczas przygotowania mrozonek, istnieje ryzyko zatrucia pokarmowego. Wzrasta ono w sytuacji, gdy jedzenie nie zostało poddane dostatecznej obróbce cieplnej, która niszczy bakterie.

Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy zamrożone jedzenie ulega rozmrożeniu. Nie powinno być wtedy ponownie schładzane do ujemnej temperatury. Zwiększa to ryzyko rozwoju bakterii, które zawsze znajdują się na produktach spożywczych (chyba że są sterylizowane)



Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką

i znacznego zwiększania się ich liczby. Niestety, takie produkty znajdują się w wielu sklepach, a można je poznać po dużej ilości szronu wewnątrz opakowania, a także po zbrylaniu zawartości. Jeśli jednak jest ono zamknięte, produkt można dokładnie ugotować lub upiec, po czym spożyć bez ryzyka.

Inaczej jest z produktami mrożonymi na wagę, które nie powinny mieć opisanych cech. Ze względu na możliwość zakażenia są one jednak mniej polecanym wyborem od tych pakowanych fabrycznie.

Przed przygotowaniem mrozonek nie należy przechowywać jej zbyt długo np. w lodówce. Grozi to bowiem poważnym, a nawet śmiertelnym zakażeniem bakterią *Listeria*, która jest odporna na mrożenie i krótką pasteryzację, a rozwija się już nawet w temperaturze wynoszącej nieco poniżej zera.

Jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne dania?

W zamrażalniku lub zamrażarce mogą znaleźć się gotowe potrawy, takie jak pierogi, uszka czy nawet rosół. Można przygotować je z wyprzedzeniem np. 1-2 tygodnie przed Wigilią, albo zachować na później to, co z niej zostanie. Zamrażane dania powinny być porcjowane i zapakowane osobno. W przypadku dań, takich jak pierogi, krokiety, uszka czy paszteciki, nie jest to większym problemem. Należy zadbać jednak o to, by nie były ze sobą zlepione. Warto więc zamrażać je

oddzielnie np. na tacy, a później zapakować do foliowego worka. W oddzielnych pojemnikach porcjować powinniśmy dania jednogamkowe oraz w sosie, jak np. bigos czy gołąbki.

Zamrozić można także potrawy zimne, np. sałatkę jarzynową, ale tylko przed dodaniem majonezu! Nie będzie później co prawda tak smaczna, jak zaraz po przygotowaniu, ale dodanie sosu przed samym jedzeniem uratuje ją przed niekorzystnymi zmianami w zamrażającym tłuszczu.

Zamrażać można też porcje rosółu lub bulionu (np. w tackach i woreczkach do lodu, warto jednak, by był beztłuszczowy), zup, sosów oraz gotowych dań z mięsem i warzywami, choć najlepiej bez dodatków skrobiowych. Należy pozostawić miejsce w opakowaniu, gdyż produkty płynne zwiększają objętość przy zamrażaniu.

Do mrożenia nadaje się jednak pieczywo - chleb dobrze jest pokroić, a porcje po kilka kromek poprzedziłać np. pergaminem do pieczenia. Można też zamrażać ciasta m.in. drożdżowe, w tym makowiec czy strudel, a także pieczony sernik wkrótce od przygotowania, natomiast dużo stracić może ten na zimno, zwłaszcza z galaretką.

Jak prawidłowo mrozić mięso i ryby?

Surowe mięso mrozimy bez mycia i po wstępnym schłodzeniu w lodówce. Ponieważ świeże może tam przebywać tylko do 2 dni, trzeba zamrozić od razu

po kupieniu - a nie np. w momencie, gdy nazajutrz stwierdzimy, że go jednak nie zjemy. W takim przypadku warto je przetworzyć, a po obróbce kulinarnej i ostudzeniu dopiero zamrozić.

Gotowe mięso mielone należy zjeść w ciągu kilku godzin. Najlepiej go nie mrozić - chyba że jest to produkt własnoręcznie rozdrobniony. Wtedy jednak od razu umieszczamy je w zamrażarce. O świeżość należy też szczególnie dbać w przypadku mrożenia ryb.

Jak zrobić domowe mrozonki warzywne i owocowe?

Produkty świeże, takie jak warzywa i owoce, przed zamrożeniem powinny zostać umyte i dokładnie osuszone w higieniczny sposób, najlepiej za pomocą papierowych ręczników. Te twardsze mogą być w mniejszych kawałkach (np. różyczki kalafiora czy kostki marchewki), grzyby należy oczyścić na sucho, a w przypadku malin czy jeżyn zaniechać kontaktu z wodą. Owoce warto pozbawić szypulek i pestek.

Produkt warto rozłożyć cienką warstwą np. w woreczku strunowym ułożonym na tacce lub talerzu - i tak zamrażać. Woreczki można potem ułożyć w większych pudełkach z tworzywa. Miąższ owoców i warzyw przeznaczony na koktajle, zupy isosy, warto porcjować po pokrojeniu w kostkę. Posiekane zioła warto natomiast dokładnie upchnąć w niewielkim słoiku.

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

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

W ramach programu The Access Alliance opracowano raport dotyczący bezpieczeństwa żywnościowego w Polsce.

Zjawisko braku bezpieczeństwa żywnościowego ma złożony charakter i wciąż nie jest w pełni rozumiane przez społeczeństwo. Z ustaleń badania wynika, że od 3,5 proc. do 6,5 proc. mieszkańców kraju, czyli około 1,4-2,5 mln osób, faktycznie doświadcza tego problemu, podczas gdy większość Polaków ocenia jego skalę na co najmniej 7 proc. Najczęściej dotyczy ono kobiet w wieku 18-34 lat, osób z niższym wykształceniem, mieszkańców wsi, gospodarstw domowych liczących cztery lub więcej osób, rodzin z dziećmi, osób niepracujących lub osiągających miesięczny dochód poniżej 4 tys. zł netto.

W Polsce brak środków finansowych na zakup jedzenia staje się problemem o coraz bardziej zauważalnym wymiarze społecznym. Najnowsze wyniki badań pokazują, że w ciągu minionego roku aż 46 proc. Polaków odczuwało niepokój, czy wystarczy im środków na zakup żywności.

Co trzeci ankietowany przyznaje, że takie obawy pojawiały się „często” lub „czasami”, co oznacza, że dla wielu gospodarstw domowych lęk o możliwość zapewnienia sobie jedzenia towarzyszył codziennemu życiu. Problemy finansowe przekładają się na konkretne ograniczenia w sposobie odżywiania - 35 proc. respondentów informuje, że w ostatnich 12 miesiącach musiało zrezygnować z posiłków, zmniejszać porcje, albo wybierać tańsze zamienniki produktów.

Właśnie zastępowanie żywności tańszymi, często mniej wartościowymi opcjami stanowi jedną z najpowszechniejszych strategii radzenia sobie z brakiem pieniędzy.

Braki finansowe wpływają także na relacje społeczne. Aż 42 proc. badanych przyznaje, że w ostatnim roku zrezygnowało ze spotkań towarzyskich ze względu na koszty jedzenia lub wspólnych posiłków. Tego typu decyzje mogą być jednym z pierwszych sygnałów pogarszającej się sytuacji materialnej i jednocześnie zwiększać ryzyko izolacji społecznej.

Przyzwyczajenia żywieniowe Polaków pozostają stosunkowo stabilne: większość spożywa co najmniej trzy posiłki dziennie, 8 proc. ogranicza się do dwóch lub mniej, niespełna 1 proc. je tylko raz dziennie.

Większość respondentów twierdzi, że ich dieta pokrywa za-

potrzebowanie energetyczne. Blisko jedna trzecia uważa, że dostarcza organizmowi zbyt dużo kalorii, a jedynie 6 proc. deklaruje niedobór energii.

Z zebranych danych wynika, że kluczowym problemem nie jest ilość jedzenia, lecz jego jakość:

23 proc. ankietowanych ocenia, że ich posiłki nie są właściwie zbilansowane,

22 proc. nie potrafi określić, czy spożywane produkty dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych,

około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

Brak bezpieczeństwa żywnościowego, choć często kojarzony z problemem odległym lub niewidocznym, okazuje się obecny także w najbliższym otoczeniu wielu Polaków. Z przeprowadzonych badań wynika, że niemal 24 proc. osób uważa, iż zna kogoś, kto regularnie boryka się z trudnościami w zakupie wystarczającej ilości jedzenia.

W tej grupie 9 proc. jest o tym całkowicie przekonanych, natomiast 15 proc. jedynie przypuszcza, że taki problem może dotyczyć kogoś z ich bliskich. Dodatkowo 56 proc. respondentów deklaruje, że byłoby w stanie zauważyć, gdyby ktoś z ich otoczenia miał trudności z zaspokojeniem podstawowych potrzeb żywieniowych. Symptomy braku bezpieczeństwa żywnościowego mogą przejawiać się na wiele sposobów. Zarówno definicja zjawiska, jak i opinie respondentów wskazują, że mogą to być m.in.: pomijanie posiłków,

jedzenie porcji mniejszych niż potrzebne do prawidłowego funkcjonowania, konieczność wybierania tańszej, mniej wartościowej żywności,

prośenie innych o pomoc w zdobyciu jedzenia, korzystanie ze wsparcia organizacji charytatywnych.

Choć większość Polaków uważa, że potrafiłaby dostrzec u kogoś takie trudności, wyniki badania sugerują, że zdolności te są często przeceniane. Wyraźnie lepiej rozpoznają oznaki braku bezpieczeństwa żywnościowego osoby, które same doświadczają tego problemu, znają kogoś w podobnej sytuacji lub są bardziej otwarte na rozmowę o trudnych tematach.

Badanie podkreśla również silny ładunek emocjonalny związany z tym zjawiskiem. Aż 61 proc. ankietowanych deklaruje, że o swoich problemach opowiedziałoby jedynie najbliższemu, a 28 proc. nie zwierzyłoby się nikomu. Dane te pokazują, że wstyd oraz lęk przed oceną społeczną stanowią istotne bariery utrudniające mówienie o trudnościach z dostępem do żywności i szukanie wsparcia.

WARTO WIEDZIEĆ

Tego nie powinno się mrozić:

- Mleko i fermentowane produkty mleczne
- kremy na bazie śmietany i masła
- majonez i podobne sosy
- awokado
- surowe jajka w skorupkach
- jajka gotowane na twardo
- wodniste i delikatne warzywa, np. ogórki, pomidory
- ugotowane produkty skrobiowe, takie jak ziemniaki, makaron
- galarety
- tłuste ryby oraz nieupiecznione świeże ryby
- surowe mięso poddane działaniu wody. Niektóre produkty, jak brokuł czy kalafior, wymagają zblanszowania przed zamrożeniem.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PROSTE SPOSOBY NA TRAWIENIE

Jakie są objawy przejedzenia?

Przejedzenie to grupa objawów wywołanych przez spożycie nadmiernej ilości pokarmów, co ma miejsce szczególnie w okresie świątecznym. Przejeżdenie i jego konsekwencje nie należą do najprzyjemniejszych. Zbyt duża ilość pokarmu zalegająca w żołądku sprawia, że możemy czuć się ociężały i senni. Ciężko jest odmówić sobie skosztowania wszystkich pyszności ze świątecznego stołu. Niekontrolowane jedzenie może jednak prowadzić do spożycia nadmiernej ilości pokarmów w zbyt krótkim czasie. Żołądek jest mięśniami, który może rozciągnąć się do pojemności nawet dwóch litrów. Kilka dni nadmiernego spożywania tłustych i ciężkostrawnych potraw może wywo-

łać nieprzyjemne dolegliwości, w tym: ból brzucha, zgagę, senność, wzdęcia, nudności, wymioty, biegunki, zaparcia.

Jakie są sposoby na uczucie niestrawności?

● Ruch

Gdy towarzyszą nam nieprzyjemne dolegliwości trawienne, ciężko wyobrazić sobie wstanie z kanapy i pójście na spacer. Warto jednak wziąć pod uwagę to, że pozycja wyprostowana i chodzenie pobudza krążenie oraz przyspiesza procesy trawienne. Spacer może okazać się zbawienny podczas przejedzenia, ponieważ ruch poprawi perystaltykę jelit oraz wspomaga przesuwanie treści pokarmowej w dalsze części jelit. Aktywność dodatkowo w naturalny sposób rozbija pęcherzyki powietrza w jelitach, dzięki czemu łagodzi wzdęcia.

● Kompot z suszu

Kompot z suszu to nieodłączny napój w czasie świąt Bożego Narodzenia. Unoszący się podczas gotowania charakterystyczny korzenny zapach kojarzy się ze świąteczną atmosferą, śniegiem oraz oczywiście kolacją wigilijną. Kompot z suszu może z powodzeniem zmniejszyć dolegliwości trawienne, spowodowane przez przejedzenie. Wypicie szklanki tego aromatycznego napoju przyspieszy przemianę materii, wspomaga trawienie ciężkostrawnych potraw, zredukuję wzdęcia oraz nieprzyjemne przelewanie w jelitach.

● Herbata miętowa

Liście mięty pieprzowej mogą być stosowane jako doskonały środek łagodzący dolegliwości dyspeptyczne. Mięta zawiera

olejki eteryczne, w tym mentol, który ma działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Dzięki temu wypicie herbaty miętowej złagodzi nieprzyjemne skurcze brzucha. Herbata miętowa pobudza również wydzielanie soku żołądkowego, dzięki czemu wspomaga trawienie ciężkostrawnych posiłków.

● Korzeń imbiru

Imbir z powodzeniem może być stosowany jako naturalny lek przeciwdziałający nudnościom i wymiotom. Zawarte w nim olejki eteryczne pobudzają wydzielanie kwasu żołądkowego, dzięki czemu poprawiają trawienie i zmniejszają uczucie ciężkości w brzu-



chu. Wystarczy wypić herbatę z dodatkiem 1 łyżeczki startego korzenia imbiru lub zjeść 2 plasterki imbiru posypane solą. Imbir może działać drażniąco na przewód pokarmowy, dlatego powinniśmy na niego uważać osoby z wrzodami żołądka lub dwunastnicy oraz cierpiące na refluks żołądkowo-przełykowy.

● Herbata z kopru włoskiego Nasiona kopru włoskiego mają działanie pobudzające, dzięki czemu poprawiają perystaltykę jelit i łagodzą dolegliwości związane z przejedzeniem. Z powodzeniem mogą zmniejszyć wzdęcia oraz łagodzić zaparcia. Koper włoski ma również działanie rozkurczowe, co korzystnie wpływa na zmniejszenie nieprzyjemnego bólu brzucha. Przygotowanie herbaty z kopru jest bardzo proste. Wystarczy, że zalejesz wrzątkiem pół łyżeczki nasion kopru włoskiego. Taki napar powi-

nien stać pod przykryciem 20 minut. Następnie całość należy przecedzić przez sito i od razu spożyć.

Jakie jeszcze zioła można stosować na niestrawność?

● Ziele rumianku wykazuje działanie rozkurczające, dzięki czemu zmniejsza ból i skurcze brzucha, które często towarzyszą niestrawności. Dodatkowo rumianek pospolity charakteryzuje się właściwościami przeciwzapalnymi i łagodzącymi, szczególnie na błony śluzowe żołądka i dwunastnicy.

● Melisa też znana jest ze swoich właściwości uspokajających, jednak niewiele osób wie, że działa ona również pobudzająco na wydzielanie soków trawiennych. Napary z zióła tej rośliny rozkurczają mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i łagodzą ból oraz skurcze brzucha.

Jak nie marnować jedzenia w święta?

Marta Siesicka-Osiałk
marta.siesicka-osialk@polskapress.pl

Wyrzucamy ogromne ilości jedzenia. To marnotrawienie żywności, ale też pieniędzy, czasu i energii potrzebnych na przygotowanie dań. Przy odrobinie wysiłku, można to zmienić.

Polacy wyrzucają jedzenie na potęgę. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Instytut Ochrony Środowiska-Państwowego Instytutu Badawczego (IOŚ-PIB) i Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego, najwięcej żywności marnują jej konsumenci.

- W Polsce w każdej sekundzie przez cały rok wyrzucane do kosza są blisko 153 kilograme żywności w całym łańcuchu żywnościowym, a aż 92 kg w polskich domach - wylicza Robert Łaba z IOŚ-PIB.

Eksperci bardzo nisko - na załedwie 23,4 proc. - oceniają szansę Polski na to, aby do 2030 roku sprostała dyspozycji Parlamentu Europejskiego, w sprawie efektywnego gospodarowania zasobami m.in. ograniczenia marnowania żywności o połowę. Nasze szanse mogą jednak wzrosnąć, jeśli zaczniemy działać u podstaw i rozpoczniemy proces zmian od rozsądnego planowania zakupów i zapełniania naszych lodówek. Wszelkie działania na rzecz planety warto zaczynać od siebie. Małe gesty poszczególnych jednostek zebrane w całość mogą bowiem przynieść spektakularne efekty. Początek zmian ma miejsce na na-



Najważniejsze, by nie traktować pozostałości po wigilijnej wieczerzy jak bezwartościowych resztek, tylko jak wartościowe składniki, które wciąż mają sporo dobrego smaku do zaoferowania

szej głowie, a następnie... podczas przygotowań do zakupów.

Jak mówi Sylwia Majcher - edukatorka ekologiczna, dietetyczka i autorka książek, przedświąteczne przygotowania to przede wszystkim prewencja, czyli troska o to, aby wszystkie składniki, jakie chcemy kupić, na pewno były wykorzystane.

- Domową kuchnię warto potraktować jak najlepszą restaurację. Popularni kucharze przede wszystkim liczą: jaka będzie porcja dania, ile składników jest do niego potrzebnych, szacują

ostateczny koszt potrawy. Te rachunki warto robić także w domowych kuchniach. I wzorem najlepszych kucharzy myśleć o tym, by wykorzystywać cały potencjał produktu oraz znaleźć zastosowanie także dla tych części, które zazwyczaj wyrzucamy do kosza. Gdy gotujemy czerwony barszcz, z pozostałych po nim buraków warto zrobić hummus, warzywne carpaccio czy sałatkę z orzechami i natką pietruszki - mówi Sylwia Majcher.

I dodaje, że sukces świątecznych przygotowań gwarantuje

właśnie planowanie. Należy zacząć od spisania wszystkich pomysłów na potrawy, jakie zamierzamy przygotować, a ich ilość dostosować do liczby gości, którzy będą zasiadali z nami do świątecznego stołu.

- Jeśli mamy apetyt na 12 tradycyjnych dań, warto pamiętać, że jeśli każdy tylko spróbuje ich wszystkich, zje prawie 1,5 kilograma w czasie tej jednej wigilijnej kolacji. Tymczasem sugerowana na co dzień porcja dania dla dorosłego człowieka waży od 300 do 500 g. Na bazie jadal-

spisu robimy listę potrzebnych składników, ale zanim pójdziemy z nią do sklepu, warto zrobić rezerwa w szafkach kuchennych. To idealny moment na porządkowanie i wykorzystanie wszystkich resztek. Dozalega w zgromadzonych zapasach - radzi edukatorka.

Zachęca także do tego, by przed Wigilią opróżnić zamrażarkę i przygotować ją na przyjęcie poświątecznych resztek. Dodaje, że w zaproszeniu dla gości można poprosić o to, by przynieśli swoje pudełka i zabrali jedzenie, jakie zostanie ze świątecznego stołu.

O ile resztki ze świątecznych dań nie są zbyt trudne do przetworzenia, o tyle pozostałości wigilijnych potraw często trafiają prosto do kosza. Sylwia Majcher ma jednak pomysł na to, co zrobić z jedzeniem pozostałym z wigilijnej:

● Zupy można z powodzeniem mrozić albo wekować. Takie przedłużenie terminu ważności jest dobre dla barszczu czy grzybowej.

● Kapusta może być bazą do zrobienia farszu do drożdżowych bułek. Gdy doprawimy farsz ostrzejszymi przyprawami, papryką wędzoną, kuminem rzymskim, będzie smakować zupełnie inaczej. Można dodać do niej sporo podsmażonej cebuli i wypełnić nią kruche ciasto. W formie takiej tarty też z sukcesem zmieni swój wizerunek.

● Ze śledzi można zrobić tatara, wystarczy je posiekać, dodać nieco suszonych pomidorów i natkę pietruszki. Jeśli były w oleju, chętnie zanurzą się w marynacie - np. z żurawiną,

orzechami i imbiem. To propozycja przystawki, która sprawdzi się na sylwestra.

● Z ciast, jakie zostają, można ukurczyć trufle. Trzeba je nasaczyć herbatą, dodać ulubionej konfitury i zblendować. Potem z powstałej masy wystarczy ukurczyć niewielkie kulki i każdą obtoczyć w kakao, zmielonych orzechach czy wirowkach kokosowych.

● Owoce z kompotu z suszu można zmienić w dżem i smarować nim poranne gofry czy naleśniki.

WAŻNE

Jak jeść, żeby nie przytyć w święta Bożego Narodzenia?

W ramach wigilijnej kolacji nietrudno o spożycie kilku tysięcy kalorii, podczas gdy codzienne zapotrzebowanie na energię nie przekracza zwykle 2000 kcal, zwłaszcza jeśli mało się ruszamy i rzadko wychodzimy z domu. Co więc robić, by uniknąć trudno strawnego nadmiaru jedzenia oraz kalorii? Są sposoby:

● unikaj silnego głodu przed kolacją ● wybierz kilka tych dań, które chcesz zjeść ● jedz powoli ● nie bierz dodatków ● unikaj alkoholu lub mocno ogranicz jego ilość ● wybieraj lżejsze wersje tradycyjnych potraw.

By oszczędzać kalorie, warto spożywać posiłki tylko przy stole i zrezygnować z podjadania między nimi.

Gazeta

WROCLAWSKA

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. Sienkiewiczza 43, tel. 71/321-29-04

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ bez pośrednika 500-185-254.

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2 pokoje, tel. 508-349-063.

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

BLACHARZA samochodowego zatrudnię, 602 256 256.

SPRZĄTANIE

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

NAŁOGI

- [www.kudzu.pl](#) 451-575-023.

Zdrowie

STOMATOLOGIA

Protetyka 507-650-105.

WIECZORNA, SOBOTNIA pomoc stomatologiczna. Rozpoczynamy dyżury 03.01.2025 od 16.00 do 22.00. PORADENTIC 507 650 105.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

ELEKTRYCZNE inst. Pomiary. 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.

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

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](#)

Usługi kamieniarskie

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

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. Bez wychodzenia z domu.



ibo.polskapress.pl

REKLAMA

GMINA BOLKÓW

Bolków, dnia 17 grudnia 2025 r.

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrz Bolkowa

ogłasza drugi ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż udziału w wysokości 1/2 części w prawie własności nieruchomości gruntowej zabudowanej budynkiem mieszkalnym oraz budynkiem gospodarczym, położonej w miejscowości Stare Rochowice nr 30, gmina Bolków, w granicach działki nr 86/6 o powierzchni 0,36 ha (KW nr JG1K/00017277/3).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 40 000 zł

Wysokość wadium 4 000 zł

Przetarg odbędzie się w dniu 20 stycznia 2026 roku o godz. 9.00 w sali nr 8 Urzędu Miejskiego w Bolkowie, Rynek 1.

Pełna treść ogłoszenia została opublikowana na stronie internetowej [www.bolkow.pl](#) i w Biuletynie Informacji Publicznej [umbolkow.bip.net.pl](#) oraz wywieszona na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Bolkowie, Rynek 1 i sołectwa Stare Rochowice.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Bolkowie Referat Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pok. 3, tel. 75 741 32 15 wew. 106, um@bolkow.pl.

REKLAMA

0011452158

OBWIESZCZENIE

STAROSTY POWIATU WROCLAWSKIEGO

Na podstawie art. 11 c i 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 (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 t.j.)

zawiadamiam,

że na wniosek zarządcy drogi – Wójta Gminy Długołęka, reprezentowanego przez Pełnomocnika Pana Grzegorza Lewowskiego, z dnia 2 września 2025 r., uzupełniony w dniach: 3 listopada i 5 grudnia 2025 r., zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn. „Rozbudowa ul. Akacyjowej w miejscowości Kielczów, gm. Długołęka”. Wniosek o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmuje następujące nieruchomości lub ich części (wg katastru nieruchomości):

1) przeznaczone na pas drogowy (tzw. zajęcia stałe) - działki lub ich części: 470/1, 182/13, 182/8, 182/5, 178/1, 177, 174/5, 173/16, 173/8, 173/1, 173/7, 172/3, 469/2, 173/3, 513, 171/12, 469/3, 171/7, 171/16, 170/3, 187/9, 571/4, 185/1 obręb Kielczów, gmina Długołęka;

2) dodatkowe tereny niezbędne dla obiektów i robót budowlanych (tzw. zajęcia czasowe) – części działek: 177, 173/10, 173/13, 513, 469/1, 206/12, 171/1 obręb Kielczów, gmina Długołęka.

Zgodnie z art. 11d ust. 9 i 10 ww. 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 siedzibie Starostwa Powiatowego we Wrocławiu, ul. Kościuszki 131, 50-440 Wrocław (II p., pok. 221, w godz.: 8⁰⁰-14³⁰), w terminie 14 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia. Pozostałe strony zostaną zawiadomione w drodze obwieszczenia, które podlega publikacji w Starostwie Powiatowym we Wrocławiu oraz Urzędzie Gminy Długołęka, a także na stronie Biuletynu Informacji Publicznej powyższych urzędów i w prasie lokalnej.

Zgodnie z art. 49 § 2 kodeksu postępowania administracyjnego wskazuję 17 grudnia 2025 r. - data ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego we Wrocławiu, Urzędu Gminy Długołęka oraz w Biuletynach Informacji Publicznej wymienionych Urzędów i w prasie lokalnej, jako ten, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie. Uplyw czternastu dni, w ciągu których niniejsze obwieszczenie zostało podane do publicznej wiadomości w sposób określony powyżej, powoduje, iż czynność doręczenia uważa się za dokonaną ze skutkiem prawnym.

eprasa.pl 789b1c4b14

REKLAMA

0011452225

AUTOPROMOCJA

NIERUCHOMOŚĆ ZABYTKOWA



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa
ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU
ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

Ogłasza II przetarg nieograniczony na sprzedaż nieruchomości w obrębie Lipa, gmina Bolków, powiat jaworski, województwo dolnośląskie

1. Nieruchomość gruntowa, zabudowana pałacem – dz. nr 670/5 AM-4, pow. 1,3581 ha



Cena wywoławcza: 1 416 000,00 zł

*Istnieje możliwość obniżenia ceny z tytułu wpisu do rejestru zabytków
Wadium: 142 000,00 zł

Przeznaczenie nieruchomości w MPZP: 1U – teren usług, 2WS-ZP – teren wód powierzchniowych, śródlądowych lub zieleni urządzonej.

2. Nieruchomość gruntowa, niezabudowana – dz. nr 670/6 AM-4, pow. 1,0373 ha
Cena wywoławcza: 246 000,00 zł

*Istnieje możliwość obniżenia ceny z tytułu wpisu do rejestru zabytków
Wadium: 25 000,00 zł

Przeznaczenie nieruchomości w MPZP: 1U-ZP – teren usług lub zieleni urządzonej

Przetarg odbędzie się w dn. 8.01.2026 r. godz. 12:00 w siedzibie KOWR OT Wrocław ul. Mińska 60

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera ogłoszenie nr WRO.WKUZ.GZ.4240.15.2024.SD.115 wywieszone w miejscach zwyczajowo przyjętych w dniach od 17.12.2025 roku do 8.01.2026 roku oraz na stronach www.gov.pl/web/kowr i BIP.

WIĘCEJ INFORMACJI: Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy we Wrocławiu, ul. Mińska 60, 54-610 Wrocław, tel.: 797-604-773, e-mail: sandra.dupuis@kowr.gov.pl oraz na stronie: www.gov.pl/web/kowr

www.gov.pl/web/kowr

Polecamy →

strefaAGRO



Czytaj

strefaagro.pl

REKLAMA

0011452214



OGŁOSZENIE

PREZYDENTA MIASTA JELENIEJ GÓRY

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu:

- miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego pomiędzy ulicami Czarnoleską i Borówkową w Jeleniej Górze,
- miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego w rejonie Placu Cichego w Jeleniej Górze.

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130, z późn. zm.) informuję o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu:

- miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego pomiędzy ulicami Czarnoleską i Borówkową w Jeleniej Górze (uchwała nr 59.XI.2024 Rady Miejskiej Jeleniej Góry z dnia 30 października 2024 r.),
- miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego w rejonie Placu Cichego w Jeleniej Górze (uchwała nr 61.XI.2024 Rady Miejskiej Jeleniej Góry z dnia 30 października 2024 r.).

Konsultacje społeczne będą prowadzone od 17 grudnia 2025 r. do 19 stycznia 2026 r. i obejmą:

1. zbieranie uwag w czasie trwania konsultacji,
2. spotkanie otwarte dotyczące miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego pomiędzy ulicami Czarnoleską i Borówkową w Jeleniej Górze, które odbędzie się w dniu 30 grudnia 2025 r. o godzinie 15:30 w sali nr 13 Urzędu Miasta Jelenia Góra, ul. Sudecka 29,
3. spotkanie otwarte dotyczące miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego w rejonie Placu Cichego w Jeleniej Górze, które odbędzie się w dniu 7 stycznia 2026 r. o godzinie 15:30 w sali nr 13 Urzędu Miasta Jelenia Góra, ul. Sudecka 29.
4. dyżury projektanta dotyczące miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego pomiędzy ulicami Czarnoleską i Borówkową w Jeleniej Górze, które odbędą się w sali nr 13 Urzędu Miasta Jelenia Góra, ul. Sudecka 29, w dniach:
 - 02 stycznia 2026 r. w godzinach od 14:30 do 15:30,
 - 05 stycznia 2026 r. w godzinach od 15:30 do 16:30.
5. dyżury projektanta dotyczące miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego w rejonie Placu Cichego w Jeleniej Górze, które odbędą się w sali nr 13 Urzędu Miasta Jelenia Góra, ul. Sudecka 29, w dniach:
 - 29 grudnia 2025 r. w godzinach od 15:30 do 16:30,

– 09 stycznia 2026 r. w godzinach od 14:30 do 15:30. Projekty wyżej wymienionych planów, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko udostępnione są w siedzibie Wydziału Architektury, Urbanistyki i Budownictwa Urzędu Miasta Jelenia Góra, przy ul. Ptasiej 6a (pokój nr 108) w godzinach pracy Urzędu; w dniach wolnych od pracy w siedzibie Straży Miejskiej, ul. Armii Krajowej 19, 58-500 Jelenia Góra; oraz na stronie internetowej www.bip.jeleniagora.pl w zakładce Prezydent: Obwieszczenia Prezydenta; Ogłoszenia Prezydenta oraz na Oficjalnym Portalu Informacyjnym Miasta.

Uwagi należy składać do Prezydenta Miasta Jeleniej Góry wyłącznie za pomocą „**FORMULARZA PISMA DOTYCZĄCEGO AKTU PLANOWANIA PRZESTRZENNEGO**”. Formularz dostępny jest w siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra, ul. Ptasia 6a, 58-500 Jelenia Góra (kancelaria Wydziału Architektury, Urbanistyki i Budownictwa pok. 201), oraz zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Jelenia Góra na stronie internetowej: bip.jeleniagora.pl w zakładce Karty Usług / Architektura i Urbanistyka. Uwagi należy składać w formie:

- papierowej – osobiście w kancelarii Wydziału Architektury, Urbanistyki i Budownictwa pok. 201, ul. Ptasia 6a, 58-500 Jelenia Góra lub listownie na adres Urzędu Miasta Jelenia Góra, Plac Ratuszowy 58, 58-500 Jelenia Góra;
- elektronicznej – za pomocą poczty elektronicznej w formie dokumentu elektronicznego (na adres: urbanistyka_um@jeleniagora.pl) lub platformy ePUAP / PURDE.

W przypadku składania wniosku za pomocą poczty elektronicznej lub za pośrednictwem platformy ePUAP / PURDE, konieczne jest załączenie wypełnionego i podpisanego **FORMULARZA**. Jednocześnie, stosownie do art. 39 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.) informuję o możliwości zapoznania się z dokumentacją sprawy, w miejscu i terminach podanych powyżej. Zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 i ust. 3 ww. ustawy, projekt miejscowego planu wymieniony wyżej podlega strategicznej ocenie oddziaływania na środowisko, w tym – z zapewnieniem możliwości udziału społeczeństwa. W związku z powyższym zainteresowani mogą składać uwagi w formie:

- pisemnej na adres: Wydział Architektury, Urbanistyki i Budownictwa Urzędu Miasta Jelenia Góra, ul. Ptasia 6A, 58-500 Jelenia Góra,
- ustnie do protokołu w Wydziale Architektury, Urbanistyki i Budownictwa Urzędu Miasta Jelenia Góra, ul. Ptasia 6A (pokój 108) w godzinach pracy Urzędu,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres e-mail: urbanistyka_um@jeleniagora.pl Uwagi należy składać w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 19 stycznia 2026 r.**

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Prezydent Miasta Jeleniej Góry.

Obowiązek informacyjny dotyczący przetwarzania danych osobowych dostępny jest na stronie internetowej www.bip.jeleniagora.pl w zakładce Karty Usług / Architektura i Urbanistyka. Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. U. UE. L. z 2016 r. Nr 119, str. 1 z późn. zm.), dalej „RODO”, informuję, że:

- Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Gmina – Miasto Jelenia Góra z siedzibą: Plac Ratuszowy 58, 58-500 Jelenia Góra reprezentowana przez Prezydenta Miasta Jeleniej Góry;
- Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym można się kontaktować w sprawach związanych z ochroną danych osobowych i realizacją praw z tym związanych w następujący sposób: pisemnie na adres – Urząd Miasta Jelenia Góra, Inspektor Ochrony Danych Osobowych, Plac Ratuszowy 58 58-500 Jelenia Góra; osobiście w ww. siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra; telefonicznie pod nr tel. 75-75 49-860 lub poprzez pocztę elektroniczną na adres: ido_um@jeleniagora.pl
- Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c) RODO w celu związanym z realizacją zapisów Ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym
- Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i ma charakter obowiązkowy. Konsekwencją niepodania

danych osobowych jest pozostawienie formularza bez rozpoznania.

- Pani/Pana dane osobowe mogą być udostępnione uprawnionym służbom i organom administracji publicznej, tylko jeśli przepisy ustaw to nakazują lub na to pozwalają.
- Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane przez okres 25 lat.
- Pani/Pana dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego w rozumieniu określonym w przepisach RODO.
- w odniesieniu do Pani/Pana danych osobowych decyzje nie będą podejmowane w sposób zautomatyzowany, stosowanie do art. 22 RODO;
- posiada Pani/Pan:
 - na podstawie art. 15 RODO prawo dostępu do danych osobowych Pani/Pana dotyczących;
 - na podstawie art. 16 RODO prawo do sprostowania Pani/Pana danych osobowych*;
 - na podstawie art. 18 RODO prawo żądania od administratora ograniczenia przetwarzania danych osobowych z zastrzeżeniem przypadków, o których mowa w art. 18 ust. 2 RODO;
 - prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy RODO;
- nie przysługują Pani/Panu:
 - w związku z art. 17 ust. 3 lit. b, d lub e RODO prawo do usunięcia danych osobowych;
 - prawo do przenoszenia danych osobowych, o którym mowa w art. 20 RODO;
 - prawo sprzeciwu, wobec przetwarzania danych osobowych na podstawie art. 21 RODO, gdyż podstawą prawną przetwarzania Pani/Pana danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit. c) RODO.

Zakres każdego z ww. praw oraz sytuacje, w których można z nich skorzystać wynikają z przepisów z zakresu ochrony danych osobowych (RODO i przepisów krajowych). To, z którego uprawnienia będzie można skorzystać będzie przedmiotem rozstrzygnięcia przez Administratora w ramach rozpatrywania ewentualnego wniosku o skorzystanie, z któregoś z ww. praw.

Bardzo lubię pracować w sylwestra z racji tego, że mam wtedy urodziny

Dawid Kwiatkowski w agencji Newseria Fot. Krzysztof Szymczak



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 194

Marcela Leszczak odnalazła sens

Celebrytka zamieściła na Instagramie nagranie, na którym wspólnie z synem ubiera choinkę. Asekurowany przez mamę Fryderyk zawieszał ozdoby, stojąc na drabinie. W opisie rolki Leszczak stwierdziła: „Twoja obecność sprawia, że te święta wciąż mają sens. Wszystko ma sens”.

Agata Rubik jest kochana

W miniony weekend celebrytka świętowała swoje 39. urodziny. I oczywiście pochwaliła się na Instagramie fotkami z uroczystości. „Moja piękna żona ma dziś swoją urodzinową imprezę. Happy Birthday. Kocham cię w tym życiu i w każdym innym” – złożył żonie życzenia Piotr Rubik.

Viki Gabor nie nakręca sytuacji

Młoda piosenkarka w wywiadzie dla RMF FM została zapytana o konflikt z Roksaną Węgiel. – Nie lubię tego tematu, jest on niepotrzebny. Były rzeźby, które mi się nie podobały z jej strony, które wyszły na początku. Jestem takim typem osoby, że jak widzę, że ktoś robi coś na mój temat, to nie będę siedzieć cicho – powiedziała. A potem dodała: – Nie nakręcam tej sytuacji, bo jestem pewna, że tak samo jak mi, tak i Roxie, nie chce się. Nie musimy się lubić i rozmawiać ze sobą. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Faceci od kuchni TVN 7, 20:00

Początkujący kucharz (Michaël Youn), który pragnie podbić świat, jest zwalniany przez kolejnych pracodawców. Gdy spotyka szefa kuchni (Jean Reno) słynnej paryskiej restauracji, ma szansę na realizację marzeń.

Czarny mercedes TVP Kultura, 20:00

1939 rok. W Warszawie zostaje zamordowana żona prominentnego adwokata (Artur Żmijewski). Śledztwo prowadzi nadkomisarz Król (Andrzej Zieliński), który jest żołnierzem podziemia.

Śledztwa siostry Bonifacji BBC First, 21:00

Odcinek świąteczny. Stowarzyszenie teatralne miasteczka przygotowuje się do wystawienia „Kopciuszka”. Na wieść o śmierci jednego z członków obsady próby zostają przerwane.

Tylko dla odważnych TVP Historia, 21:20

Eric (Josh Brolin) służy w straży pożarnej od ponad 20 lat. W czerwcu 2013 roku wraz z załogą musi stawić czoła żywiołowi, który trawi lasy Arizony i nieuchronnie zbliża się do miasta.

Izraelscy osadnicy i Louis Theroux BBC Brit, 22:00

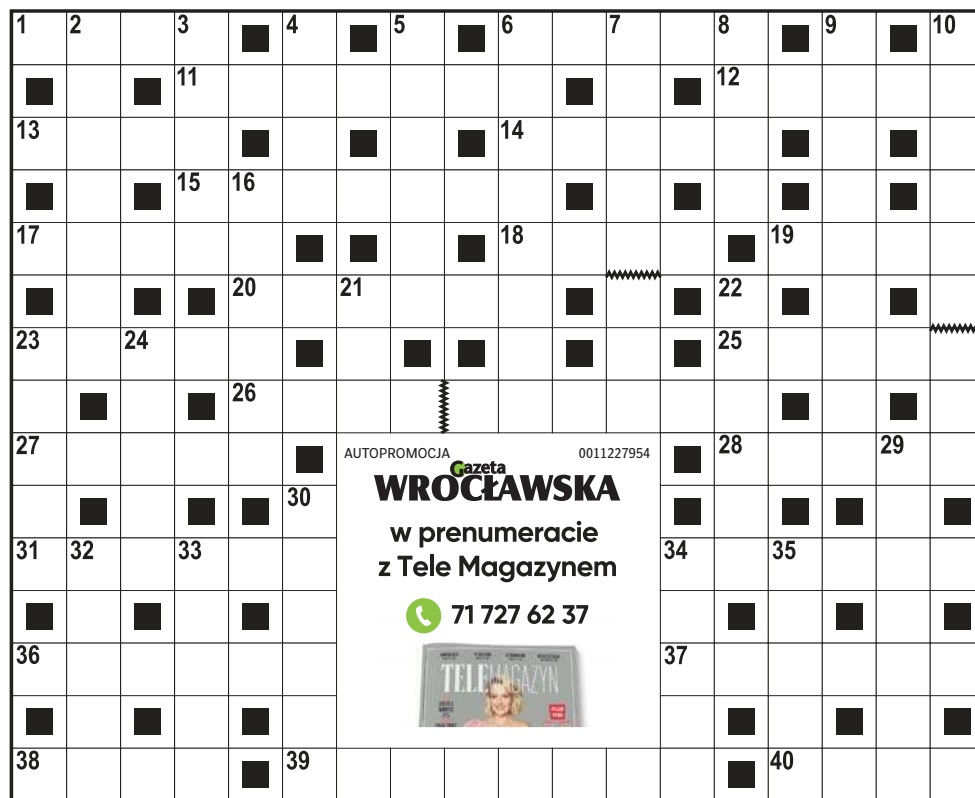
Louis Theroux udaje się na Zachodni Brzeg Jordanu, aby spotkać się przedstawicielami społeczności nacjonalistycznych osadników izraelskich, którzy mieszkają na palestyńskim terytorium.

Poziomo:

- 1) tkanina ucięta pod kątem,
- 6) koszenie zboża lub trawy,
- 11) dowództwo jednostki policyjnej,
- 12) ptak z rzędu blaszkowatych,
- 13) muzyczne talerze, czynele,
- 14) pokarm dla urodzonego potomstwa,
- 15) gorzki likier produkowany w Mediolanie,
- 17) nagły, mimowolny skurcz mięśni,
- 18) skorupiak z arktycznych wód,
- 19) „... uniesień”, obraz Władysława Podkowińskiego,
- 20) Maciej, bohater powieści „Chłopi”,
- 23) rzucanie i łapanie obręczy pałeczkami,
- 25) dawna nazwa stopu kilku metali,
- 26) stan w USA z Santa Fe,
- 27) wojsko walczące konno, kawaleria,
- 28) myśliwy beocki, zginął z rąk Artemidy,
- 31) imię pani Dulskiej,
- 34) rezydencja francuskich królów ustanowiona przez Ludwika XIV,
- 36) lwia ..., grzyb o azjatyckim rodowodzie,
- 37) miejsce w sportowym rankingu,
- 38) pisemny dowód kasowy,
- 39) barwna część oka,
- 40) pierwiastek chemiczny o symbolu Nb.

Pionowo:

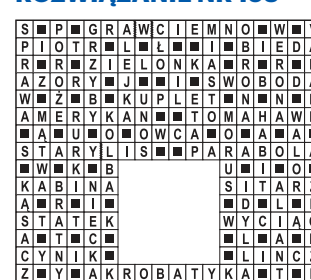
- 2) szyte ręcznie chodaki, noszono na Podhalu,



- 3) krótka scenka kabaretowa,
- 4) chorobliwe przywidzenie,
- 5) koń maści jasnobrązowej,
- 6) japoński pilot-samobójca,
- 7) zbieg okoliczności, przypadek,
- 8) cząstka z elektronami,
- 9) wyciszają gwałtowne, wysokie dźwięki,
- 10) komedia satyryczna Moliera,

- 16) miejsce wygłaszania kazań,
- 21) biegnie obok szosy,
- 22) zakręt rzeki, meander,
- 23) ptak jak kuksaniec,
- 24) gałązki do chłosty,
- 29) ... Benedyktynów w Tyńcu,
- 30) barwny ptak łowny,
- 32) przepływa przez Łomżę,
- 33) królewskie rozporządzenie,
- 34) ptak jak rzeka w Garwolinie,
- 35) drapieżna ryba morska.

ROZWIĄZANIE NR 193



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu, ale uważaj na słowa. Horoskop dzienny zapowiada, że spokojna rozmowa dziś przyniesie więcej niż pośpiech.

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje Ci siłę, lecz drobna zmiana poprawi nastroj. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji w sprawach domowych. **Baran (21.03 - 19.04)** Dzień sprzyja kontaktom i nowym pomysłom. Nie obiecuj za dużo – horoskop na środę radzi skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś intensywne, ale szczerość Ci pomoże. Horoskop dzienny podpowiada, by zadbać o siebie i bliskich bez poczucia winy. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie zwracać uwagę otoczenia, ale horoskop na dziś wyraźnie przypomina, by słuchać również innych ludzi. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie krytykuj zbyt surowo poczynania innych ludzi. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobna niedoskonałość również ma wartość...

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja poprowadzi Cię właściwie. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać manipulacji. Szczerość przyniesie o wiele lepsze rezultaty. **Panna (23.08 - 22.09)** Zaplanuj coś nowego, lecz nie ignoruj codziennych obowiązków. Horoskop na dziś radzi brać pod uwagę oczekiwania innych osób. **Waga (23.09 - 22.10)** Harmonia wymaga kompromisu. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto wybrać spokój i zadbać o relacje z innymi osobami.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przynosi efekty, jeśli zachowasz cierpliwość. Horoskop dzienny mówi, by nie bać się poprosić o wsparcie, jeśli zajdzie taka potrzeba. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Oryginalność działa na Twoją korzyść. Horoskop na dziś to wyraźna podpowiedź, by dzielić się pomysłami. Ktoś pomoże Ci je rozwinąć. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** To, co zrobisz lub powiesz, pomoże wyrazić to, co trudne. Horoskop dzienny na środę mówi, że otoczenie będzie pod wrażeniem...

Fibak: Pod tym względem Iga Świątek jest geniuszem

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS ZIEMNY. Liderka światowego rankingu Aryna Sabalenka głosami dziennikarzy sportowych zwyciężyła w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę 2025 roku. Wygrała już po raz drugi z rzędu.

Białorusinka otrzymała prawie 80 procent głosów, co nie jest zaskoczeniem, biorąc pod uwagę jej tegoroczne dokonania. Wygrała wielkoszlemowy US Open, dotarła do finałów dziewięciu turniejów, wygrała cztery z nich, zwyciężyła w 63 meczach i pobiła rekord zarobków w jednym sezonie - wzbogaciła się o 15 008 519 dolarów. Do tego cały rok spędziła na szczycie światowego rankingu.

Od początku tego stulecia tylko sześciu tenisistkom udało się wygrać plebiscyt WTA więcej niż raz. Na tej liście jest Iga Świątek, zwyciężczyni plebiscytu w 2022 i 2023 roku.

Sabalenka rozpoczęła właśnie łącznie 69. w karierze tydzień na szczycie rankingu WTA. Wśród zawodniczek najdłużej je otwierających zajmuje 12. miejsce, a do końca roku dogoni wyprzedzając ją bezpośrednio Dunkę polskiego pochodzenia Caroline Wozniacki. Świątek zatrzymała się na 125 tygodniach jako numer jeden na liście WTA i jest na siódmym miejscu w klasyfikacji wszech czasów.

24-letnia raszynianka - jako pierwsza Polka w historii - zadebiutowała w roli liderki rankingu 4 kwietnia 2022 roku, kiedy zastąpiła Australijkę Ashleigh Barty, która kilka tygodni wcześniej ogłosiła rozbrat ze sportem. Prowadzenie utrzymała przez 75 tygodni, a straciła je 11 września 2023 r.



FOT. FAYEZ NURELDINE/AP/FEAST NEWS

Iga Świątek dwukrotnie - w 2022 i 2023 roku - wygrała w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę

na rzecz Białorusinki. Po ośmiu tygodniach wróciła na szczyt i była liderką przez 50 kolejnych.

Wojciech Fibak w rozmowie z Polska Press przyznaje, że Świątek może wrócić na fotel liderki rankingu już na początku 2026 roku. Do tego na pewno potrzebne byłoby zwycięstwo w Australian Open, czyli w jedynym wielkoszlemowym turnieju, w którym Polka jeszcze nigdy nie triumfowała. W tym sezonie Świątek odpadła w półfinale Australian Open, Sabalenka przegrała w finale. Biało-

rusinka ma na koncie 10 870 punktów, raszynianka 8395.

- Już w ubiegłym roku, gdy Iga zajmowała siódme, ósme miejsce, powiedziałem, że jest olbrzymia szansa, że wróci na szczyt, a jeśli nie będzie liderką, to wiceliderką. Ponowny awans Igi na tron może nastąpić szybko, już na początku przyszłego roku, choć oczywiście może się to wydłużyć trochę później. Dla mnie Iga jest najlepszą tenisistką na świecie i wcześniej czy później to pokaże - mówi nam Fibak.

Fibaka zapytaliśmy też, czy współpracując z belgijskim trenerem Wimem Fissettem, Świątek będzie robić dalsze postępy.

- Na pewno każdego dnia Iga chce grać coraz lepiej, stosować metody i taktykę, które jej służą. Ale nie jest to takie proste. Fissette nie wprowadził żadnych pochopnych zmian, postawił na kontynuację tego, co wcześniej zbudowali z Igą Piotr Sierżputowski i Tomasz Wiktorowski. Sukces Igi oparty jest przede wszystkim na jej niezwykłym talencie. Urodziła się z niespotykanym czuciem piłki oraz naturalnym, niezwykle szybkim sposobem poruszania się po korcie. Proszę mi wierzyć, ale tego nie można się nauczyć. Niektóre elementy w grze można poprawić, ale tego akurat nie. Iga jest pod tym względem geniuszem. Ma niesamowity instynkt do gry w tenisa - dodaje były numer 10 światowego tenisa.

- Przede wszystkim czuć między nimi taką dobrą chemię. Bardzo dobrze się rozumieją i to jest najważniejsze. Tak jak podejrzewałem, Belg ze swoją mądrością nie wprowadził żadnych nagłych, szybkich rozwiązań i radykalnych zmian, bo to byłoby szkodliwe dla tenisa Igi. Poza tym, wiele czołowych tenisistek w tourze gra podobnie, może poza Muchovą czy Siegemund, które stosują nieco inną taktykę. Mają szerszy wachlarz zagrań, a większość zawodniczek stosuje podobne, mocne uderzenia z głębi kortu. Jedne szybciej biegają, inne odbijają piłkę trochę mocniej, tak jak Rybakina, ale poza tym, wszystkie pozostałe grają podobnie. I dlatego właśnie nie można wprowadzić z dnia na dzień w tenisie kobiet drastycznych zmian - podsumował Fibak. ©©

PSG i Flamengo zmierzają się w finale Pucharu Interkontynentalnego

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W środowy wieczór w Katarze francuskie PSG zmierzy się z brazylijskim Flamengo w wielkim finale Pucharu Interkontynentalnego.

Wspomniane rozgrywki to turniej stworzony przez FIFA na wzór dawnych klubowych mistrzostw świata, w których brali udział tylko zwycięzcy tych najbardziej prestiżowych rozgrywek na każdym z kontynentów. Teraz KMS rozszerzono do aż 36 drużyn, a zmagania z udziałem tylko kilku drużyn nazwano właśnie Pucharem Interkontynentalnym.

Francuskie PSG, jako zwycięzca europejskiej Ligi Mistrzów, ma gwarantowane miejsce w finale. Przeciwnikiem paryżan będzie brazylijskie Flamengo RJ, które na początku grudnia wygrało Copa Libertadores, czyli południowoamerykański odpowiednik UEFA Champions League.

Drużyna z Ameryki Południowej do finału dotarła dzięki wygraniu dwóch spotkań, za co zgarnęła... 2 dodatkowe trofea. W ćwierćfinale Brazylijczycy pokonali 2:1 meksykańskie Cruz Azul, którego piłkarzem jest Mateusz Bogusz. Ten triumf oznaczał dla ekipy z Kraju Kawy wywalczenie pucharu dla najlepszej drużyny Ameryki, bez podziału na północną i południową. Natomiast w półfinale Rubio-Negro wygrali 2:0 z egipskim Pyramids FC, zdobywając przy okazji Challenger Cup.

Spotkanie finałowe zostanie rozegrane w środowy wieczór. Początek zaplanowano na godzinę 18:00 polskiego czasu. Starcie będzie można obejrzeć za darmo na platformach streamingowych DAZN oraz FIFA+. Niestety, w obu przypadkach bez polskiego komentarza.

W rozgrywkach brały udział także saudyjskie Al-Ahli SC oraz australijskie Auckland City, ale oba zespoły okazały się gorsze od wcześniej wspomnianej drużyny z Egiptu. ©©



FOT. KARIM JAAFAR/AP/FEAST NEWS

Piłkarze Flamengo po zwycięstwie z Pyramids FC 2:0 awansowali do finału Pucharu Interkontynentalnego

Polacy bez zmian na Engelberg. Zmiany w kalendarzu Pucharu Świata

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. W reprezentacji Polski na konkursy w szwajcarskim Engelbergu znaleźli się ci sami skoczkowie, którzy podczas minionego weekendu startowali w niemieckim Klingenthal.

W Szwajcarii powalczą ponownie: Maciej Kot, Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek i Piotr Żyła. Oznacza to, że Klemens Joniak, który w sobotę zajął w Ruce piątą

miejsce w inauguracyjnych zawodach Pucharu Kontynentalnego, jeszcze nie znalazł uznania w oczach selekcjonera naszej kadry.

Tomasiak najwyżej na liście płac

Zawody w Engelbergu (20-21 grudnia) będą ostatnimi, podczas których Biało-Czerwoni będą mogli wystawić sześciuosobowy skład. W rozpoczynającym się 28 grudnia Turnieju Czterech Skoczni trener Maciej Maciusiak będzie mógł skorzystać tylko z pięciu

zawodników. Konkursy w Szwajcarii będą zatem eliminacjami do kadry na nie-miecko-austriacką imprezę.

Najwyżej spośród Polaków na liście płac wśród skoczków w sezonie 2025-26 jest debiutant Kacper Tomasiak - 17. Na koncie 18-letniego Tomasiaka, który w Klingenthal tylko raz punktował (zajmując 18. lokatę w sobotnim konkursie), jest blisko 20 tysięcy euro, czyli około 83 tys. złotych. Lider tej klasyfikacji, przewodzący także w Pucharze Świata Domen Prevč zaró-

bił już 108 275 euro, czyli ponad 455 tysięcy złotych. Zwycięzca klasyfikacji generalnej PŚ, a także tej płacowej w minionym sezonie - Austriak Daniel Tschofenig - jest obecnie szósty na liście zarobków (52 550 euro).

Po raz pierwszy w historii Międzynarodowa Federacja Narciarska i Snowboardowa (FIS) nagrody finansowe wypłaca nie we frankach szwajcarskich, lecz w euro. Za pierwsze miejsce w konkursie indywidualnym płaci 15 tys. euro, a za zwycięstwo

w kwalifikacjach - 3175 euro. Nagrodę finansową otrzymuje każdy skoczek, który wystąpił w drugiej serii. Za 30. pozycję przysługuje 500 euro. Za pierwsze miejsce w konkursie drużynowym oraz w mikstach każdy z uczestników dostaje 8500 euro.

Oficjalne premie nie są jedynymi dochodami skoczków narciarskich. Zawodnicy ze światowej czołówki mają podpisane prywatne kontrakty sponsorskie i reklamowe, których wysokość jest objęta tajemnicą.

Dodatkowy konkurs w Pucharze Świata

FIS dodała do programu Pucharu Świata w sezonie 2025-26 dodatkowy konkurs skoków - w Lahti 6 marca 2026 roku. Zastąpi on odwołane ze względu na silny wiatr zawody, które miały odbyć się 30 listopada w Ruce.

W programie PŚ pierwotnie były dwa konkursy w Ruce - sobotni został zakończony przedwcześnie i uwzględniono tylko wyniki pierwszej serii, a niedzielny nie odbył się w ogóle. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 15.12
Multi Multi – godz. 22:00
1, 6, 9, 12, 14, 21, 31, 32, [36],
41, 45, 48, 53, 62, 68, 70, 71,
73, 75, 79
Mini Lotto
4, 30, 31, 34, 37

Kaskada – godz. 22:00
2, 3, 5, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 18,
22, 24
Ekstra Pensja
1, 3, 7, 9, 34 + 3
Ekstra Premia
1, 7, 9, 10, 35 + 2

WTOREK, 16.12
Multi Multi – godz. 14:00
3, [6], 9, 13, 17, 18, 26, 27, 32,
51, 54, 55, 56, 57, 60, 61, 64,
71, 72, 79
Kaskada – godz. 14:00
2, 4, 6, 9, 10, 13, 15, 16, 17, 20, 21, 22

Udany początek maratonu Śląska Wrocław

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. **Śląsk Wrocław w poniedziałek pokonał Czarnych Słupsk, a już dziś czeka go kolejny mecz – z hiszpańskim BAXI Manresa. Do końca roku WKS rozegra pięć spotkań.**

Śląsk między 15 a 30 grudnia rozegra aż 6 meczów. Pierwszym spotkaniem w tej serii było spotkanie z Czarnymi. WKS podchodził do niego w roli faworyta i od pierwszych minut potwierdzał ten status. Po trzech minutach gospodarze prowadzili 11:2 i trener Roberts Štelmahers poprosił o czas. Krótka przerwa na niewiele się zdała. Goście z uporem maniaka rzucali z dystansu, ale z marnym skutkiem. W pierwszej kwarcie słupszczanie nie wykorzystali ani jednej z sześciu prób za trzy punkty.

W drugiej „ćwiartce” Czarni wstali z kolan. Ekipa przyjezdnych zaczęła w końcu rzucać celnie za trzy punkty i umiejętnie znajdować wolne przestrzenie pod koszem Śląska. To wszystko sprawiło, że na półmetku rywalizacji WKS prowa-



Jakub Nizioł w otoczeniu koszykarzy Energi Czarnych Słupsk. Kapitan Śląska Wrocław w poniedziałkowym meczu zdobył 8 punktów i zaliczył 4 zbiórki

dził już tylko 46:34. Biorąc pod uwagę, jak zespół ze Śląska wrócił do gry, w drugiej połowie nie zapowiadało się na łatwą przeprawę dla wrocławian. Czarni poczul krew i uwierzyli, że pomimo słabego wejścia w ten mecz będą w stanie powalczyć o wygraną. Trzecia

kwarta była wyrównana, z minimalnym wskazaniem na gospodarzy. Śląsk powiększył swoją przewagę o kolejne cztery oczka i do ostatniej części spotkania przystępował z 16-punktową przewagą.

W czwartej kwarcie czas grał na korzyść wrocławian. Goście

do zwycięstwa potrzebowali serii punktów, ale nic takiego nie miało miejsca, Śląsk znów grał natomiast z polotem i regularnie trafiał do kosza. Ostatecznie WKS wygrał 87:64, a jego najsukuteczniejszymi zawodnikami okazali się Kadre Gray (18 punktów) i Jakub Urbaniak (15).

Wrocławska drużyna przed kolejnym meczem będzie miała niewiele odpoczynku. Już dziś (godz. 19:00) Śląsk podejmie w Hali Orbita hiszpański zespół BAXI Manresa w 11. kolejce BKT EuroCupu. ©P

ORLEN BASKET LIGA

11. KOLEJKA
WKS Śląsk Wrocław - Energa Czarni Słupsk 87:64 (28:9, 18:25, 18:14, 23:16)
Śląsk: Gray 18, Urbaniak 15, Nunez 13, Kirkwood 11, Nizioł 8, Wiśniewski 7, Kulikowski 5, Czerniewicz 4, Djordjević 3, Penava 3, Sternicki 0.
Czarni: Duffy 15, Tomczak 13, Carter 11, Penn 9, Nowakowski 7, Ivory 5, Wilczek 2, Zabrocki 2, Śkiele 0, Lambrecht 0, Pluta 0.

Pozostałe mecze: Górnik Zamek Książ Wałbrzych - Legia Warszawa 81:79, King Szczecin - Tauron GTK Gliwice 85:78, PGE Start Lublin - Energa Trefl Sopot 84:105, Zastal Zielona Góra - Tasomix Rosiek Stal Ostrów Wielkopolski 98:84, Anwil Włocławek - Miasto Szkła Krosno 99:93, Dzik Warszawa - Arriva Lotto Twarde Pierniki Toruń 110:91, AMW Arka Gdynia - MKS Dąbrowa Górnicza 92:84.

1. Arka Gdynia	10	18	+49
2. Trefl Sopot	10	18	+108
3. Górnik Wałbrzych	10	17	+13
4. King Szczecin	10	17	+23
5. Śląsk Wrocław	10	17	+84
6. Legia Warszawa	10	16	+48

7. Dzik Warszawa	10	16	+60
8. Anwil Włocławek	10	16	+46
9. Zastal Zielona Góra	10	15	+42
10. MKS Dąbrowa Górnicza	10	14	-16
11. Stal Ostrów Wlkp.	10	14	-59
12. Czarni Słupsk	10	14	-28
13. Twarde Pierniki Toruń	10	13	-28
14. GTK Gliwice	10	12	-128
15. Start Lublin	10	12	-133
16. Miasto Szkła Krosno	10	11	-81

BKT EURO CUP

11. KOLEJKA
Wczoraj: Cedevita Olimpija Lublana - Hapoel Midtown Jerozolima (zakńczony po zamknięciu wydania).
Dziś: U-BT Cluj-Napoca - Neptunas Klaipeda (godz. 17:00), **Śląsk Wrocław** - BAXI Manresa (godz. 18:00), Veolia Towers Hamburg - Aris Saloniki Betsson (godz. 19:30), Umana Reyer Wenecja - Bahçeşehir College Stambul (godz. 20:00).

Tabela grupy A (kolejno: zwycięstwa, porażki, bilans małych punktów)

1. Hapoel Jerozolima	8	2	+116
2. Olimpija Lublana	7	3	+95
3. Bahçeşehir Stambul	7	3	+69
4. U-BT Cluj-Napoca	5	5	+19
5. BAXI Manresa	5	5	+8
6. Neptunas Klaipeda	5	5	-18
7. Aris Saloniki Betsson	5	5	-32
8. Reyer Wenecja	4	6	-16
9. Śląsk Wrocław	4	6	-52
10. Towers Hamburg	0	10	-189

Rocha odejdzie z Zagłębia?

Bartosz Głab
bartosz.glab@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Jak informuje tygodnik Piłka Nożna, Leonardo Rocha wypożyczony z Rakowa Częstochowa do KGHM Zagłębia Lubin może wrócić pod Jasną Górę już zimą.**

Leonardo Rocha trafił do Rakowa Częstochowa na początku bieżącego roku, ale w drużynie prowadzonej przez Marka Papszuna nie potrafił rozwinąć skrzydeł. W ekipie „Medalików” przez ponad pół roku rozegrał 24 mecze i strzelił tylko 2 gole. Pod koniec letniego okna transferowego zdecydowano, by Portugalczyk udał się na wypożyczenie do KGHM Zagłębia Lubin.

Dla „Miedziowych” i samego zawodnika ten ruch okazał się strzałem w dziesiątkę. Napastnik w zespole z Lubina

zaliczył 13 występów i zdobył 7 bramek. Był absolutnie kluczową postacią drużyny, która jest jedną z rewelacji pierwszej części sezonu, gdyż rok kończy na 5. miejscu w tabeli PKO Bank Polski Ekstraklasy.

Jak informuje dziennikarz Filip Trokielewicz, 28-letni snajper może wrócić do Rakowa Częstochowa już tej zimy. Klub spod Jasnej Góry zastrzegł sobie bowiem możliwość skrócenia wypożyczenia. Decyzja musi zostać jednak podjęta maksymalnie do 31 grudnia bieżącego roku, więc czasu jest coraz mniej.

Wraz z ostatnim meczem Rakowa w tym roku (jutro z Omonią Nikozja) z klubem pożegna się dotychczasowy trener Marek Papszun. Zastąpi go Łukasz Tomczyk i to on prawdopodobnie będzie mieć spory wpływ na decyzją odnośnie ewentualnego powrotu Rochy do Częstochowy. ©P

Ante Šimundža domaga się transferów

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Po meczu ze Stalą Rzeszów trener Śląska Ante Šimundža podkreślił, że WKS do awansu do Ekstraklasy potrzebuje wzmocnień praktycznie w każdej formacji.**

Śląsk zakończył rundę jesienną Betclia 1 Ligi na siódmym miejscu w tabeli. „Wojskowi” mają w dorobku 30 punktów, podczas gdy liderująca Wisła Kraków 43, a druga Polonia Bytom 34. Szybki powrót WKS-u do PKO Bank Polski Ekstraklasy stoi pod znakiem zapytania.

Nie da się ukryć, że drużynie Śląska mogłyby pomóc transfery w zimowym okienku transferowym, o co apelował trener Ante Šimundža. - Musimy odświeżyć jakość zespołu. Przede wszyst-



Trener Ante Šimundža stwierdził, że w 2025 roku dużo się nauczył, ale nie był to udany okres dla Śląska

kim w defensywie, w ofensywie i pomocy też. Jeśli chcemy być konkurencyjni i awansować do Ekstraklasy, potrzebujemy jakości - zaznaczył słoweński szkoleniowiec. Jego oczekiwania to jedno, a możliwości finansowe klubu

drugie. Śląsk niedawno otrzymał od radnych miejskich 5 mln zł. Należy jednak podkreślić, że ta kwota może zostać wykorzystana jedynie na pokrycie bieżących wydatków. A transfery nowych zawodników do nich nie należą.

Duży problem stanowi również przedłużający się proces prywatyzacji, którego końca na razie nie widać. Dopóki trwa, nie można dokapitalizować spółki, ponieważ taki zabieg zmieniłby jej wy-cenę.

„Jest problem nawet z obozem zimowym, bo miejsce jest wybrane, a nie ma z czego pokryć jego kosztów. O jakichkolwiek transferach na tę chwilę w ogóle nie ma mowy” - pisał na portalu X Piotr Potępa.

Kibice w tym roku nie mogą spodziewać się nawet świątecznych gadżetów. Śląsk ich nie zamówił, ponieważ zaplanowane na ten wydatek pieniądze zostały wykorzystane na pokrycie zaległych wynagrodzeń dla pracowników. W najbliższych tygodniach atmosfera w klubie będzie zatem daleka od świątecznej. ©P