Zasłużeni dla kultury w regionie z nagrodami od Marszałka Województwa Śląskiego **str. 2**

FOT. TOMASZ ŻAK /UMWS

Odra to wysoce zaraźliwa i niebezpieczna choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom str. 11

STRONA ZDROWIA

80 LAT DZIENNIK ZACHODNI

Środa 10.12.2025

www.dziennikzachodni.pl

Nr 286 (24 437)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Europejska Agencja Kosmiczna musi być na Śląsku. Posłanka Monika Rosa z interpelacją **str. 3**

FOT. ARCH.

W Myszkowie kobiety nie urodzą. Ceniona w regionie porodówka czasowo zamknięta **str. 6**

Rząd Litwy ogłosił stan wyjątkowy w związku z balonami przemytniczymi z Białorusi **str. 8**

FOT. ADAM JANKOWSKI/ARCH.

JEST WYCZEKIWANE POROZUMIENIE PKP PLK WYŁOŻĄ 45 MILIONÓW ZŁOTYCH NA BAZĘ KOLEJOWĄ W BOJKOWIE

„Kolejowa średnicówka" krok bliżej

Marcin Śliwa
Inwestycje

Koleje Śląskie zamierzają wybudować nową bazę kolejową w Bojkowie. Inwestycja ma umożliwić m.in. uruchomienie „kolejowej średnicówki" dla Gliwic i odcinka Pyskowice - Bojków. Projekt na jakiś czas utknął na etapie rozmów między Kolejami Śląskimi a PKP PLK. Powodem impasu był podział kosztów. W ostatnich dniach nastąpił przełom w negocjacjach.

Budowa nowej bazy Kolei Śląskich w Bojkowie to jeden z kluczowych projektów transformacyjnych województwa śląskiego. Z projektu współfinansowanego z Funduszu Sprawiedliwej Transformacji ma też skorzystać Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia, która zadeklarowała budowę trzech nowych przystanków kolejowych.

Inwestycja od kilku tygodni jest gotowa do realizacji, ale utknęła na etapie rozmów z PKP Polskimi Liniami Kolejowymi. W toku był także proces sprzedaży działek pod inwestycję, które Koleje Śląskie chcą kupić od Polskiej Grupy Górniczej.

- Koleje Śląskie kończą, mam nadzieję, proces negocjacji z Polską Grupą Górniczą co do zakupu i wartości zakupu tej nieruchomości, która jest potrzebna pod tę bazę - powiedział Leszek Pietraszek, wicemarszałek województwa śląskiego.

Do tej pory kością niezgody między PKP PLK a Kolejami Śląskimi był remont około 7-kilometrowego odcinka torowiska. Koszt modernizacji szacowany jest na 90 mln zł. Tu również w ostatnich dniach nastąpił przełom. - Znaleźliśmy, póki co werbalne, ale mam nadzieję, że za chwilę skonkretyzowane porozumienie z PLK, w następstwie którego koszty zostaną podzielone. Część kosztów związanych z remontem tej linii weźmie na siebie PLK, a część Koleje Śląskie w porozumieniu z Urzędem Marszałkowskim - mówi Leszek Pietraszek.

Zgodnie z wcześniejszymi informacjami kolejowe spółki mają po równo podzielić się kosztami inwestycji. To oznacza, że ze środków regionalnych na ten cel popłynie 45 mln zł, a drugie tyle z państwowej spółki.

Do osiągnięcia porozumienia przyczyniło się też wsparcie śląskich parlamentarzystów. - Uzyskaliśmy dość duże wsparcie naszych parlamentarzystów, bo i pani poseł Rosa, i pani senator Bieda bardzo nas wsparły w tych rozmowach. PLK też się otworzyła na nasze argumenty i wszystko wskazuje na to, że ten jakże oczywisty i potrzebny proces inwestycyjny zostanie zrealizowany w zakładanym terminie - podkreśla Leszek Pietraszek.

Nowa baza ma powstać przy wykorzystaniu istniejącej bocznicy kolejowej, z której do linii zarządzanej przez PKP PLK oraz do stacji Gliwice jest około siedmiu kilometrów. Szacunkowy koszt przedsięwzięcia przekracza 100 milionów złotych. Koleje Śląskie planują uzyskać dofinansowanie z funduszy Unii Europejskiej. Inwestycja ma poprawić punktualność i niezawodność pociągów, skrócić czas dojazdów, wspierać zieloną transformację regionu, a także przyczynić się do rozwoju gliwickich dzielnic Bojków i Sośnica.

Inwestycja ma znaczenie także społeczne, ponieważ umożliwi uruchomienie „kolejowej średnicówki" dla Gliwic i odcinka Pyskowice - Bojków, z którego miesięcznie mogłoby korzystać nawet 80 tysięcy pasażerów.

100-LECIE SZKOŁY

Jubileusz Szkoły Podstawowej nr 3 w Czeladzi. Szacowna 100-latka odebrała życzenia i gratulacje

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

To w zasadzie aż trzy jubileusze. Zasłużona dla miasta placówka obchodzi właśnie 100-lecie na edukacyjnej mapie regionu, 60-lecie obecności w budynku przy ul. Staszica oraz 30-lecie nadania jej imienia wybitnego pedagoga, pisarza i obrońcy praw dziecka Janusza Korczaka. Wczoraj w Kopalni Kultury mieliśmy okazję celebrować ten wyjątkowy czas. Wszyscy zgodnie podkreślali, że szacowna stulatka to wyjątkowa placówka, nie tylko dlatego, że jest jedyną szkołą integracyjną w mieście. **WIĘCEJ O JUBILEUSZU W PIĄTKOWYM WYDANIU DZ**

BYTOM

SRK ze zmienioną radą nadzorczą

Zmiany wydawały się nieuniknione w związku z tym, co wydarzyło się kilka tygodni temu. Chodzi o blokadę przekazania terenów po kopalni „Centrum" dla samorządu Bytomia.
Czytaj str. 4

Sport

Boniek wbił szpilę Papszunowi za to, że ten zapomniał o kibicach Rakowa **str. 16**

Nr ISSN 2353-6195 Nr indeksu 350-079

eprasa.pl 50401c5ccb

AUTOPROMOCJA 0011226829

Zamów **prenumeratę**
Dziennik Zachodni 32 555 02 05
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikzachodni.pl

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

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

FOT. KAROLINA MISZTAL

Scorpions wracają do Polski. W wakacje zagrają w Gliwicach

Klaudia Bąk
Rozrywka

Scorpions ogłosili dwa koncerty w Polsce w 2026 roku. Po Gdańsku i Krakowie przyszedł czas na Gliwice i Łódź. Ta informacja zelektryzowała fanów rocka w całym kraju. Sprzedaż biletów startuje już od jutra.

Wizyta Scorpions w Polsce od lat uchodzi za element obowiązkowy każdego koncertowego sezonu. Teraz niemieccy giganci klasycznego rocka wracają z kolejną dużą trasą, a na ich mapie znalazły się Gliwice (PreZero Arena, 23 lipca 2026 r.) oraz Łódź (Atlas Arena).

Sprzedaż biletów na koncert w Gliwicach rozpocznie się jutro o godz. 10. Ile będą kosztować, tego jeszcze wczoraj organizator wydarzenia nie podawał do wiadomości.

Scorpions pierwszy raz zagrali w Polsce w 1993 roku na warszawskich kortach Legii, w okresie, gdy wciąż promowali globalny sukces „Crazy World". Na kontynuację polskiej historii fani musieli czekać aż siedem lat, jednak Inwazja Mocy w 2000 roku pod Krakowem przeszła do legendy. Pod sceną pojawiło się wówczas ponad 700 tysięcy osób. Do dziś uznaje się to za jedno z największych wydarzeń koncertowych w naszym kraju.

Od tamtej pory Scorpions odwiedzają nas regularnie, grając zarówno wielkie plenerowe koncerty, jak i halowe show. Ich występy potrafią różnić się frekwencją, ale zawsze przyciągają publiczność, która chce usłyszeć na żywo „Wind of Change", „Still Loving You" czy „Rock You Like a Hurricane".

Wybitni ludzie kultury w regionie zostali uhonorowani przez marszałka

Marcin Śliwa
Kultura

Swoją wrażliwością i talentem wzbogacają naszą codzienność, wszak z kulturą w ten czy w inny sposób mamy styczność każdego dnia. W poniedziałek w Kinoteatrze Rialto w Katowicach odbyła się gala wręczenia Nagród Marszałka Województwa Śląskiego w dziedzinie kultury za 2025 rok.

Wyróżnienia przyznano w czterech kategoriach: twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony dóbr kultury, konserwacji zabytków, nagrody dla młodych twórców. Po raz drugi z rzędu przyznano również Nagrodę Specjalną Marszałka, wyróżniającą szczególne osiągnięcia na rzecz kultury naszego regionu.

- Kultura w województwie śląskim ma się wyśmienicie, o czym świadczy liczba zgłoszeń i poziom artystyczny osób nominowanych. Najlepszym dowodem wysokiego poziomu jest to, że już drugi raz z rzędu przyznaliśmy nagrodę za całokształt twórczości - podkreśliła Joanna Bojczuk, członkini Zarządu Województwa Śląskiego. - To dla nas ważne, ponieważ chcemy doceniać twórców, którzy działają na rzecz naszego województwa i je doskonale promują w Polsce i za granicą - dodała.

FOT. TOMASZ ŻAK / UMWS

Laureaci oprócz pamiątkowej statuetki otrzymali nagrodę finansową w wysokości 15 tys. złotych

Nagrodę Specjalną Marszałka Województwa Śląskiego otrzymał:
- profesor Michał Kliś - artysta plastyk i były rektor Akademii Sztuk Pięknych w Katowicach.

Nagrody za osiągnięcia artystyczne:
- Elżbieta Grodzka-Łopuszyńska - za osiągnięcia w dziedzinie muzyki,
- Agnieszka Radzikowska - za osiągnięcia w dziedzinie teatru,
- Tomasz Lubaszka - za osiągnięcia w dziedzinie sztuk plastycznych.

Nagroda artystyczna Marszałka Województwa Śląskiego przyznawana jest osobom działającym na terenie województwa śląskiego lub na jego rzecz, za wieloletnie wybitne osiągnięcia twórcze.

Nagrody za upowszechnianie i ochronę dóbr kultury:
- Inez Baturo - za osiągnięcia w dziedzinie fotografii,
- Andrzej Józef Szczepańczyk - za upowszechnianie kultury ludowej subregionu północnego,
- Andrzej Maciejowski - za upowszechnianie kultury ludowej subregionu południowego.

Wyróżnienia te nagradzają autorów najbardziej wartościowych projektów i dokonań popularyzatorskich, a także inicjatyw w zakresie zachowania dziedzictwa kulturowego regionu.

Nagrody dla młodych twórców:
- Maksymilian Czerwiński - za osiągnięcia w dziedzinie muzyki,
- Piotr Desperak - za osiągnięcia w dziedzinie sztuk wizualnych,
- Alberto Pecetto - za osiągnięcia w dziedzinie choreografii i tańca.

Nagroda Marszałka Województwa Śląskiego dla młodych twórców przyznawana jest co roku trzem osobom, które nie przekroczyły 35. roku życia, działającym na terenie województwa śląskiego lub na jego rzecz, za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej.

Nagrody za wybitne osiągnięcia w dziedzinie konserwacji zabytków:
- ks. Michał Anderko - za osiągnięcia w kategorii „Inwestor",
- Jacek Konior - za osiągnięcia w kategorii „Wykonawca".

Nagroda za wybitne osiągnięcia w dziedzinie konserwacji zabytków przyznawana jest osobom fizycznym lub prawnym (z wyłączeniem muzeów) za wybitne osiągnięcia w zakresie ochrony zabytków na terenie woj. śląskiego i opieki nad nimi.

Nagroda dla osób fizycznych ma charakter pieniężny, nagroda dla osób prawnych - charakter honorowy.

Pogoda w regionie

Dzisiaj
Dzień **11°C** Noc **7°C**

Barometr **1 019 hPa**
Wiatr **płd.-zach. 14 km/h**
Biomet **korzystny**

Czwartek
Dzień **8°C** Noc **4°C**

Piątek
Dzień **7°C** Noc **3°C**

Sobota
Dzień **6°C** Noc **-1°C**

Przyjemne ciepło stopniowo ma ustępować od przyszłego tygodnia

NUMERY SANEPIDÓW

Bielsko-Biała: 504 022 816 Bytom: 605 745 817; 609 582 303; 695 025 532; Chorzów: 692 180 830; Cieszyn: 502 281 673; Częstochowa: 661 868 810; Dąbrowa Górn.: 795 513 569; Gliwice: 666 227 205; Jaworzno: 690 538 610; 512 306 935; Katowice: 660 686 917; Kłobuck: 608 655 241; Lubliniec: 604 619 629; Myszków: 603 779 492; Racibórz: 604 106 359; Ruda Śląska: 668 164 330; Rybnik: 508 450 028; 609 519 192; Sosnowiec: 500 060 599; Tychy: 512 370 717; Wodzisław Śląski: 601 499 841 Zawiercie: 607 131 032; Żywiec: 605 538 283.

KALENDARIUM

1868
W Londynie uruchomiono 1. na świecie uliczną sygnalizację świetlną – sterowany ręcznie semafor z lampą gazową wysyłającą zielone i czerwone sygnały.

1901
Wręczono po raz pierwszy Nagrody Nobla. Otrzymali ją Jean Henri Dunant, założyciel Czerwonego Krzyża, i Frédéric Passy, francuski ekonomista i polityk.

1956
Rada Państwa wydała dekret przywracający Katowicom i woj. katowickiemu pierwotne nazwy, zmienione 9 III 1953 r. na Stalinogród i woj. stalinogrodzkie.

1983
Danuta Wałęsa z synem Bogdanem odebrała w Oslo Pokojową Nagrodę Nobla w imieniu Lecha Wałęsy przyznaną mu jako przewodniczącemu „Solidarności". JJ

DYŻURNY DZ

facebook.pl/dziennikzachodni.pl
k.bak@dz.com.pl

Dzisiaj od godz. 7 do 15 jestem reporterką dyżurną. Postaram się odpowiadać na wszystkie interesujące Państwa kwestie.

Klaudia Bąk
502 499 561

eprasa.pl 50401c5ccb

Europejska Agencja Kosmiczna musi być w GZM. Posłanka Monika Rosa z interpelacją do premiera

Marcin Śliwa
Lobbujemy dla Śląska/ Akcja DZ

Na biurko premiera Donalda Tuska trafiła interpelacja dotycząca lokalizacji ośrodka Europejskiej Agencji Kosmicznej. - Region przechodzi transformację i musi szukać nowych ośrodków rozwoju. Ten region po prostu potrzebuje, żeby docenić go w ten sposób - podkreśla Monika Rosa i dodaje, że „przez wiele lat byliśmy zagłębiem przemysłu górniczego i hutniczego, ponosiliśmy tego ogromne koszty społeczne i środowiskowe. Teraz stoimy przed szansą uchwycenia czegoś niesamowitego".

Regionalny lobbing w sprawie ulokowania ośrodka Europejskiej Agencji Kosmicznej na terenie Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii jest coraz silniejszy.

To odpowiedź na akcję, którą zapoczątkowaliśmy w „Dzienniku Zachodnim". Przez blisko 2 tygodnie przekonywaliśmy najważniejszych ludzi podejmujących decyzje w woj. śląskim, że warto powalczyć o polski ośrodek ESA w Katowicach. Do naszego lobbingu przyłączyli się znakomici ambasadorzy, m.in. dr Tomasz Rożek i Jarosław Juszkiewicz, poparli go rektorzy dwóch najważniejszych uczelni na Śląsku: prof. Marek Pawełczyk z Politechniki Śląskiej i prof. Ryszard Koziołek z Uniwersytetu Śląskiego, aż udało się wypracować wspólne stanowisko władz samorządowych w regionie. Brawo, od początku nie mieliśmy wątpliwości, że to szansa, którą musimy wykorzystać.

Na biurko premiera Donalda Tuska trafił już list śląskich samorządowców, a teraz inicjatywę podjęła także posłanka Koalicji Obywatelskiej Monika Rosa, która skierowała do szefa rządu interpelację w tym temacie.

Podkreśliła w niej znaczenie wielkiego potencjału intelektualnego GZM zamieszkiwanej przez ponad 2 miliony osób. W piśmie do szefa rządu posłanka KO zwróciła uwagę

FOT. LUCYNA NENOW

Monika Rosa, posłanka KO: - Najważniejsze jest to, że jesteśmy Metropolią i mamy w niej bliską współpracę między wieloma samorządami, fantastyczną komunikację drogową, kolejową, lotniczą, ale także świetne uczelnie wyższe, które są ze sobą zsieciowane

na to, że śląskie uczelnie wyróżnione zostały tytułem Europejskiego Miasta Nauki Katowice 2024, a studenci i studentki na terenie GZM mogą uczyć się na kierunkach, takich jak Inżynieria Lotnicza i Kosmiczna Politechniki Śląskiej. Nie bez znaczenia jest również obecność Śląskiego Parku Nauki, czyli planetarium umożliwiającego prowadzenie zaawansowanych badań astronomicznych i kosmicznych.

Ważnym czynnikiem przemawiającym za ulokowaniem ośrodka ESA na Śląsku ma być też w ocenie posłanki obecność biznesu z branży kosmicznej, a także powstający w Katowicach hub gamingowo-technologiczny oraz elementy pokopalnianej infrastruktury, które „mogą zostać wykorzystane do testów technologii satelitarnych, symulacji warunków kosmicznych oraz badań w warunkach zbliżonych do mikrograwitacji". W rozmowie z DZ posłanka wskazała na największe potencjały regionu, które mogą przechylić szalę na korzyść naszego regionu.

- Najważniejsze jest to, że jesteśmy Metropolią i mamy w niej bliską współpracę między wieloma samorządami, fantastyczną komunikację drogową, kolejową, lotniczą, ale także świetne uczelnie wyższe, które są ze sobą zsieciowane - mówi Monika Rosa.

Istotny jest też kontekst transformacji gospodarczej woj. śląskiego, a „lokalizacja centrum ESA na terenie GZM mogłaby znacząco przyspieszyć ten proces, czyniąc go jednym z filarów nowej ścieżki rozwojowej".

- Region przechodzi transformację i musi szukać nowych ośrodków rozwoju. Ten region po prostu potrzebuje, żeby docenić go w ten sposób - podkreśla Rosa. - Przez wiele lat byliśmy zagłębiem przemysłu górniczego i hutniczego, ponosiliśmy tego ogromne koszty społeczne i środowiskowe. Teraz stoimy przed szansą uchwycenia czegoś niesamowitego. To dla nas wielka możliwość - dodaje.

Posłanka skierowała do premiera kilka pytań dotyczących utworzenia w Polsce Europejskiej Agencji Kosmicznej. Z odpowiedzi na interpelację powinniśmy się dowiedzieć, czy wśród analizowanych lokalizacji znajduje się Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia, w tym teren po KWK „Wieczorek" w Katowicach, a także to, czy prowadzone są analizy porównawcze dotyczące potencjału naukowego, badawczego i infrastrukturalnego regionów ubiegających się o lokalizację centrum ESA. W interpelacji posłanka Rosa chce się także dowiedzieć, czy rząd bierze pod uwagę możliwość wykorzystania infrastruktury poprzemysłowej - w tym szybów i chodników kopalnianych, a także to, kiedy planowane jest podjęcie ostatecznej decyzji.

- Jak nie będziemy walczyć, to nigdy nie wygramy - podkreśla Monika Rosa. - Uczelnie, samorząd, politycy, wszyscy musimy zawalczyć wspólnie o region i chyba wszyscy sobie z tego zdają sprawę - dodaje.

Ministrowie przyjadą na Śląsk, by rozmawiać o sytuacji w górnictwie

Arkadiusz Biernat
Restrukturyzacja

Rozmowy dotyczyć będą Jastrzębskiej Spółki Węglowej, realizacji Umowy Społecznej, w tym zapisów dotyczących dopłat do redukcji zdolności wydobywczych, a także wykorzystania węgla w miksie energetycznym.

Na piątek (12 grudnia) zaplanowano w Śląskim Urzędzie Wojewódzkim spotkanie sygnatariuszy Umowy Społecznej z 2021 roku. Do Katowic mają przyjechać ministrowie aktywów państwowych, energii oraz klimatu i środowiska. W spotkaniu będą uczestniczyć także prezesi spółek górniczych i energetycznych oraz związki zawodowe.

– W pierwszej części mamy rozmawiać na temat możliwości i sposobów ratowania finansowego Jastrzębskiej Spółki Węglowej – mówi Dominik Kolorz, przewodniczący śląsko-dąbrowskiej Solidarności.

W ubiegłym tygodniu podczas spotkania EEC Members minister aktywów państwowych Wojciech Balczun przyznał, że JSW jest w bardzo trudnej sytuacji, której nie da się szybko odwrócić, m.in. przez dekoniunkturę na rynku węgla. Jednocześnie zapewnił, że rząd chce przywrócić stabilność górniczego giganta. Mówił o przygotowywanym planie ratunkowym w rządzie. To m.in. pozyskanie środków finansowych.

– Szukamy najlepszego modelu wsparcia. Z jednej strony prowadzimy rozmowy rządowe, z drugiej spółka rozmawia z bankami o finansowaniu komercyjnym – zacytował ministra Balczuna portal wnp.pl.

Podkreślił, że problemem nie jest tylko dekoniunktura, ale także koszty funkcjonowania spółki. Dlatego oczekuje od zarządu głębokiej restrukturyzacji, a od związków zawodowych odpowiedzialnego podejścia.

Spotkanie 12 grudnia ma być również poświęcone realizacji Umowy Społecznej. Jednym z najpoważniejszych wyzwań jest zapewnienie finansowania redukcji zdolności produkcyjnych. Jak zauważył Dominik Kolorz, w budżecie państwa na 2026 rok zabezpieczono 5,5 mld zł, co – jak przyznaje – starczy zaledwie na kilka miesięcy działalności.

Druga kwestia będzie dotyczyć roli węgla w miksie energetycznym Polski. Po ostatnim spotkaniu sygnatariuszy Umowy Społecznej pod koniec października zapowiedziano, że na Śląsk przyjedzie prezes Polskich Sieci Energetycznych Grzegorz Onichmowski, co powinno doprowadzić do określenia konkretnego zapotrzebowania na węgiel ze strony energetyki.

Kolorz przypomina, że Umowa Społeczna określała, że do czasu oddania mocy wytwórczych w energetyce jądrowej paliwem przejściowym będzie węgiel. Ponadto podkreśla, że stanowi on podstawę miksu zwłaszcza zimą, kiedy nie świeci słońce i nie wieje wiatr. W tym kontekście podkreśla niezależność energetyczną, bo to paliwo dostępne w Polsce, co jest zasadniczą różnicą w przypadku gazu, który w większości jest importowany.

REKLAMA 0011445657

eprasa.pl 50401c5ccb

ŚLADEM NASZYCH PUBLIKACJI TEJ DECYZJI MOŻNA BYŁO SIĘ SPODZIEWAĆ

SRK z radą nadzorczą w nowym składzie

Arkadiusz Biernat
Bytom

Od 8 grudnia br. Rada Nadzorcza Spółki Restrukturyzacji Kopalń S.A. IX kadencji działa w nowym składzie. Decyzję o zmianach podjął minister aktywów państwowych Wojciech Balczun

Decyzją ministra aktywów państwowych z dniem 2 grudnia br. odwołani zostali dotychczasowa wiceprzewodnicząca RN Maria Gorczyńska oraz członkini RN Beata Bieniek-Wiera.

Jednocześnie minister Wojciech Balczun z dniem 2 grudnia br. powołał w skład Rady Nadzorczej Spółki Restrukturyzacji Kopalń S.A. Piotra Bramorskiego, Piotra Białowąsa i Krzysztofa Kotasa. Ponadto w składzie RN pozostali Robert Bryła, pełniący funkcję Sekretarza Rady Nadzorczej oraz Łukasz Niesporek, będący członkiem Rady Nadzorczej.

Zadaniem: wspieranie lokalnych samorządów

Z dniem 8 grudnia w wyniku ukonstytuowania się składu RN funkcję przewodniczącego objął Piotr Bramorski, a wiceprzewodniczącego - Piotr Białowąs.

Tym samym Rada Nadzorcza Spółki Restrukturyzacji Kopalń S.A. IX kadencji działa w następującym składzie:

- Piotr Bramorski - Przewodniczący Rady Nadzorczej;
- Piotr Białowąs - Wiceprzewodniczący Rady Nadzorczej;
- Robert Bryła - Sekretarz Rady Nadzorczej;
- Krzysztof Kotas - Członek Rady Nadzorczej;
- Łukasz Niesporek - Członek Rady Nadzorczej.

Spółka Restrukturyzacji Kopalń od 25 lat zajmuje się likwidacją kopalń, a także zagospodarowaniem, rekultywacją i rewitalizacją terenów pogórniczych. Do jej zadań należy „wspieranie lokalnych samorządów poprzez przekazywanie terenów, obiektów i infrastruktury poprzemysłowej, tworząc dźwignie rozwoju".

ARCH. UM W BYTOMIU/ARKADIUSZ JANOCHA

Blokada przekazania terenów po kopalni „Centrum" samorządowi Bytomia skończyła się interwencją ministra

Blokada przekazania terenów po kopalni samorządowi Bytomia

Zmiany w składzie rady nadzorczej wydawały się nieuniknione w związku z tym, co wydarzyło się kilka tygodni temu. Przypomnijmy, „Dziennik Zachodni" jako pierwszy informował, że rada nadzorcza SRK zablokowała przekazanie terenów po kopalni „Centrum" dla samorządu Bytomia. Władze miasta planują na nieruchomości po zamkniętym zakładzie w 2015 roku wybudować miejski basen.

Co ważne, zarząd SRK wyraził zgodę na przekazanie nieruchomości i o podjęcie takiej samej decyzji wnioskował do rady nadzorczej. Podkreślano, że teren jest nieprodukcyjny i zbędny dla spółki, a do tego nie był dotychczas przedmiotem sprzedaży i nie był przedmiotem postępowań przetargowych. Pomimo tych argumentów decyzja rady nadzorczej była odmowna. Powodów nie poznaliśmy.

Samorząd nie krył rozczarowania ruchem rady nadzorczej. Podkreślano, że to niepotrzebne hamowanie procesu transformacji. Tym bardziej że bardzo dobrze układa się współpraca z zarządem spółki po zmianie rządu w 2023 roku.

W listopadzie wyjaśnień w tej sprawie zażądało Ministerstwo Aktywów Państwowych, które sprawuje nadzór nad SRK.

„Dziennik Zachodni" pierwszy poinformował, że rada nadzorcza SRK zablokowała przekazanie terenów po kopalni „Centrum" dla Bytomia

Duża krytyka spółki

SRK znalazła się pod falą krytyki. Być może dlatego, że nie była to pierwsza tego typu niezrozumiała sytuacja, kiedy zarząd wydaje zgodę na przekazanie pokopalnianych działek samorządowi w celu transformacji, co później zablokowała rada nadzorcza. Chodzi o blisko 12,3 ha na budowę akceleratora biznesu KSSENON. Ostatecznie po nagłośnieniu sprawy oraz interwencji w ministerstwie tereny zostały przekazane.

W kwestii sytuacji z 2025 roku prezes SRK Jarosław Wieszołek podkreślił, że ponowny wniosek w tej sprawie został przekazany do rady nadzorczej. Wyraził nadzieję, że w wyniku ponownego jego rozpatrzenia, decyzja będzie inna. Z naszych informacji wynikało, że posiedzenie rady nadzorczej miało odbyć się w połowie grudnia.

- Zarząd SRK jest zdeterminowany, aby z sukcesem realizować założone cele w zakresie współpracy z gminami, zagospodarowywania terenów pogórniczych i przyczyniania się do transformacji regionu, czego dowodem są dotychczasowe działania zarządu od kwietnia 2024 roku - informowała SRK.

„Samorząd najlepszym gospodarzem"

Od lat SRK nie miała dobrej opinii w samorządach. Zarzucano jej zbyt wolne przekazywanie pokopalnianych działek. Zwracano uwagę, że spółka raczej chętniej sprzedaje nieruchomości (tłumaczyła się koniecznością zarobku). Na ten problem uwagę zwrócił nawet Donald Tusk, kiedy jeszcze przed ostatnimi wyborami parlamentarnymi jako lider opozycji odwiedzał Śląsk.

- Samorząd jest najlepszym gospodarzem. Uprawnionym do tego, żeby wykorzystywać grunty i nieruchomości, które są pozostałością po zamykanych kopalniach. Musimy zrobić wszystko, żeby skupić pozytywną energię samorządów - mówił.

Podkreślał, że SRK jest w rękach państwa i potrzeba odważnych decyzji. Jak tłumaczył, grunty powinny być przekazywane wraz z pomocą finansową. Kilka tygodni temu premier Donald Tusk zapewnił, że w kwestii transformacji Bytom będzie „pod specjalną pieczą".

Bytom chce budować basen

Władze Bytomia są przekonane, że tereny po KWK „Centrum" idealnie nadają się na basen miejski (obecnie miasto ma tylko jeden tego typu obiekt), bo są dobrze skomunikowane z dzielnicami Bytomia. Dobry dojazd zapewnia komunikacja publiczna z Bobrka, Karbia, Miechowic i Stroszka. Do tego naprzeciwko działki jest Szkoła Podstawowa nr 51, a w niedalekiej odległości szkoła sportowa.

Samorząd pracuje już nad dokumentacją. Opracowywany jest plan funkcjonalno-użytkowy, co wiąże się z wydatkowaniem pieniędzy. Decyzja o ewentualnym przekazaniu terenów po kopalni „Centrum" będzie jedną z pierwszych jaką podejmie nowo ukonstytuowana rada nadzorcza SRK.

Sosnowiec w kultowym Monopoly. Premiera gry już w najbliższy piątek

Piotr Sobierajski
Gra miejska

Wielka premiera Monopoly Sosnowiec, lokalnej edycji jednej z najbardziej znanych gier planszowych na świecie już w piątek, 12 grudnia. Na inaugurację zaprasza Centrum Handlowe Plejada.

12 grudnia o godzinie 17 w pasażu centrum przy ul. Staszica 8b zaprezentowana zostanie plansza Monopoly Sosnowiec, na której znalazły się miejsca szczególnie bliskie mieszkańcom - charakterystyczne punkty w przestrzeni miejskiej, rozpoznawalne ulice oraz lokalne symbole. To właśnie one tworzą codzienną mapę miasta, a teraz staną się elementami gry, po których mieszkańcy będą poruszać się pionkami. Dzięki temu goście wydarzenia będą mogli zobaczyć Sosnowiec z nowej, niecodziennej perspektywy - jako barwną planszę, która powstała z myślą i szacunkiem do lokalnej społeczności.

Uczestnicy wydarzenia zostaną zaproszeni do otwartej strefy gier, gdzie jako pierwsi będą mieli okazję zagrać w sosnowiecką edycję Monopoly. Partie odbędą się na planszowej mapie miasta, a dobrze znane miejsca staną się przedmiotem przyjaznej i zdrowej rywalizacji. W przestrzeni rozgrywek czekać będą również inne znane i lubiane planszówki, idealne do wspólnej zabawy w rodzinnym gronie. Nie zabraknie również konkursów z nagrodami, które wprowadzą jeszcze więcej radości i pozytywnych emocji.

Dla najmłodszych przygotowano kolorową strefę zabaw i malowania buziek - miejsce, w którym dzieci zamienią się w swoich ulubionych bohaterów, stworzą własne wzory i skorzystają z prostych, kreatywnych aktywności. Kulminacyjnym punktem wydarzenia będzie spotkanie z Panem Monopoly. Charakterystyczna postać z kapeluszem i wąsem pojawi się w przestrzeni centrum, by powitać gości i pozować do pamiątkowych zdjęć.

- Premiera Monopoly Sosnowiec to dla nas inicjatywa, która w spójny sposób łączy mieszkańców, miasto oraz partnerów wokół wspólnego, pozytywnego doświadczenia. Cieszymy się, że to właśnie w Plejadzie zaprezentowana zostanie lokalna edycja tej kultowej gry. Zależy nam, aby nasze centrum handlowe było miejscem, w którym współpraca z lokalnym otoczeniem przekłada się na konkretne wydarzenia i projekty - podkreśla Paulina Janota, specjalista ds. marketingu w CH Plejada Sosnowiec.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny i otwarty dla wszystkich mieszkańców.

FOT. ARMAGIEDRON

Które charakterystyczne miejsca i budynki w Sosnowcu znajdą się na planszy? Tego dowiemy się 12 grudnia

AKCJA CHARYTATYWNA 0211435034

eprasa.pl 50401c5ccb

MIESZKANIA POD KLUCZ POWSTAJE BLISKO 170 LOKALI, LOKATORZY WPROWADZĄ SIĘ TUTAJ ZA KILKA MIESIĘCY

Takiej inwestycji w Dąbrowie Górniczej nie było od lat. Finał zbliża się wielkimi krokami

Piotr Sobierajski
Dąbrowa Górnicza

Przyszli lokatorzy odliczają kolejne dni i tygodnie do zakończenia budowy trzech bloków ze 168 mieszkaniami, które powstają w systemie TBS w dzielnicy Gołonóg.

FOT. DARIUSZ NOWAK/UM DG

Tak dziś prezentują się trzy bloki ze 168 mieszkaniami, które w systemie TBS powstają w Dąbrowie Górniczej Gołonogu

U zbiegu Alei Zagłębia i ul. Kwiatkowskiego prace postępują zarówno wewnątrz budynków, gdzie trwają prace związane z instalacjami i wykańczaniem mieszkań, jak i na zewnątrz przy elewacjach i zagospodarowaniu terenu wokół bloków. Prawie gotowy jest już układ drogowy wewnątrz osiedla oraz część miejsc parkingowych.

Każde z mieszkań będzie dysponowało balkonem lub tarasem, a mieszkania na parterze będą miały dostęp do wydzielonych ogródków lokatorskich. Dzięki zamontowaniu we wszystkich mieszkaniach stolarki okiennej o podwyższonej izolacji akustycznej, mieszkania będą też lepiej wyciszone i bardziej komfortowe. Dodatkowo okna mieszkań na parterze będą zabezpieczone roletami antywłamaniowymi.

Mieszkania w Dąbrowie Górniczej powstają w systemie pod klucz, a więc będą one w pełni wykończone oraz wyposażone w niezbędne elementy, takie jak kuchenka elektryczna, zlewozmywak oraz biały montaż w łazience. Wnętrza będą otynkowane i pomalowane, w łazienkach będą kafelki i sanitariaty, a na podłogach ułożone będą panele i gres.

Tarasy, balkony parkingi i zieleń

W ramach 168 nowych mieszkań zostanie oddanych: 21 mieszkań jednopokojowych; 81 mieszkań dwupokojowych; 63 mieszkania trzypokojowych, 3 mieszkania czteropokojowe.

W każdym z trzech budynków znajdzie się po 56 mieszkań. Mieszkania zaprojektowano na 8 kondygnacjach naziemnych. W kondygnacji od parteru do piętra 5 zlokalizowano po 8 mieszkań. W kondygnacji piętra 6 znajduje się 5 mieszkań natomiast w kondygnacji piętra 7 zlokalizowano 3 mieszkania.

W każdym budynku w kondygnacji parteru powstanie po 6 mieszkań przystosowanych dla osób z niepełnosprawnościami, w tym poruszających się na wózku. W kondygnacji piwnicy zlokalizowane są komórki lokatorskie oraz pomieszczenia techniczne.

W ramach inwestycji wykonane zostaną nowe odcinki dróg wewnętrznych. Odcinek pierwszy ze zjazdem od ul. Krasickiego oraz odcinek drugi ze zjazdem od ul. Kwiatkowskiego.

Na terenie inwestycji powstanie ogółem 210 miejsc postojowych dla samochodów osobowych, w tym 9 dla osób niepełnosprawnych. Ponadto przygotowana zostanie infrastruktura na potrzeby zainstalowania w przyszłości ładowarek dla samochodów elektrycznych. Przy wszystkich drogach wewnętrznych, parkingach i chodnikach pojawi się nowe oświetlenie. Przestrzeń między blokami będzie zazieleniona. Oprócz rosnących już drzew posadzone zostaną też kolejne.

Koszt inwestycji opiewa na ponad 52 mln zł, na którą miasto pozyskało prawie 21 mln zł dofinansowania z rządowego Programu Wsparcia Budownictwa Socjalnego i Komunalnego. Mieszkania planowo mają zostać oddane do użytku w pierwszej połowie 2026 roku.

Lokale będą w pełni wykończone oraz wyposażone w niezbędne elementy, takie jak kuchenka elektryczna czy biały montaż w łazience

Ziemniaki z automatu? Dlaczego nie?

Ireneusz Stajer
Powiat wodzisławski

W Radlinie stanął ziemniakomat. Można w nim kupić kartofle różnych odmian, prosto od gospodarza, w ilości 5 i 10 kilogramów.

FOT. NATALIA GRZYBEK

Ziemniakomat to wyjście naprzeciw potrzebom najbardziej zabieganych klientów

Urządzenie stanęło przy ulicy Kominka w Radlinie. Sądzac po zainteresowaniu klientów, pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę. W automacie można zakupić różne odmiany kartofli. Obecnie w sprzedaży są dwie, ale właściciele ziemniakomatu Hanna i Łukasz Grzybkowie obiecują, że będzie ich przybywać. Płatność możliwa jest - jak w przypadku każdego automatu - tylko kartą.

- Do środka dajemy woreczki z ziemniakami, pakowanymi po 5 i 10 kilogramów. Wszystkich stanowisk jest w sumie 30. Aktualnie mamy w sprzedaży dwie odmiany kartofli. Bellarosa z czerwoną skórką i żółtym miąższem, pakujemy do czerwonych woreczków. Queen Anne, to również sprawdzone ziemniaczki, z tradycyjną skórką, żółciutkie w środku, pakowane w woreczki żółte. Obie odmiany nadają się świetnie na kluseczki czy frytki - mówi Hanna Grzybek, właścicielka gospodarstwa, które prowadzi razem z mężem Łukaszem.

Jak działo automat? Klient wybiera numer okienka, w zależności od tego jakie chce nabyć ziemniaki i w jakiej ilości (5 lub 10 kg). Po zapłaceniu w terminalu otwiera się szuflada z kartoflami. Zabiera produkt i zamyka okienko. Proste.

Klienci kupują ziemniaczki, zwłaszcza w niedziele, gdy pozamykane są sklepy. Ziemniakomat jest dobrym rozwiązaniem dla bardziej zabieganych klientów, bo kartofle można też kupić w tradycyjny sposób - w samym gospodarstwie.

Hanna i Łukasz Grzybkowie są rolnikami od ponad 10 lat. Ziemniakomat to dla nich dodatkowe źródło dochodu; pomysł był ryzykowny, bo urządzenie jest drogie, ale się opłacił. Drugi automat działa w Tychach. Co najmniej cztery zlokalizowane są we Wrocławiu.

Śmiertelny cios prosto w serce. Tak skończyła się kłótnia po alkoholu

Grzegorz Olma
Ruda Śląska

Piątkowa impreza w dzielnicy Ruda w Rudzie Śląskiej zakończyła się śmiercią 52-letniego mężczyzny. Śmiertelny cios miała zadać ofierze 45-letnia partnerka. Kobieta najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie.

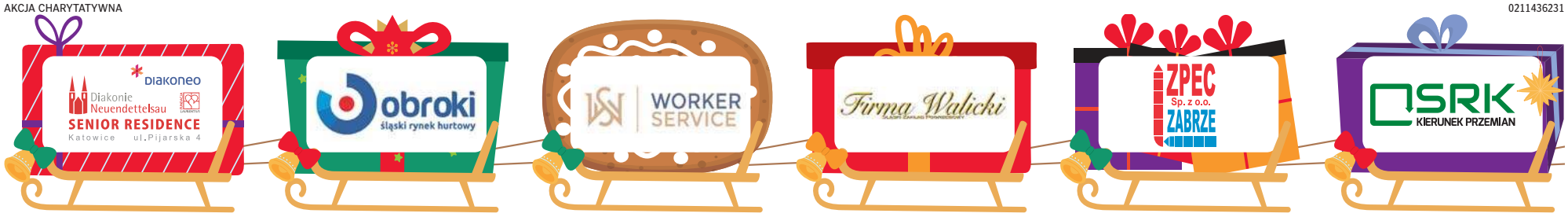
- Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że w mieszkaniu od godzin popołudniowych trwała libacja alkoholowa. Późnym wieczorem pomiędzy kobietą a mężczyzną mogło dojść do kłótni, podczas której kobieta ugodziła swego partnera nożem w klatkę piersiową. Mężczyzna tego ciosu nie przeżył - informuje asp. Szt. Arkadiusz Ciozak.

Jeszcze w piątek mundurowi zatrzymali dwie osoby - mężczyznę i 45-letnią kobietę, uczestników imprezy. Oboje byli mocno pijani. Kobieta, miała we krwi ponad 3 promile alkoholu.

Zdaniem śledczych to 45-latka miała zadać nożem śmiertelny cios. Po wytrzeźwieniu została przesłuchana i usłyszała zarzut zabójstwa.

Na wniosek prokuratora sąd zastosował wobec podejrzanej tymczasowy areszt na trzy miesiące. Obecnie prowadzone jest śledztwo, które ma wyjaśnić wszelkie okoliczności tego zdarzenia.

AKCJA CHARYTATYWNA 0211436231



eprasa.pl 50401c5ccb

W Myszkowie pacjentki nie urodzą. Działalność porodówki zawieszona

Piotr Ciastek
Służba zdrowia

Szpital w Myszkowie zawiesił na pół roku działalność oddziału położniczego i neonatologii . To efekt koniecznej inwestycji w kardiologię finansowanej z Krajowego Planu Odbudowy, która ma kosztować 20 mln zł.

FOT. ARCH
Oddział położniczy w Myszkowie od 2022 r. znajdował się w TOP 10 najlepszych porodówek w Polsce

Decyzja o czasowym zawieszeniu oddziału położniczego z blokiem porodowym oraz neonatologią obowiązuje od 8 grudnia i potrwa sześć miesięcy. Jak podaje dyrekcja szpitala, krok ten był konieczny, aby umożliwić przeprowadzenie kluczowej inwestycji kardiologicznej w ramach projektu „Poprawa infrastruktury kardiologicznej", dofinansowanego kwotą 20 mln zł netto z Krajowego Planu Odbudowy (KPO) - największego w historii placówki. Inwestycja musi zostać zakończona do 30 czerwca 2026 r. Jej koszt całkowity wynosi 34 mln zł. Jak tłumaczą władze szpitala, to strategiczny projekt, który ma zwiększyć bezpieczeństwo mieszkańców powiatu i poprawić dostęp do nowoczesnych świadczeń kardiologicznych.

- Aby inwestycja mogła zostać wykonana terminowo i bez przerwania leczenia pacjentów kardiologicznych, konieczne jest czasowe zapewnienie oddziałowi kardiologii odpowiedniej bazy lokalowej. Jedyną przestrzenią spełniającą wymogi tymczasowego funkcjonowania kardiologii jest obecna lokalizacja oddziału położniczo-ginekologicznego wraz z ciągiem porodowym - poinformował szpital.

Decyzja dyrekcji pozwala na utrzymanie ciągłości leczenia kardiologicznego, a po zakończeniu inwestycji podniesie jakość i bezpieczeństwo świadczeń w tym zakresie.

Co to oznacza dla pacjentek?

Pacjentki planujące poród w Myszkowie zostaną skierowane do Szpitala Powiatowego w Zawierciu, który zapewni pełną opiekę zarówno dla matek, jak i noworodków. Część personelu położniczego przejdzie tymczasowo do Zawiercia, aby zagwarantować ciągłość usług i wysoki standard opieki.

Szpital zapewnia, że w Myszkowie nadal będą realizowane świadczenia ginekologiczne w trybie planowym, w tym: diagnostyka i leczenie zachowawcze chorób narządu rodnego, operacje laparoskopowe, przezpochwowe i krótkie zabiegi jednego dnia, działalność szkoły rodzenia oraz wzmocniona opieka ambulatoryjna.

W grudniu, mimo zawieszenia porodówki, utrzymane będą dyżury lekarskie i pielęgniarskie dla pacjentek, które zgłoszą się w trybie pilnym lub nie otrzymają informacji o zmianie miejsca udzielania świadczeń.

Z danych szpitala wynika, że od kilku lat obserwowany jest systematyczny spadek liczby porodów pacjentek z powiatu myszkowskiego. W 2024 r. tylko 150 pacjentek zdecydowało się rodzić w Myszkowie. Oznacza to, że w okresie 6-miesięcznego zawieszenia przewidywanych jest ok. 75 porodów, co odpowiada kontraktowi na ok. 170 tys. zł.

Rada Powiatu nie zgłosiła sprzeciwu

Dyrekcja szpitala podkreśla, że decyzja została przedstawiona Radzie Powiatu podczas połączonych komisji, gdzie nie zgłoszono sprzeciwu wobec rozwiązania, oraz Radzie Społecznej, która nie przedstawiła alternatywy. Propozycja zmniejszenia oddziału w niepełnym wymiarze lokalowym lub ograniczenia liczby personelu została uznana za niewykonalną ze względu na wymogi Narodowego Funduszu Zdrowia.

Zgodnie z ustawowym obowiązkiem, dyrekcja zwróciła się o opinię do NFZ i Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego.

Długi szpitala w Myszkowie

Sprawa sytuacji szpitala w Myszkowie była szeroko omawiana na Sesji Rady Powiatu. Dotychczasowa sytuacja finansowa szpitala była trudna. W latach ubiegłych odnotowano stratę na poziomie 38 mln zł, a pozwy sądowe opiewały na 4,7 mln zł. Dodatkowo, nałożono kary ponad 300 tys. zł wynikające z zaniedbań dyrekcji, a szpital utracił ponad 20 mln zł środków zewnętrznych z powodu braków w dokumentacji lub podwójnych umów niezgodnych z prawem. Rocznie szpitalowi brakuje około 20,4 mln zł, czyli 1,7 mln zł miesięcznie. Zdaniem części radnych, wprowadzenie planu naprawczego przyniosło do tej pory niewielkie efekty.

Mieszkańcy są zaniepokojeni

Decyzja wywołała niepokój wśród mieszkańców i organizacji społecznych. Fundacja Rodzić po Ludzku zwróciła uwagę na brak transparentnej komunikacji.

- Otrzymałyśmy niepokojące informacje o planowanym zawieszeniu Oddziału Ginekologiczno-Położniczego... Mieszkańcy od tygodni próbują ustalić, co czeka oddział, a dyrekcja konsekwentnie milczy - podkreślały przedstawicielki fundacji jeszcze przed publikacją komunikatu myszkowskiego szpitala.

Fundacja skierowała pismo do Starosty Myszkowskiego, wzywając do pilnego zajęcia stanowiska. Oddział położniczy w Myszkowie od 2022 r. znajduje się w TOP 10 najlepszych porodówek w Polsce i zajmuje pierwsze miejsce w regionie w Rankingu Szpitali „Gdzie Rodzić po Ludzku". Według fundacji liczba porodów w placówce rośnie z roku na rok, wbrew trendom obserwowanym w większości porodówek w kraju.

Szpital zapewnia, że wszystkie działania zostały zaplanowane tak, aby nie pogorszyć bezpieczeństwa pacjentek i noworodków, a jednocześnie umożliwić realizację inwestycji kardiologicznej, kluczowej dla mieszkańców powiatu. O wszelkich zmianach organizacyjnych pacjentki będą informowane na bieżąco poprzez stronę internetową szpitala i lokalne komunikaty.

Seniorka uwierzyła „wnuczkowi" i przekazała mu 30 tys. złotych

Klaudia Bąk
Bielsko-Biała

Seniorka z Bielska-Białej padła ofiarą oszusta, który pod pretekstem nagłej potrzeby finansowej wyłudził od niej pieniądze. Dzięki szybkiej reakcji policjantów sprawca został zatrzymany.

Policjanci z Bielska-Białej zatrzymali mężczyznę podejrzanego o udział w oszustwie metodą „na wnuczka". Do zatrzymania doszło na jednym z punktów blokadowych, gdy sprawca próbował opuścić miasto. Dzięki szybkiej akcji funkcjonariuszy 85-letnia mieszkanka odzyskała przekazane mu pieniądze.

Do seniorki zadzwonił mężczyzna, który podając zmyśloną historię, twierdził, że życie jej bliskiej znajomej jest zagrożone i pilnie potrzebny jest kosztowny lek. Wykorzystując presję czasu i wywołując strach, nakłonił kobietę do przygotowania dużej sumy pieniędzy. Po krótkim czasie pod jej domem pojawił się „kurier", który odebrał gotówkę.

FOT. POLICJA ŚLĄSKA
Dzięki szybkiej akcji funkcjonariuszy 85-letnia bielszczanka odzyskała swoje pieniądze

Kiedy 85-latka zaczęła podejrzewać, że mogła paść ofiarą przestępstwa, natychmiast zawiadomiła odpowiednie służby. Funkcjonariusze szybko ustalili okoliczności zdarzenia oraz informacje o pojeździe, którym poruszał się sprawca. Pozwoliło to zorganizować blokady dróg wylotowych z miasta. Samochód został zatrzymany na ul. Krakowskiej, gdzie policjanci z drogówki ujęli podejrzanego, a następnie przekazali go kryminalnym. Dzięki szybkiej reakcji funkcjonariuszy odzyskano 30 tysięcy złotych i zatrzymano 43-letniego mężczyznę. Trafił on do policyjnego aresztu, a po przedstawieniu zarzutów sąd zdecydował o jego trzymiesięcznym areszcie tymczasowym.

Policja ponawia apel do seniorów i ich rodzin o ostrożność w kontaktach telefonicznych. Oszuści często wykorzystują emocje, strach i dobre serce osób starszych. Każde podejrzane połączenie lub prośbę o pilne przekazanie pieniędzy należy skonsultować z odpowiednimi służbami lub bliskimi.

W tym przypadku oszust wykorzystał zaufanie 85-letniej kobiety, która mimo własnych trudności życiowych (w tym opieki nad niepełnosprawną córką) chciała pomóc koleżance. Policjanci podkreślają, że zatrzymanie sprawcy i odzyskanie pieniędzy to dla nich nie tylko efekt skutecznej pracy operacyjnej, ale również satysfakcja z udzielenia realnej pomocy osobie pokrzywdzonej.

AKCJA CHARYTATYWNA
0311443318

eprasa.pl 50401c5ccb

POLSKA *i* ŚWIAT

INWESTYCJE

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

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

Mariusz Frankowski, wojewoda mazowiecki

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Przemyt papierosów w „karetce”

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

Tadeusz Gruchalla z zespołu prasowego Morskiego Oddziału Straży Granicznej powiedział PAP, że oba samochody do przewożenia nielegalnych papierosów były wymalowane jak karetki i miały zamontowane tzw. koguty. - Ale w środku nie było sprzętów medycznych, tylko nielegalne papierosy - powiedział.

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

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

NOWY PROJEKT USTAWY

Rząd o kryptowalutach

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

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

GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY

Obcokrajowcy na rynku pracy

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

Według stanu na 30 czerwca wśród cudzoziemców wykonujących pracę 422,2 tys. osób realizowało wyłącznie umowy zlecenia i pokrewne. Było to o 7,1 proc. więcej niż w czerwcu 2024 r. i 4,2 proc. więcej niż miesiąc wcześniej.

Najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 30 czerwca 2025 r. było ich 735,1 tys., tj. o 5,2 proc. więcej niż w analogicznym miesiącu poprzedniego roku.

Zełenski gotowy do spotkania z Nawrockim. Szczegółów brak

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

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

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

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

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

FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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

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

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

„Pan prezydent Nawrocki mówi wprost: »domagam się konsekwentnie symetrii w relacjach między Polską a Ukrainą«. Jak podkreśla, jeśli przeanalizujemy setki tysięcy donacji - od pomocy humanitarnej, przez sprzęt wojskowy i amunicję - widać ogromny wysiłek narodu polskiego, który pozostaje stałym, niezmiennym i strategicznym wsparciem dla Ukrainy” - wskazał Bogucki.

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

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

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

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

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

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

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

- Trwają jeszcze drobne formalności, ale za chwilę będzie oficjalne potwierdzenie, że Komisja Europejska wyraża zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce - poinformował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Jak dodał, budowa „będzie mogła ruszyć z kopyta, i to jeszcze w grudniu”. Zadeklarował, że zabezpieczono środki finansowe w całości, czyli kwotę 60 mld zł. - Już w grudniu, czyli jeszcze w tym roku, pierwsze 4,6 mld zł w papierach skarbowych (...) trafi już do zainteresowanego podmiotu. To znaczy budowa rusza - zaznaczył premier.

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

Należąca w 100 proc. do Skarbu Państwa spółka PEJ jest inwestorem i przyszłym operatorem powstającej na Pomorzu pierwszej elektrowni jądrowej w ramach Programu Polskiej Energetyki Jądrowej. Elektrownia w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino ma mieć trzy bloki w technologii AP1000 Westinghouse.

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

eprasa.pl 50401c5ccb

Papież Leon XIV przyjął w Castel Gandolfo prezydenta Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Watykan

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

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

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

W wydanym komunikacie Watykan poinformował, że „podczas serdecznej rozmowy, której głównym tematem była wojna na Ukrainie, Ojciec Święty powtórzył konieczność kontynuowania dialogu i ponownie wyraził pilne życzenie, by trwające inicjatywy dyplomatyczne mogły doprowadzić do sprawiedliwego i trwałego pokoju".

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

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

FOT. PAP/EPA/VATICAN MEDIA HANDOUT

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

Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju

Adam Kielar
Wilno

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

FOT. ADAM JANKOWSKI/ARCHIWUM

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

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

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

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

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

Białoruskie balony przemytnicze

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

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

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

Z powodu balonów lotnisko w Wilnie było w październiku i listopadzie zamykane kilkanaście razy. Do ostatniej takiej sytuacji doszło w minioną sobotę wieczorem.

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

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

An-22 runął do wody. Cios dla armii Rosji

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

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

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

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

An-22 to ciężki turbośmigłowy samolot transportowy, pierwszy na świecie samolot szerokokadłubowy i największy na świecie w tej klasie. Jest przeznaczony do transportu broni, sprzętu wojskowego i żołnierzy na duże odległości.

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

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

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

Rewolucja na Atlantyku? Wielka Brytania wdraża program Atlantic Bastion

Grzegorz Kuczyński
Londyn

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

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

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

FOT. ROYAL NAVY

Niszczyciele stanowią trzon Royal Navy

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

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

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

Generał przytoczył słowa brytyjskiego ministra obrony Johna Healeya, który zwrócił się niedawno bezpośrednio do rosyjskiego przywódcy Władimira Putina, mówiąc: „Widzimy was i wiemy, co robicie".

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

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

eprasa.pl 50401c5ccb

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Popularne i zdrowe!

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych. Warto spróbować – zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne. Sprawdź, czy morsowanie rzeczywiście jest zdrowe, jak bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę oraz kto powinien z niego zrezygnować.

ZA TYDZIEŃ:

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

FOT. TIMOLINA/FREEPIK.COM

Szklanka herbaty nie wszystkim służy. Kto powinien jej unikać?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne mogą okazać się dotkliwe

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

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

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

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

Herbata jest zdrowa, gdy wypija się ją w ilościach 3-5 szklanek dziennie, niezależnie od rodzaju. Im jest mocniejsza, tym ilość powinna być mniejsza. Przy sięganiu po ten napój należy pamiętać, że nie jest jedynym źródłem kofeiny.

Kto nie powinien pić herbaty?

- Dzieci.

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

- Chorzy na anemię.

Herbata przyjmowana podczas i po posiłkach zawiera taniny, które wiążą żelazo i ograniczają jego wchłanianie. Obserwowano, że może zmniejszać poziom magazynu tego pierwiastka, czyli ferrytyny, bez wpływu na inne formy we krwi, które są rutynowo badane. Chorzy na anemię z niedoboru żelaza, również przyjmujący ten składnik, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie herbaty. Dotyczy to także kobiet ciężarnych z niskim poziomem żelaza w organizmie.

- Osoby nadwrażliwe

Z picia herbaty powinny zrezygnować (albo ją ograniczyć) osoby, u których występują działania niepożądane, takie jak: nudności, ból brzucha, zawroty i ból głowy, biegunka. Nadwrażliwość na teinę, czyli herbacianą kofeinę, wywołuje także objawy takie, jak szybkie czy nieregularne tętno i zmiany nastroju, w tym nerwowość, dezorientację, roztrzęsienie czy gonitwę myśli, a także bezsenność.

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

- Osoby uczulone

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

- Osoby z aktywnymi chorobami

Duże ilości herbaty nie są polecane przy ostrych chorobach wątroby i jej niewydolności. Niewskazane może być także jednoczesne przyjmowanie leków, które obciążają ten narząd. To m.in. niektóre leki przeciwzapalne, przeciwdepresyjne czy statyny. Picie herbaty może być niezalecane przy chorobach serca, m.in. arytmii i po niedawnym zawale, przy wrzodach żołądka i refluksie, gdyż może podrażniać błonę śluzową przewodu pokarmowego (zwłaszcza na czczo), a także przy leczeniu jaskry. W przypadku cukrzycy trzeba mieć świadomość, że duże ilości mogą prowadzić do obniżenia poziomu glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii. W przypadku niskiego poziomu wapnia i osteoporozy nadmiar herbaty może utrudniać remineralizację kości.

- Osoby z zaburzeniami krzepliwości krwi

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

- Osoby przyjmujące leki z teofiliną

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

- Osoby przyjmujące inne leki

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

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

eprasa.pl 50401c5ccb

FOT. FREEPIK

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

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

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

To prosta zasada, która może mieć ogromne znaczenie dla twojego zdrowia. Zanim sięgniesz po witaminę D, sprawdź, czy w składzie znajduje się też jej kluczowy partner.

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

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

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

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

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

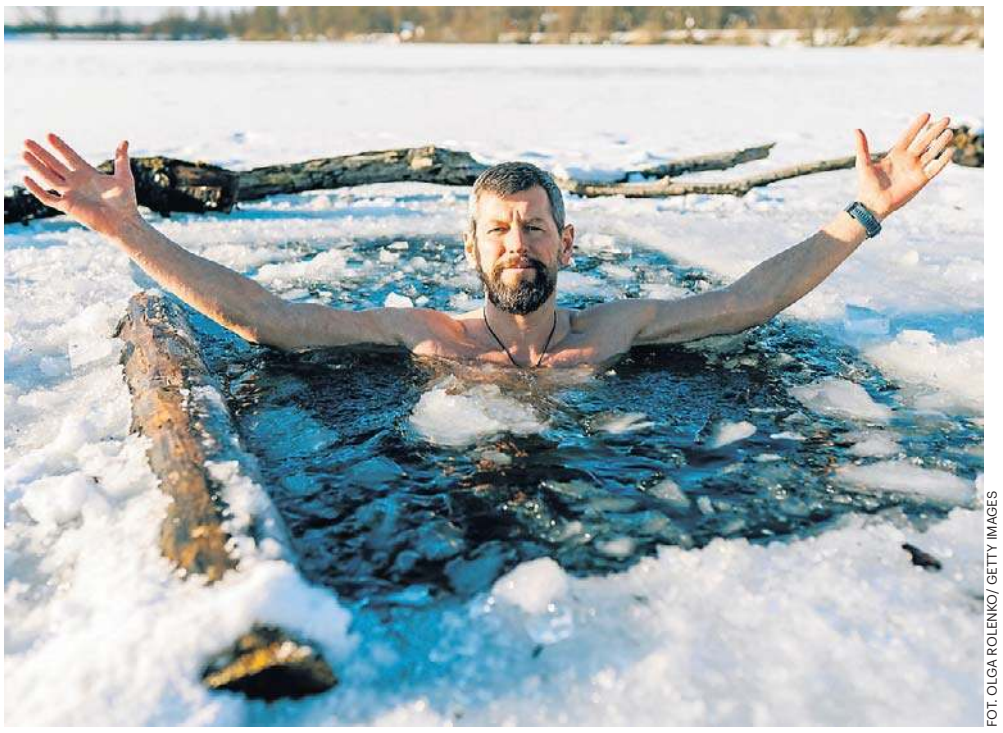
FOT. OBENCEM/123RF.COM

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

Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie szereg korzyści dla organizmu

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

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


FOT. OLGA ROLENKO/ GETTY IMAGES

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

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

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

Dlaczego warto morsować?

● Lepsza odporność organizmu. Regularne wchodzenie do zimnej wody hartuje organizm i zwiększa tolerancję na zimno, co bezpośrednio przekłada się na wzrost odporności. Podobny efekt można osiągnąć również stosując codzienne zimne prysznice o temperaturze ok. 10 stopni. W przypadku morsowania najlepsze efekty osiąga się przy regularnych cotygodniowych sesjach. Warto pamiętać, że nie powinno się morsować częściej niż co 2 dni, ponieważ organizm potrzebuje regeneracji.

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

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

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

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

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

● Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów. Morsowanie może wspierać również leczenie chorób zapalnych stawów. Zwiększony przepływ krwi przyspiesza eliminacje toksyn prozapalnych, a także zwiększa transport składników odżywczych do komórek i tkanek, dzięki czemu dochodzi do ich lepszego odżywienia. Warto jednak wspomnieć, że w przypadku zapalenia stawów morsowanie należy rozpocząć powoli od zimnych pryszniców, ponieważ nagły szok temperaturowy może tylko nasilić sztywność stawów.

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

Jak zacząć morsować?

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

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

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

Morsowanie – przeciwwskazania
Mimo korzyści z morsowania, ze względu na niebezpieczeństwo związane z układem krążenia, tego sportu nie zaleca się w przypadkach: dzieci i osób poniżej 13. roku życia, kobiet ciężarnych, niewydolności nerek, dializ, nadczynności tarczycy, boreliozy, niewyrównanego nadciśnienia tętniczego krwi, stanu po zawale serca lub udarze mózgu, niewydolności serca, zakrzepicy żył głębokich, zaawansowanych żylaków.

eprasa.pl 50401c5ccb

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

FOT. GETTY IMAGES

Najczęściej na odrę chorują małe dzieci. Najskuteczniejszą ochroną jest szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR), która chroni przed wszystkimi trzema groźnymi chorobami wirusowymi

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

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

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

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

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

Jakie są objawy odry?

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

Najczęstsze objawy odry to: wysoka gorączka, często powyżej 39°C, nieżyt nosa (katar), łzawienie oczu, suchy, uporczywy kaszel, zapalenie spojówek ze światłowstrętem, małe, białe plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków (tzw. plamki Koplika), obrzęk powiek i nadmierna wrażliwość oczu na światło, apatia, brak apetytu,ogólne osłabienie organizmu.

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

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

Odra u dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

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

Szczepienie na odrę

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

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

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

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

Ingrid Hintz-Nowosad
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Eksperci z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

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

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

Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Pomocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od 2017 roku do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8777 osób.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

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

eprasa.pl 50401c5ccb

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ROZGRZEWAJĄCE NAPARY

Jak sobie dodać energii w chłodny dzień?

Kiedy temperatura spada, dobrze jest mieć pod ręką sprawdzone, rozgrzewające napary. To prosty sposób, by podkreślić atmosferę rodzinnych spotkań i zadbać o komfort gości. Możesz przygotować je szybko, z ogólnodostępnych składników, a do tego łatwo dopasować intensywność smaku do własnych preferencji. Kiedy dopada cię nagły spadek energii, często sięgasz po kawę albo coś słodkiego. Tymczasem istnieje znacznie zdrowszy i bardziej naturalny sposób na odzyskanie wigoru – rozgrzewający napój, który pobudzi Cię od środka, a przy okazji poprawi nastrój i pomoże przetrwać chłodniejsze dni. Sekretem jest na przykład połączenie imbiru, kurkumy i cytryny, które doskonale współgrają ze sobą, tworząc aromatyczny, rozgrzewający i intensywnie pobudzający eliksir. Możesz traktować go jako poranny starter albo szybkie wsparcie w ciągu dnia, gdy czujesz, że twoja energia opada.

Jak zrobić rozgrzewający napój?

Oto przepis na chłodne dni:
Składniki:
- **2 szklanki gorącej (ale nie wrzącej) wody,**
- **2 plasterki świeżego imbiru lub 1 łyżeczka startego kłącza,**
- **1 łyżeczka kurkumy,**
- **sok z 1/2 cytryny lub z pomarańczy,**
- **1 łyżeczka miodu,**
- **szczypta pieprzu i szczypta kurkumy.**

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

Jeśli lubisz mocniejsze pobudzenie, dorzuć szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Taki rozgrzewający napój wymieszaj i pij, kiedy jest jeszcze ciepły.
Możesz zastanawiać się, dlaczego taki napój działa. To po prostu zestawienie łatwo dostępnych składników, które sprawiają, że krew szybciej płynie w żyłach. Imbir rozgrzewa i łagodnie pobudza. Kurkuma dodaje energii i świetnie komponuje się z cytryną. Cytryna wnosi świeżość i lekki, orzeźwiający balans. Miód naturalnie dosładza i łagodzi ostre nuty imbiru i pieprzu. Taki napój nie tylko pomaga ci przetrwać spadki energetyczne, ale też świetnie rozgrzewa w zimne poranki. Polecamy wprowadzić go do swojej codziennej rutyny, a szybko poczujesz różnicę.

Rozmaryn, gruszka i imbir

Składniki:
- **1 litr wody,**
- **1 dojrzała gruszka, pokrojona w cienkie plasterki,**
- **2-3 gałązki świeżego rozmarynu,**
- **3-4 plasterki świeżego imbiru**
- **1-2 łyżeczki miodu, 1 łyżka soku z cytryny.**

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

Podawaj napar w dużych kubkach, najlepiej z kilkoma plasterkami gruszki w środku. To wygodna propozycja na rodzinne popołudnie, szczególnie gdy potrzebujesz szybkiego, aromatycznego napoju, który ociepli atmosferę.

Jak komponować własne mieszanki?

Stawiaj na połączenia, które dają wyraźne ciepło, znakomicie smakują zestawione ze sobą i mają przyjemny aromat. Wśród nich są korzenie i przyprawy takie jak imbir, cynamon i goździki. Korzystaj z aromatycznych ziół takich jak tymianek. A do naparu dodawaj jabłka i pomarańcze. Zestawiaj je tak, by napar był nie tylko rozgrzewający, ale też smaczny i lekko słodki bez nadmiaru cukru.
Jeśli wolisz intensywniejszy aromat, dodaj więcej imbiru lub przed wlaniem wody delikatnie ugnieć rozmaryn. Napar przygotowany w większej ilości możesz przechowywać w termosie do 2-3 godzin.

Szczęśliwi ci, którzy mają z kim zjeść kolację

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

FOT. FREEPIK

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

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

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

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

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

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

Codzienne wspólne posiłki mogą znacząco zmniejszyć wątłość, poprawić odporność i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Natomiast osoby starsze jedzące samotnie w Szwecji czterokrotnie częściej wybierały gotowe posiłki, które zawierają więcej soli i cukru oraz podnoszą ciśnienie krwi.

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

Naukowcy ostrzegają:

– Kruchość to nie tylko uczucie słabości. To zespół chorobowy, w którym osoba traci siłę, wytrzymałość i odporność. Gdy kruchość się rozwinie, osoby starsze stają się podatne na upadki, niepełnosprawność i utratę zdolności do samodzielnego życia.

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

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

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

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

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

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

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

WAŻNE

Czy jesteś samotny?
Samotność to negatywny stan emocjonalny będący efektem postrzeganej izolacji.
Pojęcie samotności definiowane jest jako subiektywne odczucie związane z brakiem interakcji społecznych w połączeniu z określonymi czynnikami wewnętrznymi, które dotyczą osobowości.
Do oceny zjawiska służy skala poczucia samotności opracowana przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles (UCLA), w której wybiera się odpowiedzi „rzadko lub nigdy", „czasem" i „często" na trzy pytania:
- jak często odczuwasz brak towarzystwa?
- jak często czujesz się pomijany?
- jak często czujesz się odizolowany od innych?

eprasa.pl 50401c5ccb

Zostań żołnierzem. Są już terminy Dobrowolnej Zasadniczej Służby Wojskowej na przyszły rok

FOT. WCR KRAKÓW

Na ochotników czekają szkolenia, a także zajęcia taktyczne i strzelnicze

Redakcja
Szkolenia wojskowe

W 2025 r. w szkoleniach wzięło udział ponad 30 tysięcy ochotników w ponad 70 lokalizacjach w Polsce. Tymczasem można już się zapisać na przyszłoroczne turnusy.

17 listopada w kilkudziesięciu jednostkach wojskowych w całej Polsce ruszył dziewiąty, ostatni w tym roku turnus szkoleń z cyklu „Dobrowolnej Zasadniczej Służby Wojskowej", który potrwa do 13 grudnia. Ochotnicy to głównie młodzi ludzie w przedziale od 18 do 35 lat; jest wśród nich również sporo pań. Przez 27 dni szkolą się, by w grudniu złożyć przysięgę wojskową.

Każdy turnus to strzelanie, przetrwanie w terenie, walka wręcz, taktyka wojskowa, szkolenia na pojazdach wojskowych, itd. To także kilka tysięcy złotych uposażenia oraz unikalne doświadczenie zawodowe i życiowe.

Wymagania stawiane ochotnikom:

- wiek minimum 18 lat
- wykształcenie co najmniej podstawowe
- polskie obywatelstwo
- niekaralność za przestępstwo umyślne
- nieposzlakowana opinia
- zdolność psychiczna i fizyczna do pełnienia służby wojskowej

Co otrzymują ochotnicy?

- ok. 6000 zł miesięcznie brutto,
- bezpłatne wyżywienie,
- bezpłatne zakwaterowanie;
- ulgę na przejazdy PKP;
- ochronę stosunku pracy (jeżeli jest zatrudniona), po ukończeniu szkolenia, jeżeli nie zostanie powołana do zawodowej służby wojskowej, pierwszeństwo w zatrudnieniu w administracji publicznej;
- ubezpieczenie i bezpłatną opiekę medyczną,
- dodatkowo, każdy ochotnik po takim szkoleniu będzie miał szansę na dłużej związać się z Wojskiem Polskim - czy to jako żołnierz aktywnej rezerwy, terytorials w WOT, żołnierz zawodowy, czy podchorąży akademii wojskowej.
- podczas ćwiczeń, ochotnicy mają możliwość nabycia bezpłatnych uprawnień i kwalifikacji, w tym np: kierowców C, C+E, D, operatorów sprzętów i maszyn, uprawnień w zakresie obsługi sprzętu inżynieryjnego, spawacza, nurka, skoczka spadochronowego.

Dwa etapy szkolenia

Szkolenia dobrowolne to ponad 70 lokalizacji w całym kraju. Można wybrać odpowiednią dla siebie jednostkę wojskową - czy to pod kątem odległości i terminu, czy też charakteru służby. Można się sprawdzić m.in. jako żołnierz wojsk lądowych, marynarz, żołnierz desantu, czołgista, rakietowiec i wiele innych.

Dobrowolna zasadnicza służba wojskowa składa się z dwóch etapów:

- szkolenie podstawowe - 27-dniowe. Uwaga! Jeśli składałeś przysięgę, ten etap Cię nie dotyczy.
- szkolenie specjalistyczne - połączone z wykonywaniem obowiązków na stanowisku służbowym w jednostce wojskowej - trwające do 11 miesięcy.

Na szkolenia można zgłosić się w każdej chwili. Procedury i formalności są proste i skrócone do minimum. Wystarczy wejść na portal www.zostanzolnierzem.pl, zadzwonić na infolinię 800 180 110 lub po prostu zgłosić się do każdego punktu rekrutacyjnego Wojska Polskiego lub danej jednostki wojskowej.

Nabór i rekrutacja w woj. śląskim:

- WCR w Będzinie - tel. 504 405 062 a.luzak@ron.mil.pl
- WCR w Będzinie 887 203 241 kar.kowalska@ron.mil.pl
- WCR w Bielsku-Białej 609 109 747 m.bogacki@ron.mil.pl
- WCR w Bielsku-Białej 504 401 931 mag.szczypka@ron.mil.pl
- WCR w Chorzowie 517 203 869 ka.trojan@ron.mil.pl
- WCR w Chorzowie 727 028 156 a.jaskolska@ron.mil.pl
- WCR w Częstochowie 503 114 929 m.anzorge@ron.mil.pl
- WCR w Częstochowie 791 244 117 b.krzyzowski@ron.mil.pl
- WCR w Gliwicach 501 535 311 c.zaborski@ron.mil.pl
- WCR w Gliwicach 507 315 007 l.franik@ron.mil.pl
- WCR w Katowicach 501 516 038 a.warszawski@ron.mil.pl
- WCR w Katowicach 887 704 280 pr.blaszkiewicz@ron.mil.pl
- WCR w Rybniku 504 405 754 mart.tomasik@ron.mil.pl
- WCR w Rybniku 504 405 754 j.krawczynski@ron.mil.pl
- WCR w Tychach 664 283 451 m.zacha@ron.mil.pl
- WCR w Tychach 664 330 730 i.gugala@ron.mil.pl

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 32 420 73 74
Przez internet: ibo.polskapress.pl E-mailem: ogloszenia@dz.com.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

PRZYTULNE mieszkanie, dwa pokoje z kuchnią - 44m², Własne CO, Sosnowiec ul. Grota Roweckiego. Kontakt 507-075-165.

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI i wszelkie starocie - od igły po szafę kupię - 660-35-35-35

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTOSKUP osobowe, dostawcze (stan obojętny) Dojazd, gotówka 602-871-305, 515-274-430 Własny transport

Autoskup, wszystkie 515274430

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

SPŁACIMY Twoje chwilówki i inne długi, zamienimy na jedną niską ratę, 20 lat doświadczenia 733-556-449

Usługi

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energetycz: 606307123

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE wykładzin, tapicerek, dywanów. Solidnie! Tel.: 606-274-056.

POMOC domowa 573 288 823.

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

Turystyka

KRAJ - GÓRY

WISŁA - Sylwestrowy Kulig z Biesiadą w Kolybie, regionalne menu, Kapela. Tel.503-492-612

Matrymonialne

"ROMEO" biuro matrym. 502 363 127

Różne

KUPIĘ monety, banknoty, starocie, znaczki, medale, zegarki, rogi, płyty, widokówki, porcelanę: 660-482-319.

PANOWIE preparaty, tel. 788-989-351, 888-033-468

Usługi pogrzebowe

0011232402

POGOTOWIE POGRZEBOWE
KATOWICKIE CMENTARZE KOMUNALNE
ul. Murckowska 9, Katowice
Całodobowo:
32-255 15 51, 607 399 321
www.kck.katowice.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**
nasze **komunikaty.pl**

REKLAMA 0011448038

GMINA JANÓW

Informuję, iż w siedzibie Urzędu Gminy Janów na tablicy ogłoszeń wywieszony jest wykaz działek rolnych będących własnością i we władaniu Gminy Janów, przeznaczonych do dzierżawy.
Kontakt: tel. 34/327 80 48 wew. 16.
Janów, dnia 8 grudnia 2025 r.

REKLAMA 0011448254

Prezydent Miasta Siemianowice Śląskie

działając na podstawie art. 35. ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami (jednolity tekst: Dz. U.z 2024 r., poz. 1145 z późn. zm.) informuję, że na tablicach informacyjnych Urzędu Miasta przy ulicy Jana Pawła II 10 i ulicy Michałkowickiej 105 oraz na stronie internetowej https://bip.msiemianowicesl.finn.pl zostały umieszczone wykazy nieruchomości gruntowych wchodzących w skład zasobu Gminy Miasta Siemianowice Śląskie, do wydzierżawienia z przeznaczeniem na ogródki działkowe, przydomowe i uprawy rolne.

REKLAMA 0011448389

Burmistrz Gminy i Miasta Koziegłowy

informuje,

że w dniach 8.12.2025 r. do dnia 29.12.2025 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta Koziegłowy, pl. Moniuszki 14, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej (http://www.kozieglowy.bip.net.pl/), a także na stronie internetowej www.kozieglowy.pl wywieszono wykaz Nr GR.6845.11.2025 dot. przeznaczenia do dzierżawy nieruchomości rolnych położonych w obrębie Siedlec Duży na okres do 3 lat.

REKLAMA 0011448278

PREZYDENT MIASTA KATOWICE

informuje

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 5.12.2025 r. dotyczącego nieruchomości stanowiących własność lub będących w użytkowaniu wieczystym Miasta Katowice, przeznaczonych do oddania w dzierżawę.

Niniejszy wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice ul. Rynek 1 (I piętro), a ponadto został zamieszczony na elektronicznej tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (parter) i przy ul. Młyńskiej 4 (parter).

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice (katowice.eu) i w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.katowice.eu).

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się pod numerem telefonu 32 259 3379, 32 259 3220.

REKLAMA 0011446316

OGŁOSZENIE
Prezydent Miasta Sosnowca
informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sosnowcu przy al. Zwycięstwa 20 na okres od dnia **10.12.2025 r.** do dnia **31.12.2025 r.** został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy zlokalizowanej przy:
- **ul. Brata Alberta,** część działki ozn. geod. jako nr 4818/5 obręb 0009 Sosnowiec,
- **ul. Małobądzkiej,** działka ozn. geod. jako nr 2129 obręb 0009 Sosnowiec,
- **ul. Broniewskiego,** część działek ozn. geod. jako nr 295 oraz nr 302/2 obręb 0004 Kazimierz,
- **ul. Bora-Komorowskiego,** część działki ozn. geod. jako nr 2103/18 obręb 0003 Zagórze,
- **ul. Czołgistów,** część działki ozn. geod. jako nr 2647/8 obręb 0007 Porąbka,
- **ul. Zapolskiej,** część działki ozn. geod. jako nr 1161/97 obręb 0006 Klimontów.

eprasa.pl 50401c5ccb

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

Viki Gabor w podcaście Żurnalisty Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

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

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

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

W TELEWIZJI

Prawdziwe kłamstwa
Polsat, 20:00
Tajny agent (tak tajny, że nie wie o tym nawet rodzina) Tasker (Arnold Schwarzenegger) odkrywa, że jego żona (Jamie Lee Curtis) flirtuje ze sprzedawcą samochodów (Bill Paxton) podającym się za agenta. Usiłując odzyskać Helen, podstępem ściąga ją do hotelu. Spotkanie przerywają terroryści, którzy porywają małżonków.

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

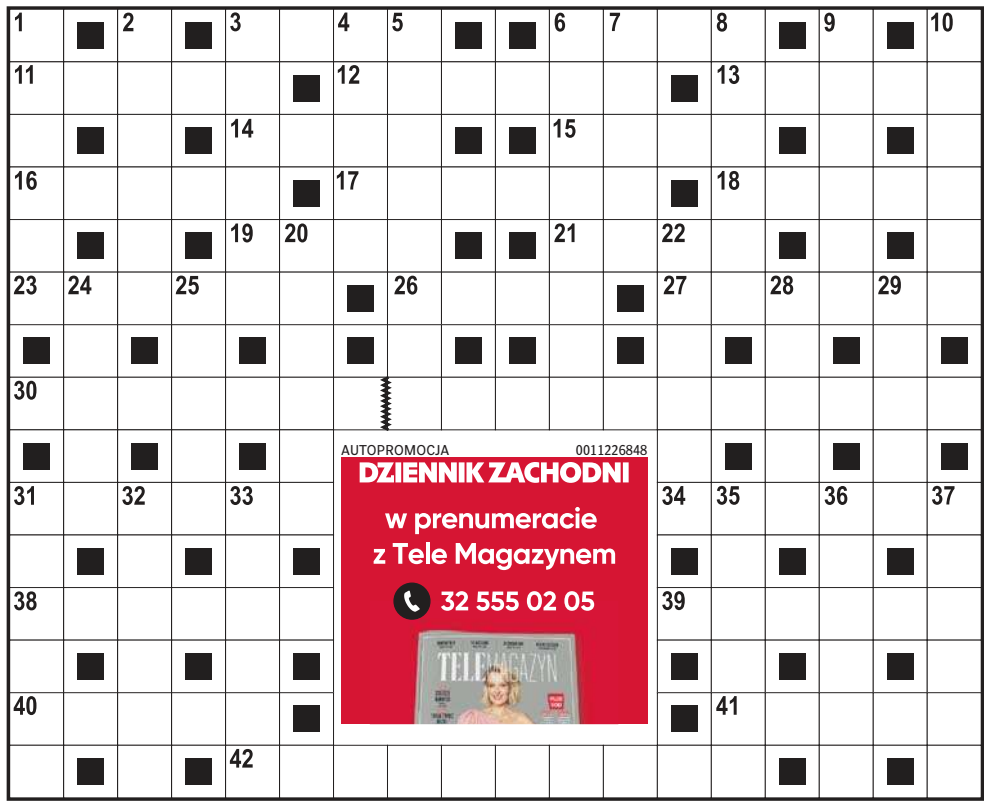
Samolot z forsą
Polsat Film, 21:00
Zawodowy złodziej mający 40 milionów dolarów długu musi dokonać ostatniego skoku – okraść futurystyczne kasyno powietrzne pełne najbardziej niebezpiecznych przestępców na świecie.

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

KRZYŻÓWKA NR 190

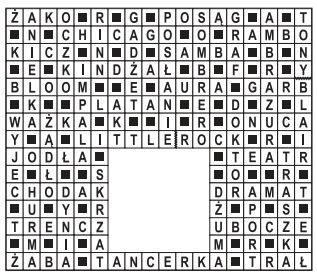
Poziomo:
3) daszek nad paleniskiem,
6) George, ukochana Fryderyka Chopina,
11) lubi wędrować po świecie,
12) Edward, aktor z filmu „Iluzjonista",
13) srebrzystobiały metal, miększy od sodu i potasu
14) pospolity chwast polny,
15) gruby, pleciony sznur,
16) stolica regionu Piemont (Włochy),
17) ozdoba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

Pionowo:
1) cumuje przy nabrzeżu,
2) święty Patryk dla Irlandii,
3) na brzuszku piwosza,
4) załącznik do umowy,
5) sytuacja bez wyjścia, pułapka,
6) pomieszczenie do opalania się,
7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
8) wiekowa, zużyta miotła,
9) metalowe koło na beczce,
10) cecha bohatera, męstwo,
20) manewr pięściarza na ringu,
22) amerykański taniec towarzyski,
24) potrawa jajeczna z farszem,
25) wyznaczona porcja żywności,
28) notowane na giełdzie,
29) władza po wojskowym zamachu stanu,
31) wystawiana w teatrze,
32) ruchoma zasłona w oknie,
33) starszy od kadeta,
35) epos Homera o wojnie trojańskiej,
36) mówienie nieprawdy, kłamanie,
37) rozmowa dwóch osób.



AUTOPROMOCJA 0011226848
DZIENNIK ZACHODNI
w prenumeracie
z Tele Magazynem
32 555 02 05

ROZWIĄZANIE NR 189



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzisiaj ruszysz śmiało naprzód. Horoskop dzienny to wyraźne wskazówka, by jak najlepiej wykorzystać te sprzyjające impulsy losu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój dnia pomoże Ci znaleźć właściwy rytm i uporządkować myśli. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.
Baran (21.03 - 19.04)
Twoja ciekawość otworzy drzwi do nowych inspiracji i spotkań. Horoskop dzienny na środę wróży, że będą to ekscytujące doznania.
Byk (20.04 - 20.05)
Ciepło relacji doda Ci odwagi, by wyrazić swoje pragnienia jasno. Horoskop dzienny mówi, że Twoje relacje z otoczeniem będą bardzo dobre.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Pewność siebie rozświetli dzień, prowadząc Cię ku świeżym pomysłom. Horoskop na dziś mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszczą...
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne sukcesy wzmocnią motywację i pozwolą skupić się na detalach. Horoskop dzienny na środę mówi, że dużo uda Ci się osiągnąć.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy zaufasz intuicji i dasz sobie chwilę ciszy. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o potrzebach innych osób.
Panna (23.08 - 22.09)
Intensywna energia dnia popchnie Cię ku śmiałym decyzjom. Horoskop na dziś zapowiada, że efekty Twoich poczynań będą imponujące.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm poniesie Cię dalej niż dziś przypuszczasz. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że Twój stan udzieli się innym osobom.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja pomoże Ci zakończyć sprawy, które długo czekały na realizację. Horoskop dzienny zapowiada, że ucieszy to Twoich bliskich.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nowe idee zakiełkują w Tobie, zachęcając do twórczych zmian. Horoskop na dziś mówi, że pomysły szybko przejdą do fazy realizacji.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość wskaże Ci drogę do spokoju i głębszego zrozumienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoja postawa zjedna Ci ludzi.

DZIENNIK ZACHODNI
www.dziennikzachodni.pl
Redaktor naczelny **Marcin Zasada**, Prezes Makroregionu **Aneta Sarga-Burtan**, Marketing **Paweł Biernacki**, Biuro reklamy oddziału **tel. 502499257**
Redakcja ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec **tel. 32 634 21 00** **redakcja@dz.com.pl**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 50401c5ccb

Koniec mundialowych emocji dla polskich szczypiornistek

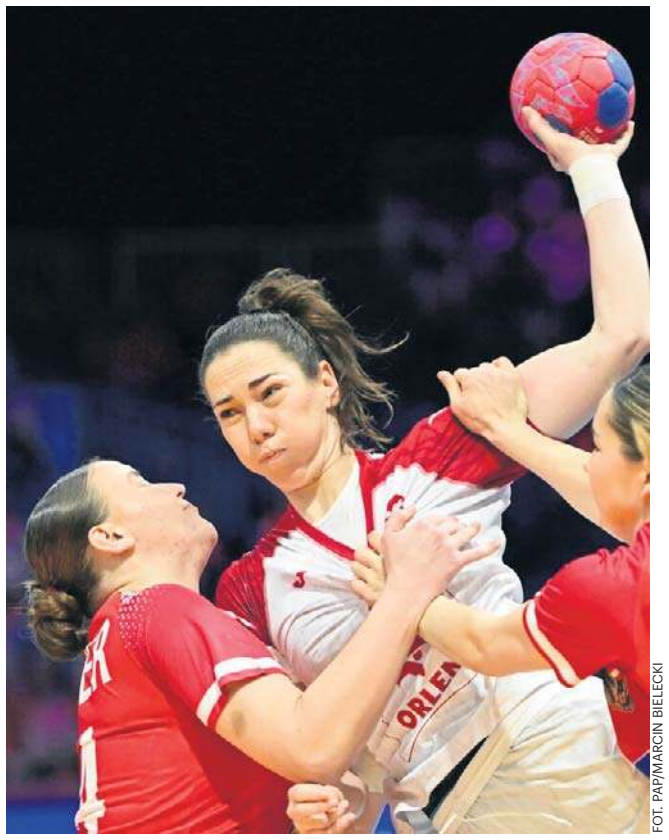
Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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


FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

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

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

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

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

- Przyjeżdżając na te mistrzostwa, oczywiście chciałyśmy więcej. Marzył nam się występ w ćwierćfinale, w półfinale... Teraz wrócimy do klubów i zobaczymy jeszcze raz mecze z Holandią i Francją, bo musimy wyciągnąć wnioski. Najwyższy czas, żebyśmy zaczęły wygrywać także z najmocniejszymi drużynami. Opuszczamy mistrzostwa z podniesionymi głowami i z optymizmem patrzymy w przyszłość. Za rok czekają nas mistrzostwa Europy rozgrywane w Polsce. I to coś niesamowitego, czego już teraz nie możemy się doczekać - powiedziała po turnieju Daria Michalak.

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

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

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

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

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

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

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

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

Polskich kibiców na pewno interesować będzie występ Mateusza Kochalskiego, którego Karabach Agdam świetnie spisuje się w tym sezonie na arenie międzynarodowej. Zespół z Azerbejdżanu po pięciu spotkaniach ma na swoim koncie 7 punktów i jest na dobrej drodze, by znaleźć się w fazie play-off rozgrywek. Ponadto sam polski bramkarz znakomitymi występami wzbudza coraz większe zainteresowanie na rynku transferowym. Polaka chciałyby mieć u siebie między innymi włoskie SSC Napoli oraz niemiecka Borussia Dortmund.

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

Terminarz środowych meczów Ligi Mistrzów:

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

FOT. PAP/EPA/JAVIER ZORRILLA

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

Kto na kogo wpadnie w losowaniu piłkarskiego Pucharu Polski?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

Legia dzięki ostatniej wygranej walczyła o Ligę Europy (ostatecznie wylądowała ponownie w Lidze Konferencji). Teraz o fazę ligową będzie jeszcze łatwiej, bo triumfator Pucharu Polski zacznie nie od I rundy Ligi Europy, lecz od III. Aby więc ugrać co najmniej Ligę Konferencji, wystarczy wygrać jeden dwumecz.

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

eprasa.pl 50401c5ccb

SPORT

www.sportowy24.pl

KARA DLA ZAWODNIKA ZAGŁĘBIA SOSNOWIEC
Komisja Dyscyplinarna PZPN ukarała Bartłomieja Wasiluka dwoma meczami dyskwalifikacji. To efekt czerwonej kartki. W ostatnim swoim meczu w Betclic 2. Lidze Zagłębie przegrało w Rzeszowie z Resovią 0:3. W 54. minucie Bartłomiej Wasiluk (na zdjęciu z prawej) brutalnie sfaulował Mateusza Geńca i dostał czerwoną kartkę. Kara dwóch meczów oznacza nieobecność w przyszłorocznych spotkaniach z Unią Skierniewice (wyjazd) i Śląskiem II Wrocław (dom). **TOK**

FOT. MICHAŁ CZAJKA

GÓRNIK DO TURCJI
Zabrzańscy piłkarze będą się przygotowywać na obozie w Belek od 14 do 24 stycznia. Powrót do treningów przed wiosną w Ekstraklasie zaplanowano na 5 stycznia. Następnego dnia Górnik zagra w Superbet Spodek Super Cup. **TOK**

Boniek wbił szpilę trenerowi Papszunowi: „Pan Marek zapomniał o kibicach Rakowa"

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. **Głos w sprawie przejścia Marka Papszuna z klubu z Częstochowy do Legii zabrał były prezes PZPN.**

Trener Papszun chce odejść do Legii i robi wszystko, żeby władze Rakowa jak najszybciej pozwoliły mu na rozwiązanie kontraktu. W publicznych wypowiedziach raz po raz atakuje szefów częstochowskiego klubu. Na antenie stacji Canal + po ostatnim meczu ligowym z GKS Katowice opiekun „Medalików" powiedział: „Jestem dumny z naszej drużyny i z tego, jak funkcjonowała, wtedy gdy mieliśmy słabszy moment i chcieli mnie w klubie zwolnić i z tego, jak funkcjonuje dziś, gdy nie chcą mnie z tego klubu puścić... Kiedy był kryzys, to nie popadaliśmy w skrajności, czy panikę. Dla mnie mobilizujące było, jak ta drużyna pracowała".

Trener Papszun w programie nie omieszkał też wbić kolejnej szpilki władzom Rakowa, gdy stwierdził: „Jestem w trudnej sytuacji, na pewno dużo mnie to kosztuje. Mimo wszystko jestem szczęśliwy, bo pracuję obecnie tylko dla tych chłopaków, dla sztabu i dalej sprawia mi przyjemność obcowanie z tymi ludźmi. Bo to są ludzie porządni, prawi. Obcowanie z takimi ludźmi, którzy wyznają takie wartości, daje mi szczęście. Zawsze chciałbym otaczać się tylko takimi ludźmi, dzisiaj nie jest to do końca możliwe. Mam nadzieję, że w przyszłości będę jeszcze bardziej szczęśliwy".

Słowa Papszuna skomentował Zbigniew Boniek. Śledzący wydarzenie w polskiej piłce były prezes PZPN napisał na Portalu X „Pan Marek o kibicach zapomniał", a w programie „Prawda futbolu" na YouTube „Zibi" nie gryzł się w język i stwierdził: „»Ja gram dla chłopaków, dla sztabu«. A dla kibiców nie, panie Marku? Kibiców mamy w d? Moje zdanie jest takie. Pan Marek w Rakowie zrobił dobrą pracę. To jedyny poważny klub, w którym pracował pan Marek. Zupełnie szczerze muszę powiedzieć. Szanuję pana Marka, ale panie Marku, pan powinien w złoty pierścień całować właściciela. Każda pana mrzonka jest spełniona".

Boniek jednocześnie zaznaczył, że największa siłą Rakowa jest jego właściciel, czyli Michał Świerczewski. Jeden z najlepszych polskich piłkarzy w historii w programie Romana Kołtonia powiedział także: „Skoro pan Marek czuł się bardzo nieswojo i czuł się, że jego »ja«, jego ego zostało w pewien sposób zagrożone, bo gdzieś za jego plecami właściciel sondował nowego trenera, czyli to mu przeszkadzało, to nigdy nie powinien iść do Legii. W Legii jak przegrasz 2-3 mecze, to Żewłakow będzie miał swojego kandydata, Bobic swojego, a prezes Mioduski swojego. Nie ma drużyny w Polsce, gdzie ciśnienie na trenerze jest większe niż w Legii" - dodał „Zibi". ©℗

FOT. LUCYNA NENOW

Marek Papszun jutro wieczorem znów zasiądzie na ławce Rakowa w meczu Ligi Konferencji ze Zrinjskim w Sosnowcu

Liga Mistrzów znów w Sosnowcu. Dzisiaj Aluron kontra Resovia

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

SIATKÓWKA. **Sześć polskich drużyn siatkarzy bierze udział w europejskich pucharach, w tym trzy z województwa śląskiego.**

Hala w Zawierciu nie spełnia wymogów europejskich pucharów, dlatego Aluron CMC Warta ponownie będzie występować w Lidze Mistrzów w Arenie Sosnowiec ArcelorMittal Parku. Wicemistrz Polski i srebrny medalista poprzedniej edycji LM rozpocznie grupową rywalizację od dzisiejszego meczu z Asseco Resovią Rzeszów, która dostała od CEV „dziką kartę" (początek o godz. 18). Oprócz polskich drużyn w grupie D są też niemiecki SVG Luneburg i portugalski Sporting Lizbona.

Mecze Aluronu z Asseco Resovią zawsze wiążą się z ogromnymi emocjami. Tylko w PlusLidze te zespoły mierzyły się ze sobą 26 razy, z czego aż 16-krotnie lepszy był zespół z Zawiercia. Ostatnie zwycięstwo „Jurajscy Rycerze" odnotowali 22 listopada, gdy wygrali w Rzeszowie 3:0, a statuetkę MVP odebrał Bartosz Kwolek, który niedawno przedłużył swój kontrakt z Aluronem do 2029 roku.

- Oczywiście nie lekceważymy drużyny z Rzeszowa, ale statystykę rywalizacji z nami Resovia ma słabą - nie ukrywa prezes klubu z Zawiercia Kryspin Baran, cytowany przez PAP.

FOT. KRZYSZTOF POPIOŁ/ALURON CMC WARTA ZAWIERCIE

Zawiercianie to wicemistrzowie Polski i srebrni medaliści poprzedniej edycji Ligi Mistrzów

Środowe spotkanie będzie doskonałą okazją, aby obejrzeć w jednym miejscu plejadę siatkarskich gwiazd. W zespole prowadzonym przez trenera Michała Winiarskiego występują wielokrotni reprezentanci Polski: Jakub Popiwczak, Mateusz Bieniek, Bartłomiej Bołądź oraz wspomniany Kwolek. Do tego kibicom siatkówki doskonale znani są Aaron Russell, Miguel Tavares, czy Jurij Gladyr. Sporo znanych twarzy zobaczyć będzie można także w drużynie z Rzeszowa. Wśród nich m.in. Marcina Janusza, Artura Szalpuka, Pawła Zatorskiego, czy amerykańskiego libero Erika Shojiego.

W sumie w europejskich pucharach siatkarzy w tym sezonie wystąpi sześć polskich zespołów. W Lidze Mistrzów zadebiutuje mistrz kraju Bogdanka LUK Lublin. W tych rozgrywkach zagra też brązowy medalista poprzedniego sezonu PlusLigi - PGE Projekt Warszawa.

Pozostali polscy pucharowicze to JSW Jastrzębski Węgiel i debiutant Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa. Rywalizację w 1/16 finału Pucharu CEV jastrzębianie zaczną dzisiaj od wyjazdowego spotkania na Węgrzech z MAV Elore Foxconn Szekesfehervar (rewanż w Jastrzębiu-Zdroju 7 stycznia). Częstochowianie w 1/16 finału Pucharu Challenge zmierzą się ze słoweńskim OK i-Vent Maribor - pierwszy mecz na wyjeździe dzisiaj, a rewanż w Częstochowie 6 stycznia. ©℗

LIGA MISTRZÓW
WTOREK **Bogdanka LUK Lublin - Halkbank Ankara 3:0 (25:20, 25:14, 25:13).**
ŚRODA **Aluron CMC Warta Zawiercie - Asseco Resovia Rzeszów** (Sosnowiec, godz. 18), **PGE Projekt Warszawa - Haasrode Leuven** (20.30).

PUCHAR CEV
ŚRODA **MAV Elore Foxconn Szekesfehervar - JSW Jastrzębski Węgiel** (18).

PUCHAR CHALLENGE
ŚRODA **OK i-Vent Maribor - Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa** (19).

SP nr 33 z Dąbrowy Górniczej wygrała finał ogólnopolskiego programu

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

LEKKA ATLETYKA. **Jeden z finałów zawodów Lekkoatletyka z Orlika odbył się w Gliwicach.**

Finały ogólnopolskie stanowiły zwieńczenie tegorocznej edycji programu Lekkoatletyka z Orlika, w ramach której odbyło się 795 wydarzeń sportowych z udziałem około 42 tys. dzieci - 20 tys. dziewczynek i 22 tys. chłopców. Uczestnicy zostali wyłonieni z eliminacji lokalnych, regionalnych i wojewódzkich, co czyni tę odsłonę jedną z największych inicjatyw aktywizujących sportowo najmłodszych w Polsce.

W finałach w Gdańsku, Łodzi i Gliwicach młodzi lekkoatleci rywalizowali w dziewięciu konkurencjach obejmujących elementy biegu, skoku, rzutu i ogólnorozwojowych zadań sprawnościowych. Na uczestników czekały między innymi wyścig „kangurów", bieg w taśmach „gąsienic", skok o tyczce na odległość, biathlon z rzutem vortexem, tor przeszkód, ćwiczenia na refleksomierzu, przeciąganie liny oraz finałowa sztafeta pościgowa. Drużyny mieszane, składające się z dziewczynek i chłopców - rotacyjnie przechodziły przez kolejne stacje, zdobywając punkty w zadaniach, które łączyły rywalizację z zabawą i rozwijaniem koordynacji, zwinności i wytrzymałości. Każde z wydarzeń kończyła wspólna dekoracja oraz pamiątkowe zdjęcie.

FOT. LEKKOATLETYKAZORLIKA.PL

Gwiazdy Królowej Sportu kibicowały dzieciakom

W PreZero Arenie Gliwice najlepsza okazała się SP nr 33 z Dąbrowy Górniczej. Zmagania dzieci śledzili ambasadorzy programu m.in. Justyna Święty-Ersetic, Sofia Ennaoui, Małgorzata Hołub-Kowalik, Iga Baumgart-Witan, Monika Pyrek-Rokita, Tomasz Majewski, Paweł Fajdek, czy Paweł Wojciechowski. ©℗

eprasa.pl 50401c5ccb