Kiedy strajk w szpitalach? Pielęgniarki i położne rozpoczynają akcję protestacyjną Str. 4

3,20 ZŁ W TYM 8% VAT

Nr ISSN 2353-6152 Nr indeksu 350-206

Nr 276

+ Krzyżówka, hity telewizji, plotki o celebrytach – str. 12

Gazeta WROCŁAWSKA

Środa 25 listopada 2020

100 Wpływowych Kobiet Dolnego Śląska: profesor Marzena Dominiak

STRONA 11

FOT. ARCHIWUM

FOT. AFP

Robert Lewandowski wzbogaci dziś swoje konto bramkowe w Lidze Mistrzów?

STRONA 16

Zdrowie

FOT. 123 RF

Jak pobudzić wydzielanie hormonów szczęścia? Zadbaj o higieniczny tryb życia

STRONA ZDROWIA

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Magistrat zrezygnował z dofinansowania do tramwaju na Jagodno. Dlaczego?

STRONA 3

List 51 osób z opozycji demokratycznej w latach 80.

Napisali w obronie Gulbinowicza. Żądają dowodów

Marcin Rybak
redakcja@gazeta.wroc.pl

Wrocław

Grupa działaczy opozycji demokratycznej z okresu PRL domaga się dowodów potwierdzających zarzuty postawione kardynałowi Henrykowi Gulbinowiczowi w ostatnich dniach życia. List otwarty do kościelnych hierarchów podpisali m.in. Władysław Frasyniuk, senator Bogdan Zdrojewski, siostra premiera Anna Morawiecka i były prezydent Wrocławia Rafał Dutkiewicz.

Adresatami listu są nuncjusz apostolski arcybiskup Salvatore Pennacchio, prymas Polski arcybiskup Wojciech Polak, przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski arcybiskup Stanisław Gądecki i metropolita wrocławski arcybiskup Józef Kupny.

„Na Księdza Kardynała nałożone zostały surowe, bezprecedensowe kary. Sformułowano też niezwykle ciężkie oskarżenia o czyny niegodne i o współpracę z byłą Służbą Bezpieczeństwa. Stwierdzenie o współpracy z SB jest kłamliwym nonsensem” – czytamy w liście. „W takim kształcie, w jakim funkcjonuje ono w przestrzeni medialnej, nie znajduje żadnego potwierdzenia w stanie badań”.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Kardynał zmarł 16 listopada

Kwestionują też zarzuty o charakterze obyczajowym, czyli molestowanie i homoseksualizm. Stwierdzają, że nie ma jakichkolwiek konkretów „poza jednostkowym świadectwem o wątpliwej wiarygodności”. Chodzi rzecz jasna o poetę Karola Chuma, który w ubiegłym roku zarzucił kardynałowi molestowanie. Miało do niego dojść, gdy Karol Chum – jako nastolatek – był uczniem Niższego Seminarium Duchownego Franciszkanów w Legnicy.

To właśnie jego relacja i zeznanie złożone we wrocławskiej kurii spowodowało wszczęcie dochodzenia przez Watykan i surowe kary kościelne.

„Domagamy się zatem przedstawienia dowodów opartych o jednoznaczne fakty, a nie domniemania czy pomówienia. Dopiero wówczas będziemy w stanie przekonać się o zasadności wyroku – powziętego zaocznie i wydanego bez uzasadnienia – gdy dowiemy się, jaka była jego podstawa prawna w świetle prawa kościelnego, a także czy kardynał Gulbinowicz miał możliwość odniesienia się do stawianych mu zarzutów i skorzystania z procedury odwoławczej”.

Co do zarzutu współpracy z SB w liście otwartym czytamy, że kardynał Gulbinowicz nigdy nie był „osobowym źródłem informacji” a SB jedynie prowadziła z nim „dialog operacyjny”. Dawni działacze opozycji przypominają zasługi kardynała dla Solidarności – przechowanie 80 mln zł uratowanych z bankowego konta związku przed stanem wojennym, wspieranie internowanych i represjonowanych.

„Domagamy się wyjaśnień i mamy do nich prawo” – kończą swój list jego sygnatariusze. Podpisało się pod nim 51 osób, które w latach 80. były zaangażowane we Wrocławiu w działalność opozycyjną.

REKLAMA 029942340

„GAZETA WROCŁAWSKA" taniej niż w kiosku, z dostawą do Twojego domu lub biura. Zadzwoń 71 727 62 37, e-mail: prenumerata@gazeta.wroc.pl

eprasa.pl a12a6b42ea

Pogoda w regionie

Dzisiaj

6°C
1°C

Barometr **1020 hPa**

Wiatr **południowy, raczej słaby**

Czwartek	Piątek	Sobota
7°C 0°C	6°C 2°C	6°C 4°C

Uwaga: możliwe przymrozki w nocy

Ryszard Tadeusiewicz
profesor AGH

DOCEŃMY OŚWIETLENIE ULIC NASZYCH MIAST

Felieton

Zapadający szybko zmierzch powoduje, że coraz częściej chodzimy w świetle ulicznych latarni. Kiedyś jednak tak nie było, więc warto przypomnieć kilka faktów. W średniowiecznych miastach ludzie raczej nie chodzili po ulicach po zapadnięciu zmroku, a jeśli ktoś musiał gdzieś się udać nocą, to zabierał ze sobą pochodnię lub latarnię z płonącą świecą, bo oświetlenie było jego prywatną sprawą.

Pierwsze lampy uliczne (olejowe) zaświeciły w 1417 r. w Londynie, za sprawą burmistrza Sir Henry'ego Bartona. Jednak był to raczej wyjątek niż reguła. Popularyzacja oświetlenia ulicznego przyszła dopiero wraz z wynalazkiem lamp naftowych a potem gazowych. I znowu prekursorem był Londyn, gdzie pierwsze uliczne latarnie gazowe zapalono 1 maja 1814 roku. W Paryżu latarnie gazowe pojawiły się w 1891 roku, ale stolica Francji zasłynęła tym, że to na jej ulicach zapłonęło pierwsze światło elektryczne (w 1877 roku). Było to wprawdzie tylko 16 lamp łukowych oświetlających budynek Luwru, ale budziło sensację.

Przełom nastąpił, gdy Edison wynalazł żarówkę i 31 grudnia 1879 roku oświetlił 400 lampami elektrycznymi swoją rezydencję w Menlo Park, a 4 września 1882 roku ze zbudowanej przez siebie pierwszej na świeci elektrowni zasilił 14 tysięcy lamp ulicznych oświetlających Manhattan.

Mało kto wie, że pierwszym polskim miastem, w którym uruchomiono elektryczne oświetlenie ulic była... Częstochowa. Miało to miejsce 15 sierpnia 1887 roku. Częstochowscy elektrycy zainstalowali prądnicę o mocy 8 kW napędzaną przewoźną maszyną parową, tak zwaną lokomobilą. Oświetlenie zapewniało 36 lamp łukowych - ale nie przez całą noc, tylko 18 z nich paliło się do godziny 12 w nocy, a 18 następnych - do godziny 2 w nocy. Kraków elektryczne oświetlenie ulic wprowadził dopiero w 1912 roku. ©℗

PRENUMERATA „GAZETY WROCŁAWSKIEJ"

71 727 62 37

Prenumeratę można zamówić też za pośrednictwem urzędów pocztowych i w internecie

Będzie protest. Branża hotelarska u progu plajty

Rozmowa

Decyzja o zamknięciu obiektów turystycznych na ferie jest błędna. Będzie protest - mówi Dariusz Labuda, hotelarz z Krynicy Morskiej, pomysłodawca akcji „Krynica dla Medyka".

Branża turystyczna, hotelarska nie zostawia suchej nitki na decyzjach rządu dotyczących obostrzeń.

Bo to są bardzo złe decyzje, błędne. Branża jest wręcz wściekła i ja mam, jako jej przedstawiciel, podobne odczucia. Nikt z nas nie jest w stanie zrozumieć rządu, który chce wetować unijny budżet i tym samym zrezygnować z olbrzymich pieniędzy na walkę ze skutkami pandemii. Oczywiście potężnym uderzeniem w branżę jest zniesienie różnych terminów ferii zimowych. Rozmawiałem wczoraj ze znajomym hotelarzem z Krynicy-Zdroju. W listopadzie, po ogłoszeniach zamknął hotel z myślą, że przed świętami, a potem podczas ferii, zdoła choć zarobić na koszty utrzymania swojego obiektu. Trzeba dodać, że w pandemii nie zwolnił ani jednej osoby, a teraz przed nim coraz wyraźniejsze widmo plajty. Współczuję wszystkim hotelarzom, bo wielu z nich dziś pozostał po prostu płacz.

Skomasowanie ferii zimowych rząd tłumaczy względami epidemiologicznymi.

Nikt z branży nie jest w stanie tego zrozumieć. Wydaje się, idąc tropem premiera Morawieckiego, że lepiej byłoby w ogóle nie robić ferii zimowych, a zakończyć szybciej rok szkolny, skoro wiosną ma być szczepionka. Albo przesunąć ferie na wiosnę. W ten sposób branża turystyczna dostałaby

Dariusz Labuda: Może lepiej nie robić ferii w zimie, a szybciej zakończyć rok szkolny?

tlen. Z drugiej strony Polacy muszą odpoczywać, będą chcieli na ferie wyjechać, omijając rządowe zakazy. W hotelach będzie w czasie ferii tłok. Skoro zatem ferie były rozłożone w czasie jeszcze bardziej niż w ubiegłych latach, np. od początku stycznia do końca marca, ruch turystyczny byłby bardziej rozwodniony.

Może jednak branża turystyczna powinna wziąć pod uwagę to, że mamy COVID w kraju...

To ja podam przykład, bo premier Morawiecki otworzył galerie handlowe przy zachowaniu reżimu sanitarnego. Branża turystyczna taki szczególny reżim utrzymuje od wiosny. To są ograniczone miejsca w hotelach, zachowanie dystansu w stołówkach, własne sztućce, dezynfekcja, wszyscy chodzili w maseczkach, były rękawiczki jednorazowe itp. To oczywiście oznaczało koszty, ale efekt był taki, że latem, mimo że mój hotel był pełny, nikt w czasie pobytu się nie zakaził, nie zachorował. Wszyscy uważamy, że przy takim reżimie ferie byłyby w miarę bezpieczne.

Pojawiły się pomysły, m.in. na jednym z filmików w mediach społecznościowych, by przedstawiciele branży turystycznej zorganizowali protesty, m.in. święta i sylwestra w Sejmie, Pałacu Prezydenckim. One są możliwe?

Wydaje mi się bardzo mocno, że tak. My po prostu padniemy. Utrzymujemy wszyscy kontakt, rozmawiamy ze sobą bardzo często. W branży większość właścicieli ma rozpoczęte inwestycje, zaciągnięte kredyty, muszą je spłacać. Nikt nam nie pomaga - nie mamy anulowanych rat, opłat za prąd, ścieki, ogrzewanie, bo budynki trzeba utrzymywać w należytym stanie. Ale branży, która przynosi rocznie 4 proc. PKB, nikt nie pomaga. Z żoną prowadzimy hotel przynoszący największe dochody latem. Wydaje nam się, że w czasie tego sezonu zarobiliśmy jedynie na ogrzewanie obiektu do wiosny. To wszystko. Na tym filmiku, o którym pan wspomniał, właściciel hotelu wybucha, łamie mu się głos. Musimy się wspierać, solidaryzować, ratować. Żona mówi, że jeśli protesty będą, my, choć w porównaniu do innych, jesteśmy w dość dobrej sytuacji, to na nie przyjedziemy.

Latem gościł pan za darmo w swoim hotelu medyków, którzy walczyli z pandemią.

Tak, chcieliśmy podziękować im za tę ciężką walkę. Akcja „Krynica dla Medyka" się udała, przez cały sezon jeden pokój był przeznaczony tylko dla medyków, podobnie jak w wielu innych obiektach w Krynicy Morskiej. Nie wiem jednak, czy po decyzjach rządu będzie można jeszcze taką akcję zorganizować. Wielu hoteli, ośrodków po prostu wkrótce już nie będzie. ©℗

Rozmawiał Tomasz Chudzyński

W piątek u nas

Zapraszamy do Magazynu!

W naszym Magazynie znajdą Państwo najciekawsze historie z Dolnego Śląska, Polski i świata, a także felietony Waszych ulubionych autorów.

FOT. ARCHIWUM

W sobotę

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Kinga Rusin. Nie tylko dziennikarka

Za młodu opuścił ją ojciec, wiele lat później - mąż. Nie poddała się jednak. Wychowała dwie córki i odniosła zawodowy sukces.

WAŻNE TELEFONY
Numer alarmowy: 112

Pomoc nocna i świąteczna we Wrocławiu

- Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka – Centrum Medycyny Ratunkowej, ul. gen. Fieldorfa 5, tel. 71 306 42 22.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71 32 70 536.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Koszarowa 5, tel. 71-395-76-07.
- Szpital Specjalistyczny im . A. Falkiewicza, ul. Warszawska 2, tel. 713 774 116, 713 774 117, 713 774 118, 713 774 119.

Oddziały ratunkowe

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

Pomoc wieczorowa i nocna w Wałbrzychu

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

Pomoc nocna i świąteczna w Jeleniej Górze

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

Pomoc nocna i świąteczna w Legnicy

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

Kontakt do Oddziału Epidemiologii PSSE we Wrocławiu:

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

eprasa.pl a12a6b42ea

Dlaczego zrezygnowano z dofinansowania budowy trasy tramwajowej na Jagodno?

Wrocław
Marcin Kruk, RED
redakcja@gazeta.wroc.pl

Wrocławscy urzędnicy kilka lat temu starali się o dofinansowanie m.in. do budowy torowiska dla linii tramwajowej na Jagodno. Ostatecznie, kiedy miasto mogło dostać pieniądze, zrezygnowano z projektu. Urzędnicy tłumaczą, że projekt był długo na liście rezerwowej i nie udałoby się zmieścić w terminach. Kilka lat wcześniej sami zadecydowali o przeniesieniu projektu na tę listę.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Widoczne na zdjęciu tory kolejowe utrudniają poprowadzenie trasy tramwajowej pod wiaduktem. Czy tory te zostaną przeniesione na wiadukt?

O dofinansowanie na rozwój transportu szynowego we Wrocławiu miasto występowało w związku z programem Tramwaj Plus. Budowa torowisk tramwajowych na Jagodno i Popowice była częścią projektu Zintegrowany System Transportu Szynowego w Aglomeracji i we Wrocławiu. Wnioski trafiały do Ministerstwa Rozwoju Regionalnego, które decydowało o przyznaniu pieniędzy.

W listopadzie 2012 r. projekt został przeniesiony na listę podstawową i była szansa na otrzymanie ponad 90 mln zł dofinansowania. Zarówno wtedy, jak i dziś miasto sugeruje, że winnym niepowodzenia w uzyskaniu dotacji było ministerstwo i procedury formalne.

Patryk Załęczny z biura prasowego ratusza informuje, że projekt był na liście rezerwowej od końca 2008 r. do 2012 r.

– Kiedy okazało się, po kilku latach, że może być zrealizowany, nie było już możliwe w tych ramach czasowych zaprojektowanie, uzyskanie niezbędnych decyzji, wybudowanie oraz rozliczenie tak dużej inwestycji. W związku z tym na wniosek miasta ministerstwo zmieniło zakres projektu ZSTS II na zadania, które były możliwe do zrealizowania i Wrocław się z tego wywiązał - tłumaczy Załęczny.

Jednak zdaniem przedstawiciela ministerstwa to, że dofinansowanie budowy torowisk m.in. na Jagodno nie trafiło do Wrocławia, jest wynikiem decyzji urzędu miasta.

– W styczniu 2009 roku projekt został przesunięty z listy podstawowej na rezerwową na wniosek beneficjenta, czyli wrocławskich urzędników - mówił dla „Faktu" Piotr Popa z Ministerstwa Rozwoju Regionalnego w roku 2012.

Skąd taka decyzja władz Wrocławia? Patryk Załęczny przekazuje jedynie, że historia pozyskiwania środków na ten cel była zawiła:

– Nie udało mi się dotrzeć do jakichkolwiek dokumentów sugerujących, że miasto zrezygnowało z dofinansowania - ucina Załęczny.

Magistrat robi uniki

Przypomnijmy, że o tramwaj na Jagodno od lat walczy tamtejsza rada osiedla. Jeszcze za prezydentury Rafała Dutkiewicza urzędnicy odpowiadali na ten postulta wymijająco. Oficjalnym pretekstem do wstrzymywania się z inwestycją były dane o niezbyt imponującej liczbie zameldowanych na stałe mieszkańców osiedla. Nie pomagały tłumaczenia, że wiele osób wynajmuje tam mieszkania, a przede wszystkim plany deweloperów wskazują, że od 2020 roku zacznie lawinowo przybywać budynków mieszkalnych. I rzeczywiście, każdy, kto tamtędy przejeżdża, może bez trudu zauważyć, że ten scenariusz właśnie się ziścił.

Przez lata spekulowano, że prawdziwą przyczyną niechęci magistratu jest brak pieniędzy, bo realizowane są już inne, duże inwestycje drogowe, takie jak trasa autobusowo-tramwajowa na Nowy Dwór czy linia tramwajowa na Popowice.

Tymczasem w październiku prezydent Jacek Sutryk na antenie Radia Rodzina oświadczył, że problem leży gdzie indziej.

- Cały czas słyszę tylko: kiedy tramwaj na Jagodno? Ale każdy średnio inteligentny człowiek powinien sobie zadać pytanie, jakie warunki muszą wystąpić, aby ten tramwaj mógł pojechać - denerwował się Jacek Sutryk.

Prezydent zauważył, że nie ma przepisów, które regulowałyby organizację skrzyżowania w poziomie torów kolejowych i tramwajowych. A z tym mamy właśnie do czynienia na ul. Buforowej.

Kolejowa spółka PKP PLK od początku stała na stanowisku, że taka krzyżówka przy natężeniu ruchu, jakie jest w stronę Jagodna z jednej strony i w obliczu planowanego ruchu pasażerskiego remontowaną obecnie linią kolejową jest niebezpieczna, niepraktyczna i szkodliwa.

Kolejarze proponowali „wyciągnięcie" linii kolejowej Wrocław - Świdnica z poziomu drogi na nasyp kolejowy, którym przebiegają już inne linie lub „schowanie" jednego z krzyżujących się torowisk w otwartym tunelu.

Dziś wydaje się, że pierwszy z proponowanych wariantów ma największe szanse realizacji.

REKLAMA 049957823

Szukamy dzieci na okładkę świątecznego i noworocznego wydania Gazety Wrocławskiej

Wejdź na www.gazetawroclawska.pl/gwiazdeczki i prześlij zdjęcie Twojego dziecka

Na zdjęciu laureaci akcji Uśmiech Dziecka – Nadia Kiszner i Igor Huniak

REKLAMA 209943848

Dzień Otwarty Notariatu już w najbliższą sobotę
skorzystaj z okazji – porozmawiaj z notariuszem

W tym roku bez konieczności wychodzenia z domu.

Przed podjęciem wielu decyzji związanych z ochroną majątku i dysponowaniem nim warto porozmawiać z notariuszem. Dzień Otwarty Notariatu to doskonała okazja, aby dowiedzieć się więcej na ten temat. Co warto wziąć pod uwagę – darowiznę czy umowę o dożywocie?

Te pytania zadają przede wszystkim osoby starsze, które chcą przekazać swój dorobek najbliższym, a jednocześnie obawiają się konsekwencji tego kroku. Co jeśli, okaże się, że uposażone osoby nagle przestaną się nimi interesować? Przecież różnie może się zdarzyć.

Jedną z najpopularniejszych form przekazania majątku, szczególnie w kręgu najbliższej rodziny, jest darowizna, która pozwala na przeniesienie własności i praw majątkowych bez podatku. Jednak należy pamiętać, że decydując się na dokonanie darowizny np. domu, przestajemy być jego właścicielem już w chwili podpisania umowy i tym samym tracimy prawo do dysponowania nim. Dlatego, np. przekazując mieszkanie w którym mieszkamy dzieciom czy wnukom, warto rozważyć ustanowienie w takiej umowie, na naszą rzecz, nieodpłatnie i do końca naszego życia – służebności tego lokalu. Ten zapis będzie gwarancją, że nikt nie pozbawi nas prawa do zamieszkiwania w dotychczasowym miejscu.

Warto też wziąć pod uwagę umowę o dożywocie, którą właściciel przenosi na wskazaną osobę własność należącej do niego nieruchomości, a nabywca zobowiązuje się zapewnić dotychczasowemu właścicielowi dożywotnie utrzymanie. Pojęcie dożywotniego utrzymania strony umowy mogą zdefiniować odpowiednio do swoich potrzeb. Jest to wygodna umowa dla osób, które w zamian za przeniesienie własności nieruchomości oczekują przede wszystkim pomocy i opieki w chorobie oraz dostarczania środków utrzymania. Co ważne, jeżeli nabywca nieruchomości nie wywiązuje się ze swoich zobowiązań, sąd może niektóre świadczenia zamienić na dożywotnią rentę a, w wyjątkowych sytuacjach, nawet rozwiązać taką umowę.

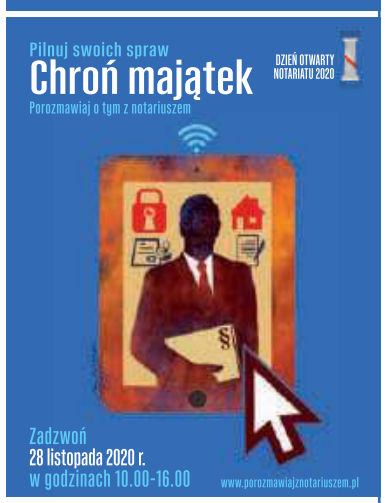
„Pytania o sposoby przekazania majątku należą do najczęściej zadawanych w czasie Dnia Otwartego Notariatu – mówi not. Anna Konopnicka-Pęk, koordynator DON w Opolu – jednak nie wyczerpują one zakresu informacji udzielanych w czasie tej akcji przez notariuszy. Warto skorzystać z okazji i dowiedzieć się więcej o bezpiecznej sprzedaży nieruchomości, najmie, testamentach, dziedziczeniu czy sposobach na ukształtowanie stosunków majątkowych w małżeństwie - to tylko niewielka część tematów, jakie możemy poruszyć podczas rozmów z notariuszami."

Skontaktuj się z nami
w sobotę, 28 listopada
w godz. 10-16

dzwoniąc na numer:
71 738 17 23

na czacie i w trakcie transmisji prowadzonej na żywo na profilu Porozmawiaj z Notariuszem na FB,

wysyłając pytanie na adres
pytanie@porozmawiajznotariuszem.pl



Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: www.porozmawiajznotariuszem.pl

eprasa.pl a12a6b42ea

FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Wrocławskie Mieszkania przygotowują się do wyrzucenia stąd dzikich lokatorów. Sprawę skierowano do prokuratury

Na sprzedaż kamienice z dzikimi lokatorami

Wrocław
Marcin Kruk
redakcja@gazeta.wroc.pl

Są chętni do zakupu zajmowanego przez skłotersów budynku przy ul. Szczytnickiej. Chodzi o trzy kamienice pod adresem: Szczytnicka 29, 29a i 31. W piątek zainteresowani nabywcy oglądali nieruchomości. Wrocławskie Mieszkania przygotowują się do wyrzucenia stamtąd dzikich lokatorów.

Wrocławskie Mieszkania jutro rozstrzygną przetarg na „usługi ochrony polegające na niedopuszczeniu do zajęcia przez osoby postronne wykwaterowanych nieruchomości stanowiących własność Gminy Wrocław". Celem usług ochrony jest wzmocnienie monitoringu.

- Budynek przy 29 jest nadal zajęty przez grupę anarchistów, a spółka przygotowała postępowania eksmisyjne wobec osób, których personalia udostępniła policja - poinformowała rzeczniczka Wrocławski Mieszkań Katarzyna Galewska. Dodała, że sprawa nielegalnie zajętego budynku została zgłoszona do prokuratury.

W należącej do miasta, pustej od 2018 r. kamienicy przy ul. Szczytnickiej 29 zamieszkała grupa ludzi tworzących kolektyw Squat Pandemia. Spór miasta ze squatersami od kilku miesięcy przybiera na sile. Pod koniec października doszło do konfrontacji, podczas której obie strony użyły m.in. gazu. Po tych zajściach każda ze stron tłumaczyła, że jej reakcja była jedynie obroną przed działaniami drugiej strony.

Obecni lokatorzy kamienicy wyjaśniali również, że budynek nie jest w złym stanie, lecz jest zaniedbany, a oni przeprowadzili w nim remonty. Z takim stanowiskiem nie zgadzają się Wrocławskie Mieszkania, które przytaczają opinię nadzoru budowlanego wskazującą, że budynek jest w stanie „awaryjnym".

Sam fakt dokonywania w budynku napraw, remontów czy ponoszenia nakładów nie legitymizuje prawa do zamieszkiwania - przekazała Katarzyna Galewska dodając, że to nie obecni lokatorzy, lecz Wrocławskie Mieszkania zabezpieczyły m.in. dach budynku.

Trzy pięciokondygnacyjne budynki zajmują powierzchnię niecałych 700 mkw. Miasto wystawiło nieruchomości do sprzedaży z ceną wywoławczą 5 mln zł. Przetarg ma odbyć się 9 grudnia 2020 r.

Pielęgniarki stawiają warunki. Kiedy strajk w szpitalach?

Wrocław
Andrzej Zwoliński
redakcja@gazeta.wroc.pl

Najpierw spory zbiorowe w poszczególnych szpitalach i przychodniach, negocjacje z dyrekcjami, a jak one nic nie dadzą - strajk. Przedstawicielki Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych ustaliły postulaty i harmonogram protestu. Przede wszystkim domagają się poprawy warunków pracy i podwyżek.

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

W spory zbiorowe pielęgniarki i położne wejdą w kilkudziesięciu placówkach na Dolnym Śląsku

Ogólnopolski Związek Zawodowy Pielęgniarek i Położnych zrzesza pracownice i pracowników z ponad 800 placówek w całym kraju. W poniedziałek podczas posiedzenia Zarządu Krajowego związku ustalono postulaty, a także sposób i harmonogram wchodzenia w spory zbiorowe z zarządzającymi poszczególnymi placówkami służby zdrowia w Całej Polsce.

- Zdecydowaliśmy, że wchodzimy w spory zbiorowe z pracodawcami, bo jest to jedyna forma protestu, wpłynięcia na rząd i zwrócenia uwagi na dramatyczną sytuację w jakiej się znaleźliśmy - mówi nam Iwona Borchulska, rzeczniczka OZZPiP. - W połowie grudnia będziemy wiedzieli, w których dokładnie placówkach nasze członkinie wejdą w spory zbiorowe. Niestety, nie możemy wejść w spór z rządem, bo prawo na to nie pozwala. W tej sytuacji musimy zadziałać oddolnie w każdym szpitalu i przychodni - tłumaczy.

Później przyjdzie czas na rokowania i negocjacje z właścicielami tych placówek. Jeśli one nic nie dadzą, najprawdopodobniej przeprowadzone zostaną referenda, w których pracownicy opowiedzą się, czy są za strajkiem, a jeśli tak - to w jakiej formie.

- Staramy się trzymać litery prawa, tak by nikt nie mógł nam zarzucić, ze je łamiemy i w ten sposób narażamy życie pacjentów na niebezpieczeństwo. Od lat bezskutecznie domagamy się realizacji naszych postulatów i nikt nie może powiedzieć, ze jest zaskoczony nasza postawą - mówi rzeczniczka OZZPiP.

Czego domagają się pielęgniarki? Ich postulaty można zawrzeć w trzech grupach.

- Pierwsza z nich dotyczy norm pracy, które jakiś czas temu zawieszono i są one wręcz tragiczne. Przypadki nawet 80 pacjentów przypadających na dwie pielęgniarki nie należą do rzadkości - mówi Iwona Borchulska.

Kolejnym postulatem jest prawidłowe rozliczanie środków dedykowanych na wzrost wynagrodzeń dla pielęgniarek i położnych z tzw. OWU, czyli dodatków pieniężnych przyznanych im jeszcze w 2015 roku.

- Próbuje się tak interpretować te dodatki, aby można było je wydawać na inne cele niż dofinansowanie naszych wynagrodzeń - mówi rzeczniczka OZZPiP.

Jest też trzecia grupa postulatów wynikająca z nierównego - zdaniem pielęgniarek - traktowania pracowników służby zdrowia w czasie pandemii.

- Ci, którzy pracują z polecenia wojewody, dostają 150 procent wynagrodzenia, natomiast pozostający w swoich macierzystych miejscach pracy dostają 100 procent wynagrodzenia, a przecież też pracują z pacjentami covidowymi - wyjaśnia Borchulska.

W spory zbiorowe pielęgniarki i położne wejdą w kilkudziesięciu placówkach na Dolnym Śląsku, a nawet w kilkunastu w samym Wrocławiu.

To największe szpitale wojewódzkie, w tym specjalistyczne czy psychiatryczne, szpitale powiatowe, a we Wrocławiu także przychodnie, na przykład ta przy ulicy Dobrzyńskiej - wymienia Liliana Pietrowska szefowa Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych na Dolnym Śląsku. - Każda placówka to trochę inna specyfika, a co za tym idzie - przebieg sporu i negocjacji z jej kierownictwem. Nie wszyscy pracodawcy w równym stopniu ignorują pielęgniarki i ich potrzeby.

Na pytanie, czy nie obawia się zarzutów, że ich ewentualny strajk to dodatkowe zagrożenie dla pacjentów, odpowiada, że akcje strajkowe - jeżeli już do nich dojdzie - przypadną dopiero na styczeń, kiedy rząd spodziewa się spadku zachorowań i opanowania sytuacji epidemicznej.

- My od wielu lat mówimy o naszych problemach i za każdym razem wytyka się nam, że to nie czas na protesty. Tak było w 2000 roku, w czasie pierwszej, dużej fali strajków na Dolnym Śląsku. Cały czas wskazywałyśmy na dramatycznie pogarszającą się sytuację z brakiem kadry w szpitalach i, niestety, praktycznie nic się nie zmieniło. Tym razem jesteśmy doprowadzone do granic wytrzymałości i nie odpuścimy - mówi Liliana Pietrowska.

AUTOPROMOCJA 039807710

Gazeta WROCŁAWSKA
Prosto do Ciebie!
Gazeta WROCŁAWSKA
49 zł MIESIĘCZNIE
zadzwoń: 71 727 62 37
od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00
email:
prenumerata@gazeta.wroc.pl
Oferta tylko dla nowych prenumeratorów.
Gazetę dostarczamy codziennie do Twojego domu, biura, tam gdzie chcesz.
Wyjątkowa promocja cenowa – przy zamówieniu prenumeraty na 3 m-ce za 49 zł miesięcznie.
Oszczędzasz 125 zł w porównaniu do ceny w kiosku w miesiącach styczeń - marzec 2021.

eprasa.pl a12a6b42ea

FOT. ARCHIWUM

Dopiero stanowcza interwencja lekarza z karetki pogotowia skłoniła personel szpitala do przyjęcia pacjentki

Epidemia: bójka i dramat pod szpitalem

Głogów/Wołów

Zwrócenie uwagi na brak maseczki ochronnej na twarzy jednego z klientów sklepu w Głogowie skończyło się bójką. Tymczasem w Wołowie dramat przeżywała chora kobieta.

Do zdarzenia doszło kilka dni temu w Głogowie. W trakcie zakupów w kwiaciarni jeden z klientów zwrócił uwagę drugiemu na brak maseczki na twarzy i nosie. Najpierw doszło do gwałtownej i niecenzuralnej wymiany zdań, a panowie od słów przeszli do rękoczynów.

Na miejsce przyjechała policja. Jeden z mężczyzn usłyszał zarzuty za groźby karalne oraz uszkodzenia ciała. Doszły do tego zniszczone okulary o wartości 800 zł, uszkodzony telefon o wartości 2 tys. zł oraz szkody wyrządzone przed kwiaciarnią. Pokrzywdzony twierdzi, że powodem niezałożenia maski na nos i usta była wizyta u dentysty i zalecenie, jakie usłyszał od stomatologa, aby jej chwilowo nie używać. Za groźby karalne oraz uszkodzenie ciała grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Dramat pod szpitalem

Zakażona koronawirusem, dusząca się kobieta, trzy godziny spędziła pod szpitalem w Wołowie, gdzie nie chciano jej przyjąć. Wcześniej, przez długi czas nie mogła się doczekać na karetkę. Do szpitala zawieźli ją bliscy, ale nie wpuszczono ich do środka. Dopiero interwencja lekrza z karteki, która zjawiłą się pod szpitalem skloniła personel do dzialania.

Wczoraj podano, że na Dolnym Śląsku przybyło 1035 zakażonych, zmarło 15 osób. Natomiast w całej Polsce potwierdzono 10 139 zakażeń, zmarło 540 osób.

Sołtysowice stoją w korkach. Mieszkańcy rozpoczęli protest

Wrocław

Aleksandra Fedorczuk
redakcja@gazeta.wroc.pl

Dwa autobusy kursujące co 40 minut, korek o długości 3 km w godzinach szczytu, brak ścieżek rowerowych, miejsc do rekreacji i rozrywki. To tylko niektóre z problemów mieszkańców Sołtysowic, którzy właśnie powiedzieli: dość!

FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Mieszkańcy Sołtysowic równ ież narzekają na korki

Sytuacja komunikacyjna na Sołtysowicach jest tragiczna - twierdzą mieszkańcy i, aby przypomnieć władzom miasta o istnieniu osiedla i przekonać do realizacji zmian, o które wnioskują od dawna, rozpoczęli akcję informacyjno-protestacyjną.

Niedługo Sołtysowice trzeba będzie ogłosić osiedlem zamkniętym, ponieważ w żadną stronę nie jest możliwy wyjazd. W godzinach szczytu korki ciągną się od przejazdu kolejowego aż po pętlę na Sołtysowicach - skarżą się mieszkańcy osiedla.

Skąd taki komunikacyjny paraliż na Sołtysowicach? Bo z dróg osiedlowych korzystają nie tylko mieszkańcy osiedla, ale także osoby dojeżdżające do Wrocławia z Obornik czy Trzebnicy, które chcą się przedostać do centrum miasta, na Swojczyce czy Kowale.

Przez korki autobusy mają opóźnienia sięgające nawet 40 minut. Na dodatek, nie ma możliwości ominięcia zakorkowanych ulic rowerem, bo brakuje ścieżek.

Bloków i ludzi tam mieszkających z roku na rok jest coraz więcej, jednak nie mogą oni normalnie funkcjonować

– Półśrodkiem jest przebudowa skrzyżowania ulicy Sołtysowickiej z aleją Poprzeczną oraz wybudowanie wiaduktu nad torami kolejowymi. Dzięki temu, nie będziemy dusić się w smogu. Najlepszym rozwiązaniem ostatecznym jest dokończenie budowy północnego odcinka śródmiejskiej obwodnicy Wrocławia - twierdzą radni osiedla Sołtysowice: Magdalena Gajewska i Łukasz Ziarkowski.

Rada Osiedla już po raz kolejny rozpoczęła akcję informacyjno-protestacyjną. Wcześniej w sprawie dokończenia północnego odcinka obwodnicy śródmiejskiej radni zebrali 2 tysiące podpisów i dostarczyli petycję do magistratu.

– Otrzymaliśmy odpowiedź, że obwodnica nie jest ujęta w planach wieloletnich inwestycyjnych miasta, a szacunkowy koszt jej budowy to ok. 370 mln złotych - tłumaczy Magdalena Gajewska.

Brak alternatywnej drogi nie przeszkadza za to deweloperom, którzy budują tam kolejne osiedla. Sołtysowice nie mają Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego, w związku z czym, inwestor otrzymuje pozwolenie na budowę na podstawie warunków zabudowy, a to tworzy nieład urbanistyczny. Rezultat? Bloków i ludzi tam mieszkających z roku na rok jest coraz więcej, jednak nie mogą oni normalnie funkcjonować.

– W 2017 r. nasze osiedle miało 3700 mieszkańców. Przeważała wtedy zabudowa domów jednorodzinnych i małych bloków oraz domów szeregowych, a już wtedy były podobne problemy. Dzisiaj ludzi, którzy tu mieszkają jest już ponad dwa razy więcej, nowych bloków wciąż przybywa, dlatego tak bardzo ważna jest rozbudowa ciągu komunikacyjnego - dodaje Magdalena Gajewska. - Ponadto, powinny się tutaj tworzyć lokale usługowe, gastronomiczne i kulturalne.

Na Rynku powstaje choinka. Wrocław będzie oświetlony na święta skromniej niż zwykle

Wrocław

Katarzyna Zimna
redakcja@gazeta.wroc.pl

W tym roku, z powodu pandemii, odwołano grudniowy jarmark we wrocławskim Rynku. W świąteczny nastrój ma nas wprowadzić iluminacja, dużo skromniejsza niż w ubiegłych latach. Rozpoczął się też montaż choinki.

Trwa montaż tradycyjnej choinki na Rynku

FOT. EWA ŁABNO

Pandemia koronawirusa i związane z nią obostrzenia wpłynęły na przygotowania miasta do świąt Bożego Narodzenia. Jarmark w Rynku został odwołany, przetarg na dzierżawę i montaż świątecznych ozdób unieważniony, więc czy we Wrocławiu w ogóle poczujemy świąteczny klimat?

Niektóre miasta, ze względu na trudną sytuację budżetową, całkowicie zrezygnowały z dekoracji świątecznych. Władze Wrocławia postanowiły jednak udekorować miasto - poinformował magistrat.

– Świąteczne dekoracje do 5 grudnia pojawią się w okolicach Rynku i placu Solnego - wyjaśnia Ewa Mazur z Zarządu Dróg i Utrzymania Miasta.

A co z choinką w Rynku?

Docelowo we Wrocławiu postawione zostaną trzy choinki: na Nowym Targu, na Nowych Żernikach oraz drzewko w zupełnie nowej odsłonie na Rynku. Nie będzie zatem choinek przy fontannie Szermierz, na placu Grunwaldzkim, placu Katedralnym czy ryneczku starego Psiego Pola - dodaje Ewa Mazur.

REKLAMA 009929651

INTER GROUP
GRUPA KAPITAŁOWA

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

*Poszukujemy **we WROCŁAWIU** pracowników na stanowisko:*

PRACOWNIK OCHRONY
(Bielany Wrocławskie)

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

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

Zainteresowane pracą osoby prosimy **o przesłanie CV na adres:**
rekrutacja@intergroup.pl
lub kontakt telefoniczny na nr 667 047 337

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

eprasa.pl a12a6b42ea

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 25.11

● **GRABISZYN**
Janina Markowska, 18.12.1946, g. 8
Emilia Mucha, 07.06.1951, g. 9
Stanisława Gądek, 26.04.1943, g. 10
Andrzej Jedliński, 02.04.1962, g. 11
Leon Korzeniowski, 21.11.1942, g. 12
Waldemar Krasny, 04.11.1949, g. 13
Irena Gonera, 20.03.1942, g. 14
Barbara Wieczorek, 18.03.1952, g. 15

● **OSOBOWICE**
Bolesław Kadyło, 01.01.1942, g. 8
Elżbieta Lenartowicz, 04.02.1952, g. 8.40
Tadeusz Pawłowski, 19.02.1933, g. 9.20
Wiesław Ryszard Musiałczyk, 10.02.1952, g. 10
Witold Golarz, 29.05.1935, g. 11.20
Wanda Leś, 29.08.1941, g. 12
Ludwika Walkosz, 08.03.1931, 12.40
Jacek Sawicki, 17.08.1970, g. 13.20
Stanisław Lelakowski, 25.04.1938, g. 14
Wanda Pawłowska, 15.07.1928, g. 14.40
Władysława Toczek, 09.03.1934, g. 15.20

● **PSIE POLE**
Anna Brzezińska, 10.08.1959, g. 10
Krzysztof Jastrzębski, 26.03.1940, g. 11
Bożena Pakuła, 25.04.1968, g. 12
Bogdan Nawojczyk, 14.01.1956, g. 13
Czesław Andrzejewski, g. 14
Bronisława Krawczyńska, 02.09.1936, g. 15

● **PAWŁOWICE**
Stefania Jakubik, 11.12.1928. g. 14

● **JERZMANOWO**
Zofia Dręgiewicz, g. 13

● **LEŚNICA**
Andrzej Kucharski, g. 12

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

009959798

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że po długotrwałej chorobie
w dniu 21.11.2020 zmarł

ŚP

Józef Klag

lat 80

nasz przyjaciel, kolega, brat, sąsiad
i wieloletni Prezes Spółdzielni Domet.

Msza żałobna odbędzie się
dnia 27.11.2020 r. o godz. 12.00
w kościele Najświętszej Marii Panny Królowej Polski
we Wrocławiu, ul. Karmelkowa 94.

O czym zawiadamiają pogrążeni w smutku

Rodzina i Przyjaciele

009960276

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 18 listopada 2020 r. odszedł od nas

ŚP

Kazimierz Szmyt

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się
26 listopada 2020 r. o godz. 8.00
Mszą Św. w kaplicy na cmentarzu Grabiszyńskim,
po której nastąpi
przeniesienie urny z prochami
na miejsce wiecznego spoczynku.

Pogrążona w smutku

Rodzina

009956743

Są chwile, kiedy musimy pogodzić się z tym, co przynosi Los.....

Z głębokim smutkiem i w poczuciu niewyobrażalnej straty
informujemy, że w dniu 19 listopada 2020 r.,
po długiej chorobie zmarł

ŚP

Feliks Namięta

ukochany Mąż, nadzwyczajny Tata i wyjątkowy Dziadek.
Człowiek cichy i skromny, o wielkim sercu i wielkim talencie,
dla którego byliśmy zawsze całym światem.

Uroczystości pogrzebowe odbędą się w piątek,
27 listopada 2020 r. o godzinie 10:00 w kościele
pw. św. Wawrzyńca i na cmentarzu przy ul. Bujwida.

Pogrążeni w smutku
żona i synowie z rodzinami

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

009961057

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 19 listopada 2020 roku zmarł

prof. dr hab. inż.

Zenobiusz Dmowski

zasłużony nauczyciel akademicki,
emerytowany pracownik Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.

Odszedł od nas Człowiek niezwykle skromny, pracowity, koleżeński,
wychowawca młodzieży akademickiej i kadry naukowej.

Dziekan i pracownicy
Wydziału Inżynierii Kształtowania Środowiska i Geodezji UPWr

009959714

Z wielkim żalem i smutkiem przyjąłem wiadomość
o śmierci

ś†p

Iwony Walczak-Kozioł

Znakomity radca prawny, zawsze z życzliwością służyła
swoją wiedzą i doświadczeniem
także w pracach Sejmiku Województwa Dolnośląskiego.

Wieczne odpoczywanie racz Jej dać Panie!

Rodzinie i Bliskim Zmarłej
składam
wyrazy głębokiego współczucia.

Andrzej Jaroch
Przewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego

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

REKLAMA 008812482

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

● **„ANUBIS"** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranica. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● **„ARCHON"**– Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67, ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

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

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

● **BARDZKA** – Zakład Pogrzebowy. Całodobowe przewozy. Kompleksowe usługi. Formalności USC, ZUS, bezgotówkowe rozliczenia. Całodobowy telefon: 71/795-67-89.

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

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

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

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

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

● **RIP** – Zakład Pogrzebowy, pl. św. Macieja 6 - Najtaniej! Specjalizacja: Kremacje. Cmentarze komunalne: Osobowice, Grabiszyn, parafialne. Rezerwacje i krótkie terminy. Rozliczanie ZUS. Ekskluzywny karawan Lincoln. Tel. 71/321-03-01, 71/372-29-44. Całodobowo.

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

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

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

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

009958480

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 22 października 2020 r.
w Bournemouth Wielka Brytania zmarł

ŚP

Maciej Janiszewski

ur. 16.01.1979 r.
we Wrocławiu

Msza święta i ceremonia pogrzebowa odbędzie się
dnia 26 listopada 2020 r. (czwartek) o godz. 10.00
na cmentarzu komunalnym Osobowice we Wrocławiu.

Powiadamia pogrążona w smutku

Rodzina

eprasa.pl a12a6b42ea

W styczniu początek masowych szczepień przeciw COVID-19

Warszawa

Kacper Rogacin
kacper.rogacin@polskapress.pl

18 milionów szczepionek w pierwszym rzucie dla Polski - to plan, zakładany obecnie przez polski rząd. - Przygotowujemy się na styczeń, żeby wprowadzić proces masowego szczepienia - zapowiedział w radiowej Trójce minister zdrowia Adam Niedzielski. Szczepienia nie będą obowiązkowe.

Według zapowiedzi rządu, do końca pierwszego kwartału w Polsce ma pojawić się tyle szczepionek, by każdy chętny Polak mógł się zaszczepić. W pierwszym rzucie do naszego kraju trafi 18 milionów szczepionek - 16 milionów od jednego producenta i 2 miliony od innego.

- Albo na koniec tego tygodnia, albo na początku przyszłego tygodnia taki system zostanie pokazany, w jaki sposób będzie wyglądała rejestracja, w jakich miejscach będą dostępne punkty szczepień. Przygotowujemy się wcześniej, tak, aby od punktu zero, czyli od momentu, kiedy pierwsze szczepionki zostaną dostarczone, w ciągu kilku dni rozpocząć ich dystrybucję - zapowiedział we wtorek rzecznik rządu Piotr Müller w TVP.

Rzecznik dodał, że w tej chwili ustalane są ostateczne rozwiązania w zakresie dystrybucji szczepionki i sposobu zapisywania się. Wiadomo już jednak, że rejestracja na szczepienie będzie możliwa przez internet. Jeśli w ogóle do rejestracji dojdzie, bo - jak informuje RMF - jeden ze scenariuszy, rozważanych przez rząd, zakłada, że zapisy nie będą konieczne. Pacjenci dostaną po prostu informację, gdzie i kiedy mogą się zaszczepić.

W kuluarach mówi się, że resort zdrowia i rząd rozważa wykorzystanie punktów drive-thru do procesu szczepienia chętnych Polaków. Takie punkty są obecnie stosowane do pobierania wymazów od ludzi, którzy nie muszą nawet wysiadać z samochodów.

- Przygotowujemy się na styczeń, żeby wprowadzić proces masowego szczepienia. Nie będzie obowiązkowego szczepienia, wybór zawsze będzie należał do osoby, która się na to zdecyduje - mówił wczoraj w radiowej Trójce minister zdrowia Adam Niedzielski.

Opublikowana zostanie kolejność szczepień - w pierwszej grupie znajdą się seniorzy oraz służby medyczne i inne, szczególnie narażone na zakażenie koronawirusem.

- Zaczniemy od grupy 75+ i potem będziemy schodzili w dół rocznikami. Bo i tak będziemy musieli szczepić ludzi rocznikami, zapraszając, żeby nie generować kolejki, żeby nie wszyscy naraz się zgłaszali - dodał minister zdrowia. ©℗

Stoki narciarskie będą otwarte, hotele zamknięte

Kacper Rogacin
kacper.rogacin@polskapress.pl

„Protokół sanitarny dotyczący korzystania ze stacji narciarskich dopracowany, stoki będą zimą otwarte" - ogłosił we wtorek minister rozwoju i wicepremier Jarosław Gowin. Minister zdrowia Adam Niedzielski oświadczył jednak, że w ferie zimowe nie ma mowy o wyjazdach, a branża hotelarska pozostanie zamknięta.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Stoki narciarskie w tym sezonie będą otwarte, jednak rząd podtrzymuje decyzję o zamknięciu hoteli i pensjonatów

Jeszcze w weekend stanowisko rządu przewidywało, że stoki narciarskie - tak jak hotele i pensjonaty - pozostaną zamknięte w okresie ferii zimowych.

- Podjęliśmy decyzję o tym, że ferie, czyli przerwa edukacyjna w szkołach, będą skumulowane w jednym okresie - między 4 stycznia a 17 stycznia - powiedział Mateusz Morawiecki na sobotniej konferencji prasowej. Premier dodał, że ferie są zwykle rozłożone na różne województwa w różnym czasie, aby ruch turystyczny w gospodarce był większy. Teraz jednak, z powodu pandemii koronawirusa, ferie muszą być skumulowane w jednym czasie, aby ten ruch był jak najmniejszy.

„Przerwa w nauce w całym kraju potrwa od 4 stycznia do 17 stycznia 2021 r. i zastąpi dotychczasowe ferie zimowe. Tegoroczny wypoczynek będzie się jednak różnił od pozostałych. Dzieci i młodzież pozostaną w domach ze względu na zakaz organizacji wyjazdów na ferie zimowe" - napisano w komunikacie rządu.

Gowin: Stoki narciarskie będą czynne

O ile stanowisko ws. wyjazdów na ferie się nie zmienia, o tyle zmieniono decyzję ws. zamknięcia stoków narciarskich.

„Protokół sanitarny dotyczący korzystania ze stacji narciarskich dopracowany, stoki będą zimą otwarte. Dziękuję partnerom: branży narciarskiej i Głównemu Inspektoratowi Sanitarnemu za świetną współpracę" - napisał we wtorek rano Jarosław Gowin na Twitterze.

Niedzielski: hotele zamknięte

Kilkanaście minut wcześniej minister zdrowia Andrzej Niedzielski przypomniał, że branża hotelarska pozostanie zamknięta.

- Na tę chwilę nie przewidujemy otwierania hoteli ani pensjonatów. Nie będę na razie kreował żadnych oczekiwań i nadziei. Na tę chwilę mamy decyzję taką, że ani hotele, ani pensjonaty nie będą otwarte - powiedział Niedzielski w radiowej Trójce.

Minister widzi jednak możliwość zmiany decyzji.

- Ferie mamy skumulowane w jednym terminie, ale ostateczne decyzje dotyczące już pewnych szczegółów będziemy podejmowali pod koniec grudnia, bo ten reżim obostrzeń, który sobie narzuciliśmy, kończy się 27 grudnia. W ferie na pewno zostań w domu, na pewno skumulowane w jednym terminie, ale jeżeli sytuacja rozwinie się jakoś bardzo korzystnie, to wtedy będziemy się zastanawiali, czy jest przestrzeń na poluzowanie - dodał szef resortu zdrowia.

W internecie pojawił się już pomysł na obejście zamknięcia hoteli przez spragnionych szusowania Polaków. „Wystarczy pojechać na Słowację, zameldować się w tamtejszym hotelu, a w ciągu dnia przekraczać granicę i jeździć po polskich stokach" - piszą internauci.

Na stronie Ministerstwa Rozwoju czytamy:

Protokół sanitarny wypracowany wspólnie z branżą narciarską został dziś zaakceptowany przez Główny Inspektorat Sanitarny. Stoki narciarskie i turystyczne będą otwarte w sezonie zimowym 2020/21 przy ścisłym reżimie sanitarnym, aby zapewnić bezpieczeństwo użytkownikom.

- Jako resort gospodarczy musimy uwzględniać decyzje dotyczące ochrony zdrowia i życia Polaków. Będziemy w tej kwestii wykorzystywać doświadczenie innych europejskich krajów - powiedział szef Ministerstwa Rozwoju, Pracy i Technologii Jarosław Gowin po konsultacjach z branżą. ©℗

W KRAJU

FOT. 123RF

Warszawa

Komisja ds. pedofilii przyjmuje zgłoszenia

Każda osoba, która wie o przypadku pedofilii albo o jej ukrywaniu, od wtorku może złożyć wniosek o zbadanie tej sprawy przez Państwową Komisję ds. pedofilii. Wnioski można składać osobiście, e-mailem lub wysłać pocztą. Komisja zapewnia, że każdy zgłoszony przypadek dokonania lub tuszowania przestępstwa pedofilii będzie zbadany, niezależnie od tego, kim jest osoba wskazana jako sprawca. Sprawa nie musi być aktualna, zgłoszenie dotyczyć może wydarzeń sprzed wielu lat. **(AIP)**

Warszawa

Kasjerka za pieniądze CBA wygrała 30 mln zł, potem je przegrała

Katarzyna i Dariusz G. są oskarżeni o przywłaszczenie 9 milionów 230 tysięcy złotych z kasy Centralnego Biura Antykorupcyjnego. Kobieta, pracująca jako kasjerka w CBA, miała wynosić pieniądze w reklamówkach. O sprawie media informowały w styczniu 2020 roku. Okazało się, że małżeństwo „zainwestowało" ukradzione pieniądze w hazard, a konkretnie w zakłady na jednej ze stron internetowych. Według RMF FM proceder z początku przyniósł gigantyczne zyski, bo małżeństwo wygrało ponad 29 mln zł. Ale po pewnym czasie Katarzyna i Dariusz G. zaczęli przegrywać, aż wreszcie stracili wszystkie pieniądze. Prokuratura - w ramach nowych przepisów o konfiskacie rozszerzonej - zajęła na kontach bukmachera pieniądze, które zniknęły z CBA. Jeśli sąd potwierdzi winę podejrzanych, ponad 9 milionów wróci do kasy Biura - informuje RMF FM. Proces rusza 23 grudnia. **(AIP)**

Policja zatrzymała fotoreporterkę podczas blokady Strajku Kobiet

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Policja zatrzymała w poniedziałek wieczorem fotoreporterkę Agatę Grzybowską, relacjonującą protest Strajku Kobiet przed Ministerstwem Edukacji i Nauki. W komendzie usłyszała zarzut naruszenia nietykalności osobistej policjanta. Nie przyznała się do winy.

Po opuszczeniu komendy Grzybowska wydała w mediach społecznościowych oświadczanie.

„Już jestem w domu. Dziś została przekroczona kolejna granica. Kiedy wykonywałam swoją pracę, fotografując protest pod Ministerstwem Edukacji Narodowej, zostałam zaatakowana przez policjanta (tylko dlatego, że robiąc zdjęcie, błysnęłam mu w twarz fleszem), a następnie mimo okazania legitymacji prasowej siłą wrzucona do radiowozu, gdzie próbowano mi wmówić, że to ja byłam agresywna. Zostałam przewieziona na komendę na Wilczej, gdzie oskarżono mnie o naruszenie nietykalności osobistej policjanta. Usiłowano mnie „podejść", żebym przyznała się do winy. Absolutnie nie przyznaję się do stawianych mi zarzutów" - relacjonowała na Facebooku.

„Całą sobą popieram Strajk Kobiet i wszystkie osoby, które od tygodni wychodzą na ulice w akcie niezgody na ograniczanie kobietom i osobom niebinarnym dostępu do aborcji" - dodała Agata Grzybowska.

Rzecznik Komendy Głównej Policji insp. Mariusz Ciarka przekonywał we wtorek na antenie TOK FM, że podczas zatrzymania dziennikarki „policjanci nie wiedzieli jeszcze, że to reporterka".

- Kiedy pani była doprowadzana do radiowozu, to wtedy okazywała legitymację, tłum krzyczał, że to dziennikarka. Wyjaśnimy tę kwestię. Podkreślam jeszcze raz, żadna legitymacja ani dziennikarska, ani poselska, ani również policyjna nie zwalnia nas z odpowiedzialności w przypadku podejrzenia popełnienia przestępstwa. Odpowiadamy równo - stwierdził funkcjonariusz.

Została przekroczona kolejna granica. Kiedy wykonywałam swoją pracę, zostałam zaatakowana przez policjanta

Rzecznik zaapelował, żeby policjanci i fotoreporterzy nie przeszkadzali sobie wzajemnie w pracy. Stwierdził także, że Grzybowska w oświadczeniu przyznała się do tego, że w czasie protestu nie była tylko „obiektywną fotoreporterką". - Która tylko i wyłącznie wykonywała swoje zadania. Przyznała, że od wielu tygodni, razem ze swoją partnerką, popierają strajki kobiet i chodzą na manifestacje. Mówię to tylko po to, żebyśmy byli obiektywni - przekonywał.

Rzecznik praw obywatelskich Adam Bodnar domaga się wyjaśnień od komendanta stołecznej policji nadinsp. Pawła Dobrodzieja. „Rolą organów państwa jest zapewnienie bezpiecznego otoczenia dla dziennikarzy, aby umożliwić im wykonywanie pracy w sposób niezależny, bez niestosownych ingerencji i bez obawy, że staną się ofiarami przemocy, prześladowania czy retorsji" - napisał Bodnar w komunikacie. ©℗

eprasa.pl a12a6b42ea

Trump zgadza się na rozpoczęcie przekazania władzy Bidenowi

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskapress.pl

Waszyngton

Były sprzeciwy Trumpa w sprawie wyników prezydenckich wyborów, były liczne pozwy jego sztabowców. Teraz prezydent Donald Trump zgadza się na rozpoczęcie formalnych procedur przekazywania władzy swojemu następcy Joe Bidenowi.

FOT. AP/EAST NEWS

Donald Trump nie przyznał się do porażki, ale polecił rozpoczęcie procedury przekazywania władzy ekipie Joe Bidena. Zwycięzca wyborów dostał już dostęp do tajemnic państwowych

Szefowa GSA (General Services Administration) Emily Murphy przekazała Bidenowi list z informacją, że administracja Trumpa jest gotowa rozpocząć formalny proces przekazywania władzy swojemu następcy.

Ten list jest pierwszym krokiem do uznania porażki prezydenta Donalda Trumpa ponad dwa tygodnie po tym, jak media ogłosiły Joe Bidena zwycięzcą wyborów.

Trump: będziemy górą

Choć Trump sam nie przyznał się jeszcze do porażki, to jednak napisał na Twitterze, aby w najlepszym interesie kraju Emily Murphy i jej zespół rozpoczęli wspomniane procedury.

Jestem pewien, że weźmiemy górę w walce - napisał na Twitterze Trump. I dodał: Jednak, w najlepiej pojętym interesie kraju dałem Emily Murphy i jej ekipie sygnał do rozpoczęcia procesu przekazywania władzy. Mojemu zespołowi nakazałem to samo.

Tym samym otworzono drogę do rozpoczęcia oficjalnej zmiany warty w Białym Domu, co pozwala Bidenowi współpracować z agencjami federalnymi w przejęciu przez niego władzy 20 stycznia 2021 roku.

Murphy, którą mianował Donald Trump, była krytykowana za to, że nie rozpoczęła wcześniej procesu przekazywania władzy, co uniemożliwiło ludziom Bidena współpracę z urzędnikami administracji Trumpa w tak newralgicznych sferach jak bezpieczeństwo narodowe i zdrowie publiczne.

Murphy odrzuca krytykę, mówi, że działa samodzielnie i nigdy nie była poddawana żadnym naciskom.

Jest to kompletna zmiana sytuacji, bo jeszcze nie tak dawno nie opuszczał Donalda Trumpa buntowniczy ton. Obiecał kontynuować walkę i wierzył w zwycięstwo, rywalowi zarzucał wyborcze oszustwa.

Biden przejmuje stery

Teraz ludzie Bidena uzyskali dostęp do funduszy federalnych, będą też mieli oficjalne biuro, które zajmie się sprawami obejmowania władzy przez prezydenta elekta.

Jednocześnie Biden i wiceprezydent elekt Kamala Harris uzyskali dostęp do informacji dotyczących bezpieczeństwa narodowego Stanów Zjednoczonych.

Zespół Joe Bidena z zadowoleniem przyjął taką decyzję, uznał, że jest to kluczowy krok dla płynnego i pokojowego przekazania władzy.

Administrator GSA uznał prezydenta elekta Joe Bidena i wiceprezydent elekt Kamalę Harris za wygranych w wyborach, zapewniając przyszłej administracji zasoby i wsparcie niezbędne do przeprowadzenia sprawnego i pokojowego przekazania władzy - brzmiało oświadczenie Bidena.

Dodał, że ta decyzja pozwoli jemu i jego ludziom na stawienie czoła wyzwaniom, przed którymi stoją Stany Zjednoczone. Miał na myśli przede wszystkim pandemię i przywracanie gospodarki na właściwe tory.

Trump przegrał w sądach

Joe Biden zdobył w wyborach prezydenckich 306 głosów elektorskich, do wygranej potrzebował 270. Z kolei prezydent Donald Trump zyskał 232 głosy elektorskie.

Biden zdobył też rekordową liczbę głosów wyborców, prawie 80 milionów, o sześć milionów więcej od Trumpa.

Tym samym kończy się spór o wygraną wyborów. Sztabowcy Trumpa powtarzali, podobnie jak sam urzędujący prezydent, że wybory prezydenckie zostały sfałszowane.

Podnoszono, że machinacjom miały sprzyjać wybory korespondencyjne, wyjątkowo popularne w tym roku z uwagi na zagrożenia pandemią.

Sądy odrzucały kolejne protesty ludzi Trumpa w sprawie rzekomych nieprawidłowości, te ostatnie były, ale w małej skali i w żadnym stopniu nie miały wpływu na ostateczny wynik prezydenckiej elekcji.

Demokraci zarzucali z kolei prezydentowi podważanie amerykańskiej demokracji przez odmowę uznania wyników. ©℗

Trzecia szczepionka przeciw koronawirusowi. Jest najtańsza i przechowuje się ją w lodówce

Londyn

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Szczepionkę AZD1222 przeciwko koronawirusowi opracowali specjaliści koncernu AstraZeneca i Uniwersytetu Oksfordzkiego.

Jest skuteczna, łatwo ją przechowywać oraz transportować w dowolny zakątek kuli ziemskiej.

Taka jest AZD1222, trzecia już szczepionka przeciwko koronawirusowi opracowana przez koncern AstraZeneca i Uniwersytet Oksfordzki.

Jej skuteczność wynosi od 62 do prawie 90 procent. Zdaniem jej twórców stanowi ochronę przed infekcją dla osób w różnym wieku, w tym również, co bardzo ważne, dla osób starszych.

Jej twórcy zaobserwowali niecodzienne zjawisko związane z tą szczepionką. Otóż jej skuteczność rosła w grupie tych ludzi, którym najpierw podano połowę dawki, a następnie całą dawkę. W tym wypadku skuteczność osiągnęła prawie 90 procent.

Jak na razie nie wiadomo, skąd bierze się taka różnica w skuteczności. Pewne jest to, iż do wykonania kolejnych dawek szczepionki będzie potrzebne mniej specyfiku.

Lada dzień szczepionka AZD1222 trafi do brytyjskiego urzędu, który dopuszcza leki do użytku, i jeszcze w grudniu może być podana pierwszym pacjentom. Brytyjski rząd już zamówił 100 milionów dawek tego preparatu.

Ta szczepionka jest najtańsza w porównaniu z konkurencją. Kosztuje tylko kilkanaście złotych i jest pięciokrotnie tańsza od szczepionki firmy Pfizer i niemal dziesięciokrotnie tańsza od specyfiku Moderny.

Ponadto szczepionka AZD1222 nie musi być przechowywana w temperaturze minus 70 stopni Celsjusza, można ją więc składować w zwykłej lodówce.

Jest to o tyle ważne, że kraje, które zdecydują się na zakup szczepionki Pfizera, czeka problem z tworzeniem punktów jej przechowywania. Nie ma bowiem, poza laboratoriami, chłodni dających możliwość składowania leków w temperaturach minus 70 stopni Celsjusza.

AZD1222 powstała przy użyciu sprawdzonych technologii, których użyto między innymi przy opracowywaniu specyfiku przeciwko cholerze. W przypadku dwóch innych wymienionych szczepionek użyto eksperymentalnych technik.

Prace nad szczepionką AZD1222 trwały 10 miesięcy, a w testach klinicznych uczestniczyło około 20 tysięcy ochotników z Wielkiej Brytanii oraz Brazylii. W grupie tych, którzy dostali dwie dawki AZD1222, zachorowało 30 osób, a w grupie otrzymujących placebo - 101 osób.

Szczepionka będzie mogła być przechowywana, transportowana i dystrybuowana w temperaturze 2-8°C, przez co najmniej 6 miesięcy, umożliwiając łatwe jej wykorzystanie w obecnych warunkach systemów ochrony zdrowia.

Nie odnotowano żadnych ciężkich zdarzeń niepożądanych związanych ze szczepieniem - AZD1222 była dobrze tolerowana, niezależnie od schematu dawkowania. ©℗

Premier Włoch: Nie będzie ferii na nartach

Rzym

Wojciech Szczęsny
wojciech.szczesny@polskapress.pl

W tym sezonie ferie na śniegu są niemożliwe - mówił w telewizji premier Włoch Giuseppe Conte.

Według premiera Italii jeszcze przed świętami może nastąpić likwidacja wszystkich „czerwonych stref" obowiązujących w tej chwili na terenie kraju.

Jednak cały okres świąteczny będzie wymagał podjęcia konkretnych środków, aby nie powtórzyć błędu z czasu letnich wakacji, kiedy Włosi rozjechali się po całym kraju, co przyspieszyło nadejście drugiej fali koronawirusa.

- Nie możemy sobie pozwolić na powtórkę sytuacji z wakacji. Zgoda na wszystkie zwyczajowe spotkania związane z okresem świątecznym oraz feriami jest niedopuszczalna - stwierdził w poniedziałek wieczorem w telewizji LA7 Conte cytowany przez Agencję ANSA.

- Wolne i demokratyczne państwo nie może wchodzić do domów obywateli i mówić, ile osób może zasiąść przy świątecznym stole - zaznaczył Conte. Dodał, że nie będzie zamykania sklepów.

- Wszystko, co wiąże się z feriami, w tym działalność wyciągów narciarskich, jest bardzo trudne do kontrolowania. Razem z prezydentem Francji Emmanuelem Macronem oraz kanclerz Niemiec Angelą Merkel rozmawiamy o opracowaniu wspólnego planu działania. W tym sezonie ferie na śniegu są niemożliwe, po prostu nie możemy sobie na to pozwolić - zapowiedział włoski premier. ©℗

eprasa.pl a12a6b42ea

Z powodu pandemii wiele produkcji zostało skasowanych lub przesuniętych. Ale i tak jest co oglądać

10 seriali na długie jesienne wieczory

● Najpopularniejszym serwisem streamingowym jest w Polsce Netflix, jednak wartościowe produkcje można też obejrzeć zwłaszcza na HBO GO i Amazon Prime Video i Apple TV+ ● Sporą popularnością cieszą się również polskie serwisy streamingowe, takie jak VOD.pl, Player.pl czy Ipla.tv ● Wiele z nich można najpierw wypróbować za darmo w okresie próbnym ● Po tym czasie można anulować subskrybcję bez konieczności płacenia

Seriale

Jesień i zima to czas, w którym częściej niż kiedykolwiek spędzamy wiele wieczorów w domowym zaciszu. Pandemia i obostrzenia ogłaszane przez rząd tylko to potęgują. Co robić w ciemne wieczory? Dobrą rozrywką może okazać się serial, choć trzeba przyznać, że światowa pandemia sprawiła, iż wiele z produkcji zostało przesuniętych lub wręcz skasowanych.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE NETFLIX

Brytyjska rodzina królewska miło i ciepło wygląda tylko na rodzinnych zdjęciach. Serial „The Crown" pokazuje, jak naprawdę wygląda życie na świeczniku. I nie jest to obrazek idylliczny, wręcz przeciwnie

1. „The Crown"
Serial o brytyjskiej rodzinie królewskiej to nagłośniejsza w ostatnim czasie produkcja, co może zachęcić tych widzów, którzy dotychczas tego serialu nie widzieli. Jednak w sezonie czwartym pojawiły się dwie postaci, które wciąż elekryzują opinię publiczną. Pierwszą z nich jest młodziutka Diana Spencer (w tej roli urocza Emma Corrin) oraz Margaret Thatcher (w rolę premier Wielkiej Brytanii wcieliła się zjawiskowo Gilian Anderson). Serial nabrał nowej dynamiki, ponadto dzieje się w czasach, które większość z nas doskonale pamięta. Co nie oznacza, że jeśli ktoś jeszcze nie oglądał „The Crown", powinien zacząć od sezonu czwartego. Wręcz przeciwnie: zwłaszcza sezon pierwszy jest niezmiernie interesujący (królową Elżbietę II grała w nim Claire Foy). Ogólnie jest serial interesujący, bardzo dobrze zagrany – Olivia Colman w roli królowej gra znakomicie, podobnie jak Tobias Menzies wcielający się w rolę księcia Filipa czy Helena Bonham Carter w roli księżniczki Małgorzaty. Produkcja jest dopracowana w najdrobniejszych szczegółach, uwagę zwracają kostiumy i scenografia.
„The Crown", Netflix, 4 sezony

2. „Genialna przyjaciółka"
Wiadomo, że serial doczeka się trzeciego i czwartego sezonu, na razie nie wiadomo jednak, kiedy poznamy dalsze losy Eleny i Lili. Produkcja oparta jest na świetnym cyklu tajemniczej pisarki Eleny Ferrante. Tajemniczej, bo jej tożsamość wciąż pozostaje w ukryciu, mimo prób rozszyfrowania, kto kryje się za literackim pseudonimem. Serial dość wiernie oddaje treść powieści, a historia przyjaźni najpierw dwóch dziewczynek, a potem kobiet jest niezwykle wciągająca. Znakomite zdjęcia, oddające klimat Neapolu lat 50. i 60, też zasługują na uwagę. Warto obejrzeć serial i warto przeczytać wszystkie tomy powieści Ferrante.
„Genialna przyjaciółka", HBO GO, 2 sezony

3. „Emily w Paryżu"
To nie jest ambitna produkcja, można nawet powiedzieć, że jest dość infantylna. Ale Lily Collins w roli Emily jest urocza, podobnie jak jej ekranowy partner Lucas Bravo w roli Gabriela. To typowe serialowe „guilty pleasure". W czasie pandemii, kiedy podróżowanie jest ograniczone, dzięki tej produkcji możemy wybrać się do Paryża, by towarzyszyć Emily w poznawaniu miasta i Francuzów. Ci nawet nieco się obrazili z powodu tego, jak są w serialu pokazani, ale nie zapominajmy, że oglądamy Francję oczyma Amerykanki, która przyjechała do Europy jako pracownica międzynarodowej korporacji. Sezon drugi ma mieć premierę w 2021 roku.
„Emily w Paryżu", Netflix, 1 sezon

4. „Mroczne materie"
HBO GO właśnie rozpoczęło emisję drugiego sezonu serialu opartego na powieściach młodzieżowych Billa Pullmana. Serial nie jest wierny książkom, ale i tak wciąga. Uwagę przykuwa zwłaszcza zjawiskowa Ruth Wilson w roli złowrogiej Marisy Coulter oraz młodziutka Dafne Keen wcielająca się w główną bohaterkę – Lyrę. Osamotniona dziewczyna w tym dziwnym świecie, pełnym potworów, ale i dobrych zwierząt, wpada na trop spisku, a na dodatek poznaje sekrety rodziny. Nie jest to serial dla dzieci, dorośli też powinni odnaleźć się w tej rzeczywistości, w której opresyjną rzeczywistość kreuje dziwna sekta.
„Mroczne materie", HBO GO, 2 sezony

5. „Żona idealna"
To serial starszy i bardzo długi. Każdy sezon „Żony idealnej" („The Good Wife") ma bowiem około 22-23 odcinki, a to wiele godzin oglądania. Wszystkie sezony są dostępne na Amazon Prime Video. NIektórzy uważają, że jest to najlepszy serial dekady. Z pewnością jest to produkcja inteligentna i błyskotliwa, z bardzo dobrym scenariuszem. Została też obsypana nagrodami telewizyjnymi: Złotym Globem, Emmy oraz People's Choice. Setny odcinek „Żony idealnej" ma chyba najlepszy scenariusz, jaki zrealizowano w telewizji.

6. „Ku jezioru"
Absolutnie wciągający serial produkcji rosyjskiej. Historia na czasie: w Moskwie wybucha tajemnicza epidemia, która szybko rozlewa się na cały kraj. Miasto jest zablokowane, a na prowincji pojawiają się zakażeni, nieco przypominający zombie, jednak chorzy bardzo szybko umierają. Siergiej (w tej roli rosysjko-estoński aktor Kirill Käro) próbuje uchronić swoją patchworkową rodzinę przed skutkami epidemii i w tym celu rusza sporą grupą w jedyne miejsce, które wydaje mu się bezpieczne, czyli do domku swojego ojca, usytuowanego na całkowitym odludziu. Serial z dobrą, trzymającą w napięciu akcją, świetną grą aktorską. Już wiadomo, że Rosjanie nakręcą drugi sezon – zobaczymy go jesienią 2021 roku. I trzeba mieć tylko nadzieję, że wówczas nasza pandemia koronawriusa będzie już przeszłością.
„Ku jezioru", Netflix, 1 sezon

7. „Wychowane przez wilki"
Kolejna ambitna produkcja HBO GO. To serial science fiction, więc nie każdemu się spodoba. Twórcą jest Aaron Guzikowski, scenarzysta i bardzo ciekawa postać, ale za wszystkim stoi Ridley Scott, który jest producentem wykonawczym i osobiście wyreżyserował dwa odcinki. I trzeba powiedzieć, że czuć tam rękę mistrza. Ci, którzy lubią takie jego filmy, jak „Łowca androidów", „Prometeusz", „Marsjanin" czy „Obcy", nie będą rozczarowani. Historia zaczyna się na odludnej planecie, na której ląduje para androidów, która ma za zadanie wychować ludzkie dzieci, dzięki czemu przetrwa nasz gatunek. Jak widać, to tematyka, którą Scott wyjątkowo lubi. Na uwagę zasługuje Amanda Collin grająca androida Matkę oraz Abubakar Salim w roli androida Ojca. Wielbiciele serialu „Wikingowie" mogą zobaczyć w jednej z głównych ról Travisa Fimmela, czyli niezapomnianego Ragnara Lothbroka. Już wiadomo, że będzie drugi sezon; na razie data premiery jest nieznana.
„Wychowane przez wilki", HBO GO, 1 sezon

8. „Fleabag"
To jeden z najciekawszych seriali ostatnich lat – i co ważne, jest to komedia, a ten gatunek nie jest obecnie zbyt popularny. To też jedna z flagowych produkcji Amazon Prime Video i jest to produkcja zamknięta, licząca dwa sezony. Twórczyni produkcji, Phoebe Waller-Bridge, zdecydowanie zapowiedziała, że kolejnych sezonów nie będzie, mimo iż serial został wręcz obsypany nagrodami Emmy. To historia młodej dziewczyny, która próbuje poukładać sobie życie osobiste. Trochę do płaczu, trochę do śmiechu.
„Fleabag", Amazon Prime Video, 2 sezony

9. „Rząd"
To dość stary duński serial, ale od niedawna można go zobaczyć na Netfliksie. I naprawdę warto. To jeden z najlepszych seriali politycznych w historii. Fabuła zaczyna się od tego, że Brigitte Nyborg Christensen (w tej roli Sidse Babett Knudsen) zostaje premierem (a może należałoby raczej napisać „premierką") Danii. I dalej mamy negocjacje koalicyjne, przepychanki z Unią Europejską, rzeczywiste kłopoty w kraju. Autorzy świetnie oddali codzienne życie polityczne, które w Polsce w ostatnich latach wygląda może nieco odmiennie, ale pewne procesy są uniwersalne. W obsadzie zobaczymy m.in. najpopularniejszego chyba duńskiego aktora Pilou Asbæka, którego możemy pamiętać z „Gry o tron", gdzie grał Eurona Greyjoya.
„Rząd", Netflix, 3 sezony

10. „The morning show"
To sztandarowa produkcja Apple TV+, która chyba nie spełniła pokładanych w niej nadziei. Mimo to warto zajrzeć do tego serwisu i wypróbować przez siedem dni za darmo. Ponadto osoby, które kupiły w tym roku np. nowy telefon lub komputer tej firmy, mogą korzystać z Apple TV+ za darmo przez rok. Ale do rzeczy. „The morning show" to przede wszystkim rozgrywka dwóch kobiet: Alex Levy (w tej roli Jennifer Aniston) oraz Bradley Jackson (znakomita Reese Witherspoon), a w tle mamy ruch #MeToo oraz skandal związany z molestowaniem seksualnym w jednej z największych stacji telewizyjnych Ameryki. Kobiety początkowo walczą ze sobą o pozycję numer jeden w porannym show, a potem zaczyna łączyć je szorstka przyjaźń. Warto zobaczyć ten serial, chociażby dla wybitnych kreacji aktorskich.
„Th morning show", Apple TV+, 1 sezon

eprasa.pl a12a6b42ea

Warto to sprawdzić Jak o nią wystąpić, od kiedy pierwsza wypłata, ile się będzie należeć

Wybieramy się na emeryturę

WAŻNE TELEFONY ● Infolinia NFZ 800 190 590 ● Infolinia ZUS 22 290 87 01 ● Infolinia ZUS dla przedsiębiorców 22 290 87 02 ● Infolinia MSZ 22 523 88 80 ● Wsparcie psychologiczne 800 100 102

WAŻNE ZASADY ● Jak najczęściej myj ręce ● Kiedy kichasz lub kaszlesz, zakryj usta chusteczką lub swoim zgiętym łokciem ● Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą

Prawo

Kiedy wystąpić z wnioskiem o emeryturę? Jakie warunki trzeba spełnić, aby ją otrzymać? Co ma wpływ na jej wysokość i jakie są ograniczenia w tym względzie? Poniżej odpowiedzi na pytania nurtujące przyszłych emerytów. Ogromna większość z nich to osoby urodzone po 31 grudnia 1948 roku, a więc uprawnione do tzw. nowej emerytury.

Prawo do emerytury uzależnione jest wyłącznie od osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego, który wynosi 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Staż pracy (okres ubezpieczenia) nie ma wpływu na ustalenie prawa do tzw. nowej emerytury, ale ma wpływ na jej wysokość.

FOT. 123RF

Prawo do emerytury nabywamy z dniem osiągnięcia wieku emerytalnego

Staż uprawniający do minimalnej emerytury

Osoby, które nie mają odpowiedniego stażu, który obecnie (od 1 października 2017 roku) wynosi 20 lat dla kobiet i 25 lat dla mężczyzn, nie otrzymają minimalnego świadczenia gwarantowanego przez państwo, które od 1 marca 2020 r. wynosi 1.200 zł.

Oznacza to, że na przykład kobieta, która ma tylko 19 lat stażu i niewiele kapitału składkowego na koncie w ZUS, otrzyma w konsekwencji bardzo niską emeryturę, niższą od gwarantowanej. Natomiast inna pani, która ma równie niski kapitał, ale za to już 22 lata stażu, otrzyma 1.1200 zł brutto gwarantowanej emerytury.

Kiedy złożyć wniosek

Ustalenie prawa do emerytury następuje na wniosek ubezpieczonego lub jego pełnomocnika. Formularz (wcześniej ZUS Rp-1, obecnie EMP) można pobrać ze strony internetowej www.zus.pl. Jeżeli emerytura ma być przekazywana na nasz rachunek, musimy podać jego numer, nazwę i adres banku.

Ci, którzy nie ustalili jeszcze kapitału początkowego, powinni wraz z wnioskiem złożyć komplet dokumentów potwierdzających okresy zatrudnienia przed 1 stycznia 1999 roku i wysokość wynagrodzenia. Podstawowym dokumentem potwierdzającym wysokość wynagrodzenia jest zaświadczenie wystawione przez pracodawcę na formularzu ERP-7 na podstawie dokumentacji płacowej pracownika. Do wniosku trzeba też dołączyć świadectwo od ostatniego pracodawcy potwierdzające rozwiązanie stosunku pracy.

Istnieje kilka sposobów dostarczenia wniosku do ZUS. Obok osobistej wizyty w oddziale, można wybrać drogę internetową - poprzez profil na PUE ZUS. W tym przypadku wymagane jest jednak uwierzytelnienie wniosku za pomocą profilu zaufanego ePUAP lub podpisu elektronicznego.

Wniosek o emeryturę można składać już na trzydzieści dni przed osiągnięciem wieku emerytalnego.

W miesiącu złożenia wniosku

Prawo do emerytury nabywamy z dniem osiągnięcia wieku emerytalnego, ale przyznaje się ją nie wcześniej niż od miesiąca, w którym złożymy wniosek. Jednak w niektórych przypadkach, jeśli wiek emerytalny uprawniający do emerytury osiągnęliśmy wcześniej, ale mimo to pracujemy, prawo do świadczenia mamy dopiero od następnego dnia po rozwiązaniu umowy o pracę.

Na emeryturę można przejść w każdym miesiącu. Jeszcze do niedawna mówiło się i pisało, że zdecydowanie najmniej korzystnym miesiącem na składanie wniosków jest czerwiec. Najbardziej zaś korzystnym - lipiec, sierpień lub wrzesień. Wynikało to z mechanizmu waloryzacji składek emerytalnych, którego nie będziemy tutaj szczegółowo omawiać. Obecnie jest to już nieaktualne, gdyż w tym roku - w związku z pandemią - zmieniono czerwcową waloryzację na bardziej korzystną.

Obowiązujące w tym roku przepisy pozwoliły mianowicie na zastosowanie w czerwcu nie tylko rocznej, ale i kwartalnej waloryzacji składek oraz kapitału początkowego przy ustalaniu wysokości emerytury. W poprzednich latach osoba przechodząca na emeryturę w czerwcu mogła skorzystać jedynie z waloryzacji rocznej, nie przysługiwała jej waloryzacja kwartalna, co obniżało świadczenie nawet o kilkaset złotych.

Podobne, bardziej korzystne dla przyszłego emeryta rozwiązanie zapewne będzie również obowiązywać w czerwcu 2021 roku, ale wybierając się wiosną na emeryturę, warto będzie to wcześniej sprawdzić.

O wiele lepiej niż w banku

Warto w tym miejscu wspomnieć o bardzo wysokiej waloryzacji składek emerytalnych. Gdyby potraktować je jako lokatę oszczędności, byłyby hitem na rynku bankowym! Wynika to z korzystnej formuły ich obliczania, która jak dotąd nie została zmieniona i nie słychać, aby ktoś planował na nią zamach. Ostatnia waloryzacja roczna konta emerytalnego wyniosła aż 108,9 proc., a subkonta niewiele mniej, bo 105, 73 proc.

Andrzej Gębarowski

WAŻNE

Emerytalny iloraz

Jak się oblicza wysokość tzw. nowej emerytury

Emerytura według tzw. nowych zasad wyliczana jest w ten sposób, że suma zwaloryzowanego kapitału początkowego i zwaloryzowanych składek emerytalnych zgromadzonych na koncie w ZUS dzielona jest przez tzw. dalsze średnie trwanie życia. Jest to zatem iloraz: w liczniku jest zgromadzony przez nas kapitał, w mianowniku - liczba miesięcy dalszego życia.

Kapitał początkowy wyliczany jest każdej uprawnionej do nowej emerytury osobie na dzień 1 stycznia 1999 roku, bez względu na to, kiedy zostanie przesłany do ZUS wniosek wraz z dokumentami o jego ustalenie i kiedy zostanie wydana decyzja ustalająca jego wysokość. ZUS jest zobowiązany do przyjęcia wniosku o ustalenie kapitału początkowego w każdym czasie. Wniosek taki musi być jednak zgłoszony najpóźniej wraz z wnioskiem o emeryturę.

Obliczenie kapitału początkowego jest dość skomplikowane; tutaj wspomnijmy tylko, że kwota kapitału zależy m.in. od długości udowodnionych okresów składkowych i nieskładkowych przebytych przed 1 stycznia 1999 roku.

A skąd czerpiemy wiedzę o statystycznym dalszym życiu (do mianownika ilorazu)? Z tablicy przeciętnego (średniego) dalszego trwanie życia, która zawiera średnią liczbę miesięcy, jaką ma jeszcze do przeżycia osoba w zależności od swojego wieku. Każdego roku najpóźniej do 31 marca ukazuje się nowa tablica średniego dalszego trwania życia (bez podziału na płeć). **AG**

Przejście z renty na emeryturę. Polskie okresy do emerytury zagranicznej

Porady

Co powinien zrobić rencista, który osiągnął powszechny wiek emerytalny? Czy emerytura należy mu się automatycznie, czy trzeba o nią dopiero wystąpić? A co z osobami, które w przeszłości pracowały za granicą i były tam ubezpieczone? W jakiej formie zostanie to uwzględnione w emeryturze?

Jeśli jesteś rencistą (masz prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy) i osiągnąłeś wiek emerytalny, nie musisz zwracać się do ZUS z wnioskiem o emeryturę. Emerytura zostanie Ci wtedy przyznana z urzędu.

Emeryturę z urzędu ZUS przyzna Ci od dnia, w którym osiągniesz powszechny wiek emerytalny.

Jeżeli wstrzymano Ci wypłatę renty (na przykład z powodu osiągania dodatkowego przychodu i przekroczenia limitu), emerytura zostanie przyznana od dnia, od którego znów mógłbyś pobierać rentę. Od tego dnia utracisz prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy.

Wysokość przyznanej z urzędu emerytury nie może być niższa od:

- wysokości Twojej renty z tytułu niezdolności do pracy,
- kwoty najniższej emerytury, jeśli posiadasz staż ubezpieczeniowy wynoszący 20 lat (kobieta) lub 25 lat (mężczyzna).

ZUS nie przyzna z urzędu emerytury osobie, która - mimo że osiągnęła już powszechny wiek emerytalny - pobiera rentę z tytułu niezdolności do pracy z powodu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej.

Polskie okresy do emerytury zagranicznej

Unijna koordynacja świadczeń emerytalno-rentowych obejmuje tych Polaków, którzy w przeszłości pracowali za granicą, w jednym lub kilku krajach Unii Europejskiej, a także w innych krajach, z którymi Polska ma podpisane odpowiednie umowy.

Chodzi o przepisy, które mają ułatwić tym osobom pobieranie emerytury lub renty w sytuacji, gdy należy im się ona również na podstawie okresów pracy i ubezpieczenia w innym państwie.

Uwzględnianie okresów ubezpieczenia za granicą nie dotyczy jednak tzw. nowej emerytury, wypłacanej w Polsce osobom urodzonym po 31 grudnia 1948 roku. Mówiąc najkrócej, wysokość nowej emerytury zależy tylko od polskich okresów ubezpieczenia. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, by ubiegać się wtedy o emeryturę w innych państwach Unii, na podstawie wypracowanych także w Polsce okresów zatrudnienia, o ile spełnia się wymagane tam prawem warunki - w szczególności te, które dotyczą minimalnego stażu.

Unijna koodynacja emerytur może ułatwić nam życie: występując o zagraniczną emeryturę, wystarczy zgłosić się do ZUS w Polsce. Na nasz wniosek ZUS skompletuje dokumentację dla zagranicznego ubezpieczyciela i prześle go do odpowiedniego kraju.

Wniosek o świadczenie powinien zostać złożony na krajowych formularzach (ZUS EMP).

Do wniosków powinien zostać dołączony formularz unijny E 207 PL „Informacje dotyczące przebiegu ubezpieczenia osoby ubezpieczonej”.

AG

eprasa.pl a12a6b42ea

100 Wpływowych Kobiet Dolnego Śląska

Nasi Czytelnicy wybrali najbardziej wpływowe kobiety

Miesiąc temu na naszych łamach przedstawiliśmy listę 100 wpływowych kobiet z naszego regionu, którą utworzyło Kolegium Redakcyjne. Jednocześnie zaprosiliśmy naszych Czytelników do oddawania głosów na panie, które ich zdaniem są najbardziej wpływowe. Plebiscyt wyłonił grono dziesięciu kobiet, które przedstawiamy obok. Zostaną one zaprezentowane w wyjątkowej książce będącej ukoronowaniem naszej akcji. Ukażą się w niej długie rozmowy z wpływowymi kobietami, które przeprowadzą nasi dziennikarze.

- Publikacja będzie wyjątkowa pod każdym względem - mówi Katarzyna Niedzwiecka, koordynator akcji. - Oczywiście najważniejsze będę w niej wywiady z dziesięcioma laureatkami, ale zadbamy także o edytorską stronę książki. Projekt graficzny przygotował Tomasz Bocheński, dyrektor artystyczny Polska Press Grupy, laureat wielu nagród w prestiżowych międzynarodowych konkursach.

Ogólnopolski finał akcji

Głosami naszych Czytelników został także przyznany główny tytuł Wpływowej Kobiety Dolnego Śląska 2020. Została nią prof. dr hab. Marzena Dominiak, prorektor ds. strategii rozwoju Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, która będzie reprezentować nasz region w ogólnopolskim finale akcji. Wezmą w nim udział laureatki z każdego województwa, spośród których zostanie wyłoniona zdobywczyni głównego tytułu - Wpływowa Kobieta Polski 2020.

Finałowe głosowanie rozpocznie się dzisiaj w południe i będzie trwało do poniedziałku, 30 listopada do godz. 22:00. Warto wspierać naszą faworytkę głosując na stronie gazetawroclawska.pl/final

Problemy? Trzeba je rozwiązywać!

Z prof. Marzeną Dominiak, prorektorem Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, kierownikiem Katedry i Zakładu Chirurgii Stomatologicznej UM we Wrocławiu, Prezydentem Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego (PTS), członkinią Komitetu Edukacyjnego Światowej Federacji Dentystycznej FDI, właścicielką kliniki stomatologicznej DUO-Med we Wrocławiu rozmawia Bożena Kończal

Na wstępie gratulacje. Czytelnicy „Gazety Wrocławskiej" zdecydowali, że została Pani laureatką plebiscytu 100 Wpływowych Kobiet Dolnego Śląska 2020. Co dla Pani oznacza ten tytuł?

- To olbrzymie wyróżnienie i zaszczyt, zwłaszcza że konkurencja była bardzo duża. W plebiscycie znalazło się wiele znamienitych kobiecych osobistości, których działania doceniane są nie tylko w skali regionu, kraju, ale i świata! Jest to też zobowiązanie do jeszcze większych starań i dążeń w dziedzinach, w których prowadzę swoje działania naukowe czy też biznesowe. Wyróżnienie pokazuje, że to, co robię i kierunek, który obrałam - mają sens. Motywuje do działania i daje jeszcze większą satysfakcję z tego, co do tej pory osiągnęłam.

Jako laureatka plebiscytu dolnośląskiego automatycznie znalazła się Pani w ogólnopolskim finale. Czy wygrana w skali kraju pomogłaby Pani zrealizować jakieś ważne przedsięwzięcia?

- Tak! Pozwoliłaby mi zrealizować mój cel, jakim jest stworzenie Uniwersyteckiego Centrum Chorób Głowy i Szyi we Wrocławiu. Chciałbym, aby w stolicy Dolnego Śląska powstało środkowoeuropejskie centrum, w którym będzie można nie tylko leczyć pacjentów, ale także uczyć przyszłych lekarzy i podnosić ich umiejętności w szkoleniu także podyplomowym do poziomu światowego.

Mamy bowiem czym się pochwalić. W wielu dziedzinach jesteśmy pionierami, mamy projekty, publikacje i patenty na poziomie światowym. Jestem m.in. współautorem patentu dotyczącego personalizowanej medycyny rekonstrukcyjnej, w której zajmujemy się frezowaniem trójwymiarowych indywidualnie dopasowanych bloków kostnych do rekonstrukcji ubytków twarzoczaszki. Jesteśmy jedyni na świecie, co powoduje, że możemy wyznaczać kierunki i standardy w takim leczeniu. Jednocześnie możemy skutecznie leczyć pacjentów, zapewniając im opiekę na najwyższym poziomie.

Kierownik katedry, prorektor, Prezydent PTS, członkini Światowej Federacji Dentystycznej, szef kliniki. Jak godzi Pani te wszystkie obowiązki?

- Trzeba być zdeterminowanym, zaangażowanym i zmotywowanym. Przede wszystkim jednak trzeba chcieć i wierzyć, że można osiągać to, co wydaje się nieosiągalne. Trzeba patrzeć perspektywicznie i w sposób otwarty. Nie można dać się ograniczać, nie szukać problemów, a je rozwiązywać! Poza tym bezcenni są ludzie, którzy mnie otaczają, bez nich nie byłoby możliwe osiągnięcie tego wszystkiego! Praca to ludzie, a ludzie to praca!

Jak przy tylu obowiązkach znaleźć czas na życie prywatne, wielkie pasje czy choćby wyjście do kosmetyczki?

Nie jest to łatwe, ale możliwe! Nie mam, oczywiście, tyle czasu, ile bym chciała, ale cieszę się tym, co mam! Jak to śpiewa Sylwia Grzeszczak: „Cieszmy się z tych małych rzeczy, bo z nich wzór na szczęście zapisany jest".

Czy jakość usług polskich gabinetów stomatologicznych odbiega od światowych standardów?

- Jakość usług stomatologicznych jest na poziomie światowym pod każdym względem. Niestety, dotyczy to stomatologii komercyjnej, która stanowi niemal 90 procent polskiego rynku. Możemy zrobić wszystko, potrafimy, bo jesteśmy bardzo dobrze wyedukowani, możemy kupić wszystkie materiały i środki, bo są dostępne, ale, niestety, nie doszacowujemy naszych wynagrodzeń za wykonaną pracę. Dlatego jesteśmy tańsi niż nasi koledzy z krajów Europy Zachodniej.

Wiele osób zastanawia się, jak będzie wyglądał świat po pandemii koronawirusa. Jak, Pani zdaniem, wpłynie ona na stomatologię, na nauczanie studentów uniwersytetów medycznych, wreszcie na rozwój nowych technologii? Na ile dziś da się to już przewidzieć?

- Świat po koronawirusie będzie już inny. Z jednej strony pandemia obnażyła nasze słabości, z drugiej - pokazała nasze możliwości. To, co nie było wcześniej możliwe i chciane, stało się codziennością, chociażby sposób prowadzenia zajęć czy spotkań on-line. Niestety, cierpi edukacja studentów medycyny. Nie można przecież nauczyć lekarza pracy w sposób teoretyczny, zwłaszcza na takim praktycznym kierunku, jakim jest stomatologia. Karze nam to zmieniać standardy, rozwijać szkolenia na fantomach, pokazując nowe rozwiązania. Stawia to pytanie o sposób kształcenia, czy nie powinniśmy go zmienić w sposób systemowy?

W lecznictwie zwracamy jeszcze większą uwagę na nowoczesne rozwiązania, które zastępują np. wycisk tradycyjny cyfrowym, zdjęcia rtg wewnątrzustne 3D tomografią wolumetryczną itd.

100 wpływowych KOBIET

Oto wybrana głosami naszych Czytelników pierwsza dziesiątka listy najbardziej wpływowych kobiet naszego regionu
Pełną listę można zobaczyć
na www.gazetawroclawska.pl/100-kobiet

prof. dr hab. Marzena Dominiak
- prorektor ds. strategii rozwoju Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu
- 1366 głosów

Agnieszka Han
- wiceprezes Zarządu PPF Hasco-Lek S.A, prezes Fundacji Hasco-Lek
- 1316 głosów

Beata Moskal-Słaniewska
- prezydent Świdnicy
- 1239 głosów

Wioletta Palczewska
- rektor Karkonoskiej Państwowej Szkoły Wyższej w Jeleniej Górze
- 1154 głosy

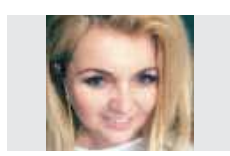
Małgorzata Majeran-Kokott
- dziennikarka Radia Wrocław
- 568 głosów

Tatsiana Andrushka
- pełnomocnik prezydenta Wrocławia
- 501 głosów

Anna Zalewska
- poseł do Parlamentu Europejskiego
- 425 głosów

Sylwia Petryna
- coach, mentorka i trenerka
- 387 głosów

Krystyna Wróblewska
- przedsiębiorca i Prezes Fundacji Pomagamy Jak Możemy
- 366 głosów



Edyta Małys-Niczypor
- wiceburmistrz Oleśnicy
- 348 głosów

eprasa.pl a12a6b42ea

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Uczestnik „Top Model" wyrzucony z programu

„W związku z informacjami o przeszłości Dominica D'Angelica, który okazał się skazany w Stanach Zjednoczonych za przestępstwo seksualne, został on usunięty z finału »Top Model«. Ubolewamy, że taki uczestnik trafił do programu. W tej chwili sprawdzamy okoliczności, w jakich do tego doszło. Jeśli okaże się, że w procesie rekrutacji tego uczestnika nie zachowano należytej staranności, zostaną wyciągnięte konsekwencje" – podała stacja TVN.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE/TVN

CELEBRYCI

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Tuskowie świętują 42. rocznicę ślubu

Z tej okazji Donald Tusk opublikował zdjęcie, na którym trzyma żonę w białej sukni na rękach i podpisał je: „To był deszczowy dzień 1978 roku. Ślub odbył się w Gdańsku, a wesele w Gdyni, żeby nikt nie czuł się gorszy. Mieliśmy po 21 lat, byliśmy studentami bez grosza przy duszy, bez mieszkania, ale za to z marzeniami, z których dwa najważniejsze, czyli Michał i Kasia, spełniły się już po kilku latach".

Edyta Górniak: To świadoma manipulacja

Wokalistka odniosła się do komentarzy, w których zarzuca się jej negowanie pandemii. – Powiedziałam coś zupełnie innego. Oczywiście, że wirus jest, mamy na to mnóstwo dowodów na całym świecie, oczywiście, że ludzie chorują i, niestety, masowo umierają. Wkładanie w moje usta słów, których nie powiedziałam lub nadawanie im innego znaczenia, jest świadomą manipulacją – oświadczyła Górniak.

CELEBRYCI

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Rusin staje w obronie kobiet i dziennikarek

Prezenterka zabrała głos po tym, jak podczas protestu przed Ministerstwem Edukacji Narodowej w Warszawie policja zatrzymała relacjonującą fakty fotoreporterkę. „Wara od dziennikarzy i wara od kobiet! Sprawa zatrzymania fotoreporterki Agaty Grzybowskiej podczas kobiecych protestów jest symboliczna. Dziennikarz kobieta, pokazująca prawdę i swoją legitymację, to dla tej władzy najwyraźniej kwintesencja wroga" – skomentowała Rusin.

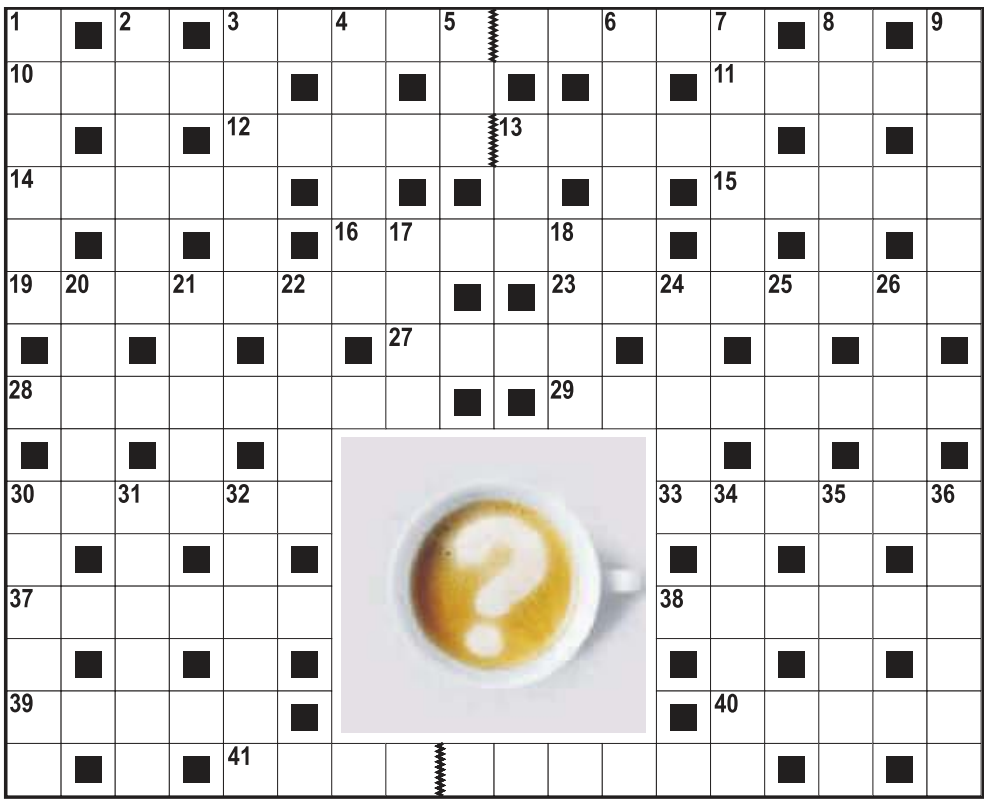
Krzyżówka nr 183

Poziomo:

3) wypowiadane podczas kłótni,
10) z roślinami i oczkami wodnymi,
11) odporny na wiedzę,
12) mak lub chaber,
14) „… zwana Wandą", komedia filmowa,
15) twórca dzieła,
16) pospolity gryzoń polny,
19) gra w filmie na drugim planie,
23) sportowiec z pagajem w rękach,
27) kościół protestancki,
28) pieśń miłosna,
29) miłe urozmaicenie, niespodzianka,
30) szewski przyrząd kojarzony z koniem,
33) wprawa nabyta przez lata praktyki,
37) stróż prawa na Dzikim Zachodzie,
38) rolnik amerykański,
39) gra karciana z liczbą w nazwie,
40) żółtobrunatna farba,
41) zagrał w filmie „Pół żartem, pół serio".

Pionowo:

1) Chuck, filmowy strażnik z Teksasu,
2) wycinek tkanki pod mikroskopem,
3) resztki poprodukcyjne,
4) wrodzone uzdolnienie,
5) pseudonim poetycki Adama Asnyka,
6) kuratela, mecenat,
7) metalowa kołatka u drzwi,
8) usuwane podczas drylowania wiśni,
9) bolesny … u pływaka,
13) partner lalki Barbie,
17) obszar zieleni na pustyni,
18) solona na kawior,
20) wysokie lustro stojące w przedpokoju,
21) drewniane buty,
22) gromada krów,
24) zasiada w komisji sędziowskiej,
25) resztka uciętej ręki,
26) wyodrębniony obszar,
30) wszechświat,
31) przechodzi przez zebrę na jezdni,
32) strój gimnastyczki,
34) mityczny ojciec tytanów,
35) japoński motocykl,
36) imię męskie utworzone z liter słowa radian.



Rozwiązanie nr 182

N	■	S	■	S	P	Ó	D	■	■	B	O	S	S	■	K	■	J
A	J	E	N	T	■	■	E	U	R	O	■	■	K	R	U	P	A
R	■	R	■	O	C	E	T	■	■	G	A	F	A	■	Ż	■	R
Z	A	W	Ó	J	■	T	E	L	L	U	R	■	R	O	N	D	O
U	■	I	■	A	M	O	K	■	■	S	N	O	P	■	I	■	S
T	A	S	A	K	■	S	T	A	D	Ł	O	■	A	L	A	S	Z
■	T	■	M	■	G	■	Y	■	■	A	■	K	■	I	■	U	■
R	A	D	O	S	Ł	A	W	P	I	W	O	W	A	R	S	K	I
■	R	■	R	■	Ó								I	■	Y	■	N	■
M	I	T	Y	N	G								Z	A	K	R	O	K
U	■	R	■	I	■								■	L	■	Z	■	O
S	W	E	T	E	R								B	A	Y	E	R	N
Z	■	N	■	M	■								■	S	■	M	■	I
K	R	E	D	O	■								■	K	R	Y	P	A
A	■	R	■	C	Z	A	R	N	A	O	W	C	A	■	K	■	K

TV HIT

FILM

Pakt z mordercą

TV PULS 20:00

Lucas jest płatnym zabójcą. Ma śledzić Ellę, której brat i inni członkowie rodziny zostali zamordowani. Życie dziewczyny jest w niebezpieczeństwie, ale zabójca staje się jej sprzymierzeńcem.

SPORT

Liga Mistrzów UEFA

TVP 1 20:55

W tym pojedynku zmierzą się wicemistrz Włoch Real Madryt i mistrz Hiszpanii Inter Mediolan . Drużyny te jednak od początku fazy grupowej radzą sobie nie najlepiej.

FILM

Co ty wiesz o swoim dziadku?

POLSAT 22:25

Generał, Dick (Robert De Niro), jest dziadkiem Jasona, którego życie przypomina nudny film. Były wojskowy stawia sobie za punkt honoru zrobić z niego prawdziwego mężczyznę.

FILM

Dług

TVN 23:00

Była agentka Mossadu (Helen Mirren) po latach musi wrócić do sprawy, która uczyniła z niej bohaterkę. Okazuje się, że przeprowadzona wówczas skomplikowana akcja nie poszła zgodnie z planem.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Ktoś zaskoczy Cię dzisiaj swoim niekonwencjonalnym zachowaniem. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że zdziwienie będzie się malować zresztą nie tylko na Twojej twarzy.

Ryby (19.02 - 20.03)
Nie pozwalaj dzisiaj, aby ktokolwiek osiągał swoje cele Twoim kosztem. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie ostrzega, że kilka osób będzie podejmowało takie próby.

Baran (21.03 - 19.04)
Jeśli nie wszystko będzie dzisiaj szło po Twojej myśli - nie panikuj. Horoskop dzienny na środę uspokaja, że konsekwencje niepowodzenia będą prawie niezauważalne.

Byk (20.04 - 20.05)
Nie miej dziś oporów przed podejmowaniem nowych wyzwań. Horoskop dzienny wróży, że doskonale sobie ze wszystkim poradzisz.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Uporu i wytrwałości w dążeniu do wyznaczonych celów będzie Ci można tylko pozazdrościć. Horoskop na dziś zapowiada udany dzień.

Rak (22.06 - 22.07)
Nie wychodź dzisiaj przed szereg. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by robić swoje. Zachowawcza postawa Ci się opłaci.

Lew (23.07 - 22.08)
Jeśli niektóre podejmowane przez Ciebie działania zaczną Ci się dzisiaj wymykać spod kontroli, poproś życzliwych Ci ludzi o pomoc. Horoskop dzienny wróży, że nikt Ci nie odmówi.

Panna (23.08 - 22.09)
Towarzyszyć Ci będzie dzisiaj poczucie przytłoczenia codziennymi obowiązkami. Horoskop na dziś radzi, aby po południu skorzystać z ulubionej przez Ciebie formy relaksu.

Waga (23.09 - 22.10)
Nie odkładaj niczego na później. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że brak systematyczności może spowodować opłakane skutki. Z obowiązkami nie oglądaj się na innych.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Sypniesz dobrymi pomysłami. Horoskop dzienny wróży, że niektóre będą przyjmowane wręcz entuzjastycznie. Wykorzystaj to!

Strzelec (22.11 - 21.12)
Zareagujesz dzisiaj kilka razy nerwowo, choć sytuacja nie będzie tego wymagała. Horoskop na dziś radzi lepiej panować nad emocjami...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zgłosisz dzisiaj pomysł, który może ułatwić życie wielu osobom. Horoskop dzienny na środę mówi, że ludzie będą Ci wdzięczni.

Gazeta Wrocławska
www.gazetawroclawska.pl

REDAKCJA ul. św. Antoniego 2/4 (wejście C, I p.), 50-073 Wrocław, tel. 71 37 48 151, faks 71 37 48 175, redakcja@gazeta.wroc.pl

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

Zespół redagujący Grzegorz Chmielowski, tel. 502 499 317, grzegorz.chmielowski@gazeta.wroc.pl, Cyprian Dmowski, tel. 502 499 832, cyprian.dmowski@gazeta.wroc.pl, Janusz Michalczyk, tel. 71 37 48 170, janusz.michalczyk@gazeta.wroc.pl, Robert Migdał, tel. 502 499 812, robert.migdal@gazeta.wroc.pl

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

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

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

REDAKCJE LOKALNE:
Głogów ul. Słodowa 8, Grażyna Szyszka, tel. 502 499 804, grazyna.szyszka@gazeta.wroc.pl;
Kłodzko Damian Bednarz, tel. 502 499 821, damian.bednarz@gazeta.wroc.pl;
Legnica Rynek 5/6, I piętro, Mateusz Różański, tel. 514 800 962, mateusz.rozanski@gazeta.wroc.pl;
Wałbrzych Rynek 13, Adrianna Szurman, tel. 502 499 309, adrianna.szurman@gazeta.wroc.pl;
Oleśnica ul. Mickiewicza 4b, Karolina Jurek-Burgła, tel. 502 499 837, karolina.jurek@gazeta.wroc.pl;
Syców ul. Mickiewicza 6, Beata Samulska, tel. 797 607 881, beata.samulska@gazeta.wroc.pl
Świdnica Małgorzata Popek-Moczulska, tel. 502 499 826, malgorzata.moczulska@gazeta.wroc.pl;
Zgorzelec Karolina Niemczyk, tel. 502 499 807, wojewodzka@gazeta.wroc.pl

Polska Press Sp. z o.o. Oddział we Wrocławiu, ul. św. Antoniego 2/4, 50-073 Wrocław, tel. 71 37 48 100, faks 71 37 48 101

Prezes oddziału Grzegorz Widenka

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

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

Prenumerata 71 72 76 237
Ogłoszenia, nekrologi: tel. 505 280 626, 505 280 625, 698 635 638 Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych.

Kolportaż tel. 713748217
DRUK Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec Milowice

©℗ - 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.gazetawroclawska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czytelnictwa
PBC Polskie | Badania | Czytelnictwa
Nakład Kontrolowany ZKDP
NAKŁAD KONTROLOWANY ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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 Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fąfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

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

eprasa.pl a12a6b42ea

REKLAMA 009960001

WÓJT GMINY ZAWONIA
ul. Trzebnicka 11, 55-106 Zawonia
tel. (71) 312 61 00
tel./fax (71) 312 61 02
e-mail: wojt@zawonia.pl

Znak sprawy GPI.6720.1.2019 Zawonia 25.11.2020 r.

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Zawonia

Na podstawie art. 11 pkt 10 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. 2020 poz. 293 ze zm.) oraz 39. ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. 2020 poz. 283 ze zm.) oraz uchwałą nr VI/33/2019 Rady Gminy Zawonia z dnia 6 marca 2019 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Zawonia,

zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu wyżej wymienionego projektu studium wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach **3.12.2020 r. - 07.01.2021 r.** w Urzędzie Gminy Zawonia, ul. Trzebnicka 11, 55-106 Zawonia, w godzinach pracy urzędu oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej www.bip.zawonia.pl.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie studium rozwiązaniami odbędzie się w dniu **11.12.2020 r.** o godz. **12:00.** w Sali Widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury w Zawoni, ul. Szkolna 1, 55-106 Zawonia. Zgodnie z art. 11 pkt 11 ustawy, osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi do projektu planu.

Zgodnie z art. 39 ust 1. pkt 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko zainteresowani mają możliwość składania uwag i wniosków.

Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu studium oraz prognozy oddziaływania na środowisko w formie papierowej na adres: Urząd Gminy Zawonia, ul. Trzebnicka 11, 55-106 Zawonia, ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy Zawonia, w formie elektronicznej za pomocą platformy ePUAP, lub na adres e-mail: urbanistyka@zawonia.pl w terminie **do dnia 08.02.2021 r.**

Uwagi należy składać do Wójta Gminy Zawonia z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Zawonia.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych

Na podstawie art. 11 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz zgodnie z art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.Urz.UE.L 2016 Nr 119, str. 1), informuję, że:

1. administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Gmina Zawonia, którą reprezentuje Wójt Gminy Zawonia, 55-106 Zawonia, ul. Trzebnicka 11,
2. Inspektorem Ochrony Danych Osobowych jest p. Marek Adamaszek, kontakt pod adresem e-mail: iod@zawonia.pl lub telefonicznie nr: 608 294 903,
3. Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą w celu złożenia uwag do sporządzonego projektu studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Zawonia,
4. odbiorcami Pani/Pana danych osobowych będą wyłącznie podmioty wskazane we Pani/Pana wniosku/piśmie bądź w przepisach prawa, na podstawie których rozpatrywana jest sprawa,
5. Pani/Pana dane osobowe przechowywane i przetwarzane są do momentu wskazanego w instrukcji kancelaryjnej lub właściwych przepisach,
6. podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym,
7. ma Pani/Pan prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul Stawki 2, 00-193 Warszawa,
8. ma Pani/Pan prawo do wniesienia sprzeciwu wobec niezgodnego z prawem przetwarzania danych osobowych,
9. niepodanie przez Pani/Pan danych osobowych będzie skutkowało pozostawieniem wniosku, sprawy bez
10. rozpoznania o ile przepis szczególny nie stanowi inaczej.

REKLAMA 009958010

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

TAURON DYSTRYBUCJA

Prace zostaną przeprowadzone na obszarze:

REGION WAŁBRZYCH
25.11.2020
Brak planowych wyłączeń
1.12.2020
Godz. 9:00 – 16:00
Miejsce: Boguszów-Gorce ulica: Górna działki 464/2, 464/3, 372/2, 372/4.

REGION DZIERŻONIÓW
25.11.2020
Brak planowych wyłączeń
1.12.2020
Godz. 8:00 – 14:00
Miejsce: Piława Dolna, działki nr: 683/5, 708/2, 708/3 i 708/5.

REGION KŁODZKO
25.11.2020
Godz. 7:30 – 15:30
Miejsce: Lutynia od 1 do 19 i 22, 24, 26, Lądek-Zdrój ulica Graniczna 14.
Godz. 9:00 – 14:00
Miejsce: Dolina, Polne Domy, Słoszów, Szczytna ulice: Dworcowa 13, 15, 17, 19, Słowackiego od 27 do 54, Robotnicza 21, 23.
1.12.2020
Brak planowych wyłączeń

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

CZYTAJ
NASZA HISTORIA
Nasza historia nigdy się nie powtarza
naszahistoria.pl

REKLAMA 017126635

BIURO REKLAM i ogłoszeń Gazeta Wrocławska
we Wrocławiu
ul. św. Antoniego 2/4
pon.-pt. 8:00 - 17:00
tel. 505 280 625, 698 635 638, fax 71/ 37 48 135
ogloszenia@gazeta.wroc.pl

REKLAMA 009959650

ZARZĄDCA
DRG AGRO GROUP
SPRZEDA OSTATNIE SAMOCHODY, MASZYNY PRZEMYSŁOWE, OBRÓBKA METALI
Pełna treść ogłoszenia
https://www.drg-agro.pl/przetargi,an32.html,
www.ardobiejewska.pl
Telefon - +48 519-069-689
e-mail: pziemiec@gmail.com
Przetargi - www.ardobiejewska.pl

REKLAMA 009957859

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

TAURON DYSTRYBUCJA

Prace zostaną przeprowadzone w dniu 01.12.2020 r. na obszarze:

REGION WROCŁAW
1.12.2020 r.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wrocław Fabryczna: Krucza 70, Maślicka 1-53 i 4-74 oraz dz.78/1, Warmińska 1-9 nieparzyste, Źródlana 33-37 nieparzyste.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wrocław Krzyki: Centralna 21-25 i 22-24.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wrocław Psie Pole: Laurowa, Kopańskiego 3-45 i 2-20, Wallenroda 1-19 i 2-20, Bora-Komorowskiego 25-27 nieparzyste, Siedzikówny 2 i 15 oraz dz. 3/7 do dz. 3/9 i dz. 35/2.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wrocław Śródmieście: Wyspa Słodowa 7, Cybulskiego 35.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Radwanice: Gwiaździsta, Lazurowa.

REGION OBORNIKI ŚLĄSKIE
1.12.2020 r.
Godz. 7.30 - 9.00 i 16.00 - 18.00
Miejsce: Morzęcino.
Godz. 7.30 - 9.00 i 16.00 - 18.00
Miejsce: Borzęcin.
Godz. 8.00 - 15.00
Miejsce: Wołów ul. Zbożowa 4, Nowowiejska 20, dz. 2.
Godz. 9.00 - 13.00
Miejsce: Wołów ul. Kościuszki, Witosa, Wiśniowa, Morelowa.
Godz. 9.00 - 13.00
Miejsce: Sucha Wielka 1-13c.

REGION OLEŚNICA
1.12.2020 r.
Godz. 8.00 - 14.00
Miejsce: Siedlec ul. Leśna, Miła 2, Polna 1, 2, 3, Ogrodowa 1 - 1c. Gm. Długołęka.
Godz. 8.00 - 9.30 i 15.00 - 17.00
Miejsce: Wilczyce ulica Wilczycka 2 do 7, Sielska, Skowronkowa, Stacja Obsługi Pojazdów, Firma Clarena i działki przyległe. Gm. Długołęka.
Godz. 8.00 - 18.00
Miejsce: Kiełczówek ul. Tulipanowa, Jarzębinowa, Kawowa, Wrzosowa, Herbaciana, Parkowa, Szafranowa, Makowa, Lawendowa, Fiołkowa, Storczykowa, Sasankowa, Krokusowa, Imbirowa. Gm. Długołęka.
Godz. 8.30 - 12.00
Miejsce: Milicz dz. 11/22 i działki przyległe.
Godz. 8.30 - 15.00
Miejsce: Pajęczak 2-7, dz. 46/3, dz. 39/2, dz. 80/3. Gm. Twardogóra.
Godz. 9.00 - 14.00
Miejsce: Brzezia Łąka ul. Chmielowa 12, 15, dz. 430/3, dz. 431/2, dz. 432/2, dz. 433/3, dz. 436/2, dz. 609/5 i działki przyległe. Gm. Długołęka.

REGION STRZELIN
1.12.2020 r.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Grzegorzów.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Jordanów Śląski: ul. Wrocławska 38, 39, 39A, B, 46, 10 oraz obręb działek numer DZ529/36, 10.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Oława ul. Szmaragdowa: 15, 15a, 15b, 15c, 17.

REGION ŚRODA ŚLĄSKA
1.12.2020 r.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Mirosławice działka numer 27/6,7.
Godz. 7.00 - 16.00
Miejsce: Wróblowice: ul. Innowacyjna obręb oraz obręb działek numer 4
Godz. 8.00 - 10.00 i 15.00 - 17.00
Miejsce: Święte.

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

AUTOPROMOCJA 009961102

Czytaj tak,
jak lubisz
gazetawroclawska.pl
Gazeta WROCŁAWSKA

eprasa.pl a12a6b42ea

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249
Faksem: 71/37-48-135
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl
W Biurze Reklamy:

Biuro Ogłoszeń: **Wrocław**, ul. Świętego Antoniego 2/4
tel. 71/37-48-249, 71/37-48-292, 71/37-48-132, 71/37-48-293
Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-16.00

Gazeta Wrocławska

BIURA W REGIONIE:

JELENIA Góra, tel. 797 607 853

Kłodzko, tel. 797 607 884

Legnica, ul. Rynek 5/6, tel. 514 800 870

Syców, ul. Mickiewicza 6, tel. 696 420 332

Lubin, tel. 514 800 870

Wałbrzych, ul. Rynek 13, tel. 502 499 983

Głogów, ul. Słodowa 8a, tel. 798 751 830

Oleśnica, ul. Mickiewicza 4b, tel. 797 607 850

Świdnica, tel. 502 499 983

Zgorzelec, ul. Armii Krajowej 13, tel. 75 771 33 33

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

ARPRO Sp. z o.o. al. Wiśniowa 55A, tel.71/341-23-53

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

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

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

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

KUPIĘ mieszkanie we Wrocławiu bez pośrednika. Maciej tel. 660-252-485.

ZDECYDOWANIE 1-2 pok. bezpośrednio, gotówka, 576-199-465.

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

POKÓJ, tel. 884-348-390.

DOMY - SPRZEDAM

SPRZEDAM komfortowy domek letniskowy. Pow. 60 m^2 nad jeziorem, 5 km do morza, okolice Wisełki. Tel. 602-849-514.

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ ziemię rolną do 1 hektara, 609-499-555.

GARAŻE

GARAŻE blaszane nowoczesne - drewnopodobne, 798-710-329

Garaże blaszane wzmacniane, bramy garażowe, kojce - dowóz, montaż gratis - cały kraj - raty! 71/718-32-25, 74/660-65-17, 77/550-70-11, 509-574-644, www.konstal-garaze.pl

KUPIĘ garaż Wrocław 730-142-150

POŚREDNICTWO

029955360

ZAINWESTUJ NAD POLSKIM MORZEM !!!
www.prodaheim.pl
577 410 005
SUPEROKAZJA!
Działki różne w miejscowości ŚMIECHÓW 2-3 km od morza już od 29 zł/m^2
(rejon Kołobrzeg-Koszalin)
Blisko drogi ekspresowej S-6!
Kapitalna lokalizacja za tą cenę…

Handlowe

ANTYKI

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

MASZYNY URZĄDZENIA

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

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTO od 1-go właśc kupię 505-555-329

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl, min. 40-letni. Może być niekompletny lub uszkodzony, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

USŁUGI PRAWNE

DOBRY prawnik 24/7, 534-683-787

Praca

ZATRUDNIĘ

DO myjni samochodowej, ręcznej, 601-217-743.

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561. Cert. 9875

MALOWANIE, tapetowanie, docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561. Cert. 9875

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

NIEMCY, murarze, cieśle, malarze, elektrycy, ocieplenia: 730-011-300.

OCHRONA- Kąty Wrocławskie (z orzeczeniem) 604-630-556

POTRZEBNA opiekunka do 85 letniej Pani w soboty i niedziele po 6 godzin, Wrocław - Sępolno, tel. 797-290-328.

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

PRACA opiekunki w Niemczech. Tel. 510-161-696/ 510-161-697

PRACOWNIK budowlany 602-632-474.

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561 Cert. 9875

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561 Cert. 9875

ZATRUDNIMY kierowców-pracowników fizycznych z kat. B,C, pracowników fizycznych do oczyszczania miasta Wrocławia. CV na: kadry@robot1.pl z opisem stanowiska lub wrzucać do skrzynki przy wejściu do biura.

Zdrowie

CHIRURGIA

ESPERAL - Lubin tel. 603 123 112

LASERAMI: żylaki, brodawki, blizny, znamiona, tatuaże, odciski, włosy, 606-855-813, www.lasermedic.pl

GINEKOLOGIA

1/0H 500005450 cały zakres ginekolog

PSYCHIATRIA

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

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

STOMATOLOGIA

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

Protezy na NFZ, 507-650-105.

INNE

Test na COVID19 dowóz do Ciebie, kom: 663-313-222.

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA lodówki, zamrażarki, lady, klimatyzacja, 792-016-323.

12H Pralka najtaniej 502-229-581.

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

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

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z malowanie 5 zł/m^2. 517-067-530.

CYKLINA bezpył Tanio! 514-330-860.

CYKLINOWANIE bezpyłowe 606-697-554.

CYKLINOWANIE. Tel. 697 143 799

DACHY - papa, solidnie 602-114-080.

DRZWI tel. 71/341-83-03.

EKSPRESOWO-REMONTY, Przeprowadzki 577-343-630.

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

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

ELEKTRYK, tanio, 731-562-414.

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

Glazura, hydraulika, 601-580-099

MALARSKIE 663-933-639.

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

REMONTY 512-651-580.

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

INSTALACYJNE

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

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

ANTENY, montaż od 69 zł, 603-103-232.

ELEKTRYKA, 513-830-248.

HYDRAULICY wszystko, 500-890-180.

Hydraulicy, awarie, inst. co, gaz, mrożenie, junkersy, 601-580-099.

HYDRAULIK junkers piec, 603-925-230

HYDRAULIK, awarie 24h, 505-982-689

HYDRAULIK, tanio 606-986-618.

PORZĄDKOWE

AlePranie.pl Karcher: dywanów, obić meblowych, tapicerki, tel. 505-087-474.

DYWANY kanapy - pranie 535-679-346

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

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

TAPICER 322-61-04, 507-406-548

Tapicer, tel. 601-424-186.

Tapicerstwo tanio 71/302-83-17.

TRANSPORTOWE

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

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

ZAMKI awarie montaż 601-774-386

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Miodowy Raj przyjmie seniorów na okres Pandemii do wiosny 2020 miesiąc od 2200 zł, 501 642 492

Matrymonialne

BIURO "Elza", 71/784-31-82, 693-698-270, www.elza.wroc.pl

POZNAM Panią (gadułę) Dariusz 38 l. Wrocław, 787-360-134.

Różne

KUPIĘ-LAMPA lecznicza BIOPTRON ZEPTER, naczynia ZEPTER. Tel. 724-422-397.

STARE książki- skup 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

WANDY, 505-353-547.

Usługi kamieniarskie

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

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl a12a6b42ea

Sądne dni wrocławskich siatkarek. Dwa mecze w trzy dni. Jak to wygrać?

Jakub Guder
jakub.guder@gazeta.wroc.pl

Siatkówka

Kto wie, czy dla klubu #VolleyWrocław nie jest to najważniejszy czas w tym sezonie. W poniedziałek wygrał 3:2 z Jokerem Świecie, a dziś podejmuje PTPS Piła.

Wrocławianki szukają w tym sezonie punktów, jak wody na pustyni - każdy jest na wagę złota. Ba, życia! Te zdobyte na Jokerze Świecie i PTPSie Piła warte są podwójnie, bo wygląda na to, że to właśnie między tymi trzema drużynami rozstrzygnie się kwestia utrzymania w Tauron Lidze.

Pech chciał, że - z uwagi na pandemię - terminarz skumulował się tak, iż wrocławianki tak ważne dwa mecze muszą rozegrać w zaledwie trzy dni. Dobrze zaczęły, bo w poniedziałek przebiły Jokera wygrywając w Świeciu 3:2. Kamień z serca?

- Tak, wydaje się, że taki lekki kamień spadł nam z serca. To jest pierwszy krok do zrealizowania tego, co sobie założyliśmy. Dopiero jednak po meczu z Piłą będziemy mogły odsapnąć - mówi przyjmująca Natalia Murek, która w Świeciu zdobyła 16 punktów i zgarnęła statuetkę MVP spotkania.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Natalia Murek ma pewne miejsce w wyjściowejszóstce drużyny Wojciecha Kurczyńskiego. W Świeciu zdobyła 16 punktów. Jak będzi dziś w Orbicie w starciu z PTPS-em Piła?

Trener Wojciech Kurczyński i jego sztab wszystko zaplanowali tak, żeby efekt tego dwumeczu był jak najbardziej korzystny dla Volley'a. Przed wyjazdem w kujawsko-pomorskie drużyna spotkała się na krótkim zgrupowaniu w Twardogórze.

- Lubię Twardogórę. Mam świetne wspomnienia z tym miastem. Myślę, że to nam pomogło. Potrzebowałyśmy trochę czasu, żeby ze sobą pobyć i jeszcze bardziej się zintegrować - mówi Murek.

Zazwyczaj po meczu siatkarki od razu w nocy wracają do Wrocławia. Tym razem jednak #VolleyWrocław został na kolejną noc w hotelu, a w domu zameldował się dopiero wczoraj około godz. 14. Wszystko po to, aby zawodniczek nie męczyć nocną podróżą autokarem. Minusem takiego rozwiązania jest to, że na przygotowania do starcia z Piłą zostało jedno popołudnie.

- Na popołudniowych zajęciach akcent boiskowy będzie niewielki. Skupimy się na treningu wizualnym i analizie przeciwnika. Na szczęście Piła też zagrała w poniedziałek pięć setów - powiedziała nam wczoraj Natalia Murek, a my tylko dodamy, że PTPS przegrał w pięciu setach z BKS-em.

Dzisiejszy mecz w Orbicie rozegrany zostanie oczywiście bez publiczności. - Kibice przydaliby się nie tylko w tym meczu, ale we wszystkich spotkaniach - przyznaje Murek, która twierdzi, że gdy dziewczyny wyjdą na boisko, nie będą czuły zmęczenia. - COVID-owie powikłania poszły już też w zapomnienie. Po koronawirusie czujemy się już dobrze - zapewnia. Mecz pokaż Polsat Sport.

Lekki kamień z serca nam spadł, ale będziemy mogły odsapnąć dopiero po meczu z Piłą.
Natalia Murek

Tauron Liga

Joker Świecie - #VolleyWrocław 2:3 (25:17, 25:27, 20:25, 25:23, 7:15)

Joker: Urbanowicz (14), Marcyniuk (18), Kukulska (13), Sikorska (17), Wenerska (2), Jurczyk (10), Nowak (libero) oraz Gorzkiewicz, Kowalska (9), Muszyńska, Urban (1), Nowacka (libero).

Volley: Witkowska (8), Murek (16), Szady (1), Rapacz (1), Fedorek (16), Słonecka (20), Adamek (libero) oraz Wołodko (5), Jasek (10), Pancewicz (libero).

Pozostałe wyniki: Budowlani Łódź - Chemik Police 3:1 (18:25, 25:21, 25:13, 25:23), Developres Rzeszów - Pałac Bydgoszcz 3:1 (25:19, 21:25, 25:19, 25:16), Legionovia Legionowo - MKS Kalisz 3:0 (25:15, 25:22, 25:19), Radomka Radom - ŁKS Łódź (3.12), PTPS Piła - BKS Stal Bielsko-Biała 2:3 (21:25, 25:19, 25:23, 22:25, 7:15).

1. Developres Rzeszów	11	32	33:7
2. Grot Budowlani Łódź	10	20	23:14
3. Radomka Radom	8	18	22:10
4. ŁKS Commercecon Łódź	9	16	18:14
5. BKS Stal Bielsko-Biała	9	14	18:16
6. Energa MKS Kalisz	8	13	16:15
7. Legionovia Legionowo	9	11	13:18
8. Chemik Police	7	11	14:12
9. Pałac Bydgoszcz	8	8	12:19
10. Joker Świecie	8	7	11:19
11. #VolleyWrocław	**9**	**5**	**10:24**
12. Enea PTPS Piła	10	4	6:28

Najbliższe mecze: #VolleyWrocław - PTPS Piła (dziś, godz. 17.30, Polsat Sport), MKS Kalisz - Radomka (27.11, 17.30, Polsat Sport), Pałac Bydgoszcz - Legionovia (29.11, 17).
©℗

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Piłka nożna

Niespodziewana porażka Zagłębia z Góralami

Zagłębie Lubin przegrało na wyjeździe 1:2 (Marzec 23, Ubbink 74 - Sirk 71) z Podbeskidziem Bielsko-Biała w zaległym meczu 9. kolejki PKO BP Ekstraklasy. Gola na 2:1 gospodarze strzelili po dużym błędzie bramkarza gości Dominika Hładuna, który źle przyjął piłkę. Jego błąd wykorzystał holenderski pomocnik miejscowych Desley Ubbink. Po tym spotkaniu Zagłębie z dorobkiem 15 punktów jest szóste i do prowadzącej Legii Warszawa traci siedem oczek. **Skład Zagłębia:** Hładun - Chodyna, Šimić, Guldan, Balić - Bednarczyk (46. Dražić), Poręba, Baszkirow, Starzyński (69. Mráz), 17. Szysz - Sirk (87. Jończy). **(JG)**

Piłka nożna

PSG przyjedzie do kopciuszka z Łęcznej

Francuski Paris Saint-Germain będzie rywalem mistrzyń Polski w 1/16 finału Ligi Mistrzyń. PSG to jeden z najsilniejszych klubów ligi francuskiej, który co roku walczy o mistrzostwo swojego kraju. W składzie zespołu z Paryża występują mające status gwiazd Marie-Antoinette Katoto, Ramona Bachmann, czy Irene Paredes, a także reprezentantka Polski, Paulina Dudek. Pierwszy mecz 1/16 finału UEFA Women's Champions League rozegrany zostanie 9 lub 10 grudnia w Łęcznej. Rewanż odbędzie się natomiast 15 lub 16 grudnia w stolicy Francji. Przypomnijmy, że Górnik awansował do elitarnej Ligi Mistrzyń po raz pierwszy w historii klubu. PSG ma dużo większe ogranie w europejskich pucharach, a w poprzednią edycję Champions League zakończył na etapie półfinału. **(AIP)**

Strzelanina, w której było siedem goli i jedna ofiara

CENTRALNA LIGA JUNIORÓW

SPORTOWY24.PL
REGIONALNY PARTNER MEDIALNY

Piłka nożna

Piotr Janas
piotr.janas@gazeta.wroc.pl

Nie tak miało to wyglądać. FC Wrocław Acedemy w barażu o awans do Centralnej Ligi Juniorów do lat 17 przegrało z GKS-em Tychy 3:4 i to tyszanie uzyskali prawo do gry w tych rozgrywkach. Było to spotkanie rewanżowe, w Tychach gospodarze wygrali 2:0 i cały dwumecz 6:3.

Piłkarze FC Wrocław Academy by zagrać w Centralnej Lidze Juniorów do lat 17 musieli ograć w dwumeczu barażowym GKS Tychy. Wskazanie faworyta tego starcia wcale nie należało do najłatwiejszych. Co prawda piłkarze ze stolicy Dolnego Śląska do niedzielnego rewanżu przystępowali ze z gorszej pozycji, ponieważ pierwszy mecz w Tychach przegrali 0:2, to jednak mieli wówczas swoje sytuacje.

Niemniej GKS do Wrocławia przyjechał jak po swoje. Spotkanie to było rozgrywane na boisku ze sztuczną nawierzchnią obok hotelu GEM. Choć obecnie wszystkie mecze w Polsce rozgrywane są bez udziału publiczności, to jednak waga spotkania sprawiła, że atmosfera była bardzo gorąca. Podgrzewali ją członkowie sztabów oraz same drużyny. W końcu stawka była niebagatelna i jednym i drugim mocno zależało na awansie.

Mecz zdecydowanie lepiej rozpoczęli przyjezdni. Już w 15 min po faulu na jednym z piłkarzy GKS-u sędzia wskazał na „wapno". Pewnym egzekutorem rzutu karnego okazał się Kacper Żelazowski, który kompletnie zmylił bramkarza Academy. Mimo kilku dogodnych okazji po obu stronach do przerwy więcej bramek nie zobaczyliśmy.

Drugą połowę ponowie lepiej rozpoczęli przyjezdni. W 53 min najlepiej w polu karnym gospodarzy odnalazł się Natan Dzięgielewski i mocnym strzałem z bliskiej odległości pokonał golkipera FC Wrocław Academy. Już w tamtym momencie sytuacja wrocławian była wręcz beznadziejna. Musieliby bowiem strzelić aż pięć bramek, żeby dalej móc marzyć o awansie.

Mimo wszystko z miejscowych nie zeszło powietrze, czego efektem było trafienie na 2:1 po ciekawym rozegraniu rzutu wolnego. Przez chwilę w ekipie gospodarzy pojawiła się nadzieja, lecz w 65 minucie ze złudzeń obdarł ich Miłosz Pawlusiński, trafiając na 3:1. Piłkarze Academy strzelili jeszcze dwie bramki doprowadzając do wyrównania w tym starciu, ale w dwumeczu dalej ich sytuacja wyglądała kiepsko. Awans GKS-u Tychy przypieczętował Dorian Orliński.
©℗

FOT. FACEBOOK FC WROCŁAW ACADEMY (T.K.)

Niestety, piłkarze FC Wrocław Academy muszą odłożyć marzenia o Centralnej Lidze Juniorów przynajmniej o rok

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 23.11

MULTI MULTI - GODZ. 21.40
1, 7, 10, 13, 20, 21, 23, 32, 36, 38, 42, [45], 56, 60, 61, 63, 65, 71, 73, 77

MINI LOTTO
7, 15, 25, 27, 37

KASKADA - GODZ. 21.40
1, 4, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 19, 21, 23

EKSTRA PENSJA 4, 10, 14, 16, 19+4

EKSTRA PREMIA 14, 17, 20, 24, 35+3

SUPER SZANSA - GODZ. 21.40
0, 2, 7, 7, 8, 1, 6

WTOREK, 24.11

MULTI MULTI - GODZ. 14.00
1, 3, 5, 11, 13, 16, 30, 31, 32, 34, 35, [38], 42, 48, 52, 55, 57, 67, 74, 78

KASKADA - GODZ. 14.00
2, 3, 6, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 20

SUPER SZANSA - GODZ. 14.00
2, 2, 0, 5, 0, 5, 3

eprasa.pl a12a6b42ea

Trzech Rosjan i Austriak będzie rządzić teraz męskim tenisem

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Tenis

Zdaniem Wojciecha Fibaka zakończone w niedziele Finały ATP potwierdziły, że dokonuje się zmiana warty na szczycie męskiego tenisa. - Teraz rządzić będą trzej Rosjanie i Austriak - zapowiada finalista Masters z 1976 roku.

„Rosjanie", to pojęcie umowne, bo z trójki, którą ma na myśli Fibak, tej narodowości jest tylko zwycięzca rywalizacji w Londynie Daniił Miedwiediew. Pozostali dwaj to mistrzowie z lat poprzednich: Alexander Zverev (2018 rok) Stefanos Tsitsipas (2019). Pierwszy ma rodziców Rosjan, ale urodził się w Hamburgu i reprezentuje Niemcy, drugi ma matkę Rosjankę, ale urodził się w Atenach i gra dla Grecji.

- Obaj świetnie mówią jednak po rosyjsku, więc można ich tak nazwać. W sumie zabawne, ale najrzadziej zdarza mi się rozmawiać w tym języku z Miedwiediewem. Gdy tylko zaczynamy, to od razu przechodzi na francuski - śmieje się jedyny Polak, któremu udało się zagrać w singlowym finale Masters (kiedyś oficjalna, dziś potoczna nazwa ATP Finals). Nawiązuje do lat spędzonych przez tego ostatniego we francuskich akademiach. Zadomowił się w tym kraju na tyle, że choć na co dzień rezyduje w Monako, to Francję nazywa swoim drugim domem.

W Londynie Miedwiediew dokonał rzeczy niezwykłej, bo w drodze po tytuł pokonał kolejno trzech najwyżej rozstawionych w turnieju zawodników - Serba Novaka Djokovicia (numer 1), Hiszpana Rafaela Nadala (2) i Austriaka Dominika Thiema (3). Ostatni raz czegoś takiego dokonał w 2007 roku (podczas turnieju ATP Masters Serie w Madrycie) David Nalbandian. Argentyńczyk pokonał wówczas najpierw Nadala, później Djokovicia, a w finale Szwajcara Rogera Federera.

FOTGLYN KIRK/AFP/EAST NEWS

Daniił Miedwiediew pokonał w finale Dominika Thiema

A „Austriak" to oczywiście Dominic Thiem, który po raz drugi z rzędu dotarł w Londynie do finału i po raz drugi przegrał, choć przed meczem niektórym wydawało się, że to on ma trochę większe szanse na końcowy sukces.

- Cała czwórka gra ciekawy, tenis i właśnie ich będziemy mieli teraz na szczycie przez następnych dziesięć lat. Djoković i Nadal powoli się kruszą [obaj odpadli w półfinałach - red.] Nadal walczą, ale coraz więcej spraw odciąga ich od tenisa. Podobnie jak Federera [Szwajcara w tym roku zabrakło - red.] - uważa Fibak.

W przypadku Nadala problemem jest również zdrowie. Po półfinałowej porażce z Thiemem Hiszpan udzielił wywiadu jednej z rodzimych telewizji. Przyznał w nim (zaraz po meczu mówił tylko o straconych szansach), że po koronawirusowej przerwie jego kolana są w porządku, ale ma poważny problem ze stopą. Już na przełomie września i października, podczas zwycięskiego dla siebie Roland Garros, musiał ratować się specjalnymi butami i wkładkami, a lekarze ostrzegali go, że będzie musiał zakończyć karierę. W przypadku Nadala to niby żadna nowość, bo słyszy takie prognozy od kilkunastu lat, ale...

- Z tamtej wielkiej czwórki [czwarty to Szkot Andy Murray - red.] byłem bardzo dumny. Świetnie reprezentowali moją ukochaną dyscyplinę. Nie tylko na korcie, bo mieli świetne nastawienie do sponsorów i kibiców. Nie było w nich tego egoizmu, jaki panował za czasów McEnroe, Connorsa czy Lendla. Teraz przyszła pora na ich następców - uważa Fibak.

- Miedwiediew wygrał w Londynie, bo bardzo pasuje mu gra w hali. Ze swoimi płaskimi uderzeniami, lecącymi nisko nad siatką, czuje się w takich sterylnych warunkach znakomicie - dodaje, pytany o szanse Rosjanina na kolejne sukcesy. - Taka gra pasuje również na korty twarde i na trawę też powinna, choć akurat na niej on nie osiągał dotąd żadnych sukcesów. Thiem i Tsitsipas również mają swoje preferencje jeśli chodzi o nawierzchnię i dlatego ta ich rywalizacja powinna być wyrównana - mówi.

- Kiedyś wydawało mi się, że najlepszy może być w tym gronie Zverev, ale on gra tenis zbyt koniunkturalny, zbyt zachowawczy. Czeka na błędy. Tsitsipas gra najśmielej, ale jest najmniej regularny. Miedwiediew też gra śmiało, ale jest nierówny przy siatce. Jego tenis to przede wszystkim ofensywne uderzenia z głębi kortu. Thiem ma niby wszystko, ale to taki trochę Nadal, bo używa topspina i choć bardzo mocno bije, to jego gra zwalnia z powodu rotacji. Z tej czwórki to Austriak jest najbardziej waleczny i tym wygrał wiele spotkań. Nie ma może takiej techniki jak Tsitsipas, ale dużo potrafi - wylicza finalista Masters. ©℗

FOT. IMAGO SPORT AND NEWS/EAST NEWS

Lewandowski strzelił w tym sezonie już 13 goli, ale w LM tylko dwa

Wygrać i odpoczywać – to cel Bayernu w środę

Piłka nożna

Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Bayern Monachium w środę może wygrać 15. mecz z rzędu w Lidze Mistrzów, śrubując rekord rozgrywek. Pod ścianą stoi Inter Mediolan, który musi pokonać Real Madryt.

- Naszym celem jest zwycięstwo i zapewnienie sobie awansu do fazy grupowej - nie krył trener bawarskiej ekipy Hans-Dieter Flick przed czwartą kolejką Ligi Mistrzów, w której jego zespół podejmie Red Bull Salzburg. Podobnie jak szkoleniowcom innych drużyn, które mają komplet punktów na tym etapie, Niemcowi chodzą po głowie roszady w pozostałych dwóch seriach, by dać odpocząć kluczowym graczom.

- Jednak przed nami trudne zadanie. Zespół z Salzburga wywiera presję na swoich przeciwników i jest mocny w ataku pozycyjnym - przestrzegał Flick, mimo że w poprzedniej kolejce Bayern wygrał z Red Bullem 6:2. - Ale wynik nie odzwierciedla przebiegu meczu. Był on efektowny dla widzów, lecz nie dla nas jako zespołu - zaznaczył.

W tamtym spotkaniu swoje dwa jedyne jak do tej pory gole strzelił Robert Lewandowski. Kapitan reprezentacji Polski zapewne zagra od początku. Na ewentualny odpoczynek musi poczekać do zapewnienia awansu. Za to pod znakiem zapytania stoi występ Lucasa Hernandeza. - Mamy nadzieję, że będzie do naszej dyspozycji, choćby jako rezerwowy - wierzył Flick, który z powodu kontuzji nie może wystawić m.in. Alphonso Daviesa, Joshuy Kimmicha i Corentina Tolisso.

Choć Salzburg ma na koncie jeden punkt, to wciąż ma szanse na wyjście z grupy. Drugie Atletico Madryt ma cztery punkty, a Lokomotiw Moskwa z Grzegorzem Krychowiakiem i Maciejem Rybusem w składzie - dwa.

W trudnej sytuacji, tyle że w grupie B, jest Inter Mediolan. Po dwóch remisach i porażce jest ostatni. W środę musi wygrać u siebie z trzecim Realem Madryt, by zachować szansę na awans. „Królewscy" są osłabieni: z powodu kontuzji nie zagrają m.in. Sergio Ramos, Karim Benzema i Fede Valverde.

Środowe mecze Ligi Mistrzów. Grupa A: Bayern - Salzburg (godz. 21, transmisja Polsat Sport Premium 2), Atletico - Lokomotiw (21, PS Premium 1); **Grupa B:** Borussia M'gladbach - Szachtar (18.55, PS Premium 1), Inter - Real Madryt (21, PS Premium 3 i TVP 1); **Grupa C:** Olympiakos - Manchester City (18.55, PS Premium 2), Marsylia - FC Porto (21, PS Premium 5); **Grupa D:** Liverpool - Atalanta (21, PS Premium 4), Ajax - Midtjylland (21, PS Premium 6).

Puchar (Włoch) jest nasz. W Coppa Italia może zagrać aż 10 Polaków

Piłka nożna

Tomasz Dębek
Twitter: @themback

Mecze czwartej rundy Pucharu Włoch wyłonią osiem drużyn, które w decydującej fazie rozgrywek zmierzą się z tuzami Serie A. Nie zabraknie oczywiście Polaków.

W środku tygodnia Juventus, Lazio, Inter i Atalanta zagrają w Lidze Mistrzów. Nie oznacza to jednak, że inne włoskie kluby będą próżnować. Fani calcio dostaną przed spotkaniami europejskich rozgrywek smakowitą przystawkę w postaci czwartej rundy Pucharu Włoch. 16 drużyn będzie walczyć o dołączenie do ośmiu najlepszych klubów poprzedniego sezonu Serie A w decydującej fazie Coppa Italia.

W ośmiu meczach 4. rundy zagrać może aż 10 piłkarzy z naszego kraju. Prawdopodobnie nie wystąpią jednak wszyscy. Dla niektórych będzie to okazja do odpoczynku. Ci mniej eksploatowani mogą z kolei dostać minuty, których brakuje im w rozgrywkach ligowych.

Do pierwszej grupy należeć mogą nasi bramkarze, Bartłomiej Drągowski (Fiorentina) i Łukasz Skorupski (Bologna). Obaj w poprzedniej rundzie oglądali zmagania kolegów z ławki rezerwowych. Jeśli ich trenerzy nie postanowią wystawić najlepszego składu, mogą znów odpocząć przed czekającymi ich meczami w Serie A. W analogicznej sytuacji są Sebastian Walukiewicz (Cagliari) i Bartosz Bereszyński (Sampdoria), którzy w lidze grają wszystkie mecze od deski do deski. Choć akurat „Bereś" szansę na występ ma, bo trudno spodziewać się, żeby Claudio Ranieri potraktował ulgowo derby z Genoą. Również były kolega Bereszyńskiego z szatni „Sampy" Karol Linetty po transferze do Torino w każdym z dziewięciu możliwych meczów wybiegał w podstawowym składzie. Jest szansa na to, że w czwartek podtrzyma serię.

Najgorzej wygląda sytuacja Szymona Żurkowskiego w Empoli. 23-letni pomocnik zagrał w tym sezonie tylko minutę

Puchar powinien być szansą na złapanie cennych minut przez powracających po kontuzjach Pawła Dawidowicza (Hellas Verona) i Filipa Jagiełłę (Brescia). Pierwszy miał problemy z łydką, dopiero w niedzielę udało mu się rozegrać pełne 90 minut. Drugiemu ta sztuka jeszcze się w tym sezonie nie udała. Miejsce w składzie wywalczył sobie za to jego klubowy kolega Jakub Łabojko. Być może Jagiełło zastąpi właśnie rodaka i rówieśnika.

Zdecydowanie najgorzej wygląda obecnie sytuacja Szymona Żurkowskiego, który już w poprzednim sezonie grzał ławę Fiorentiny. Wypożyczenie do Empoli pozwoliło mu na regularną grę w czerwcu i lipcu, w bieżących rozgrywkach nie jest już jednak tak różowo. Zadebiutował dopiero w sobotę, zaliczając minutowy epizod. Może w pucharze zagra dłużej? ©℗

Puchar Włoch - 4. runda:
Wtorek, 24.11: SPAL - Monza (zakończony po zamknięciu wydania); **Środa, 25.11:** Empoli - Brescia (godz. 14.30, transmisja TVP Sport), Parma - Cosenza (14.30), Cagliari - Hellas (17.30, TVP Sport), Bologna - Spezia (17.30), Udinese - Fiorentina (17.30); **Czwartek, 26.11:** Torino - Virtus Entella (14.00, TVP Sport), Sampdoria - Genoa (17.00, TVP Sport).

eprasa.pl a12a6b42ea

strona
ZDROWIA
NUMER 47 (143) • ŚRODA 25 LISTOPADA 2020

Jak pobudzić wydzielanie hormonów szczęścia? To całkiem proste!

Jesienny spadek nastroju i energii nie musi dawać się we znaki, jeśli wprowadzi się w życie odpowiedni plan działania. Podajemy sprawdzone sposoby na poprawę chemii mózgu, a dzięki temu również humoru

Psychologia

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Choć nie istnieje przepis na szczęście ani też jego spójna definicja, a na dodatek nie da się wyróżnić pojedynczej substancji odpowiedzialnej za jego odczuwanie, czy też ściśle określić grupy takich związków, naukowcom znane są skuteczne sposoby na podtrzymanie dobrostanu i optymistycznego nastroju!

Mechanizm odpowiadający za pozytywne uczucia jest bardzo złożony i wciąż nie do końca poznany. Wiadomo jednak, że istotną rolę odgrywają w nim neuroprzekaźniki, takie jak serotonina, dopamina i oksytocyna, a ponadto endorfiny. Wpływają na nastrój, pomagają łagodzić skutki stresu, działają przeciwdepresyjne i przeciwbólowo.

Jak działają „hormony szczęścia"?
Związki nazywane hormonami szczęścia umożliwiają regulację procesów zachodzących w organizmie i stanowią swego rodzaju nagrodę za podejmowanie korzystnych dla niego działań, takich jak jedzenie, wysiłek fizyczny czy seks. Ich funkcje i wzajemne oddziaływania są wielowymiarowe, przez co trudno omawiać działanie pojedynczych neuroprzekaźników. Ponieważ jednak wydzielają się one w konkretnych sytuacjach, możemy wpływać na ich poziom!

Codzienne nawyki dla dobrostanu
Chcąc pobudzić produkcję hormonów szczęścia w organizmie, warto zadbać o korzystne nawyki, których działanie sprawdzono w sposób naukowy. To przede wszystkim higieniczny tryb życia.
- Chodź wcześniej spać - aby zrównoważyć funkcjonowanie układu hormonalnego, zapewniaj sobie nocną regenerację. Ważne, by kłaść się do łóżka o podobnej porze, najlepiej przed godziną 23, i przesypiać 6-8 godzin. Warto też zadbać o jakość snu, usuwając z sypialni źródła nadmiaru światła, hałasu i ciepła.
- Korzystaj z jasnego światła - wstawaj wcześniej, by zapewnić sobie regularną ekspozycję oczu na jasne światło, najlepiej dzienne - koniecznie z samego rana. Wystarczy 10-15 minut! Przy braku takiej możliwości polecana jest fototerapia z użyciem specjalnych lamp.
- Znajdź czas dla bliskich - chwile spędzane z najbliższymi osobami warto wręcz planować w kalendarzu, co pomoże nie tylko utrzymać więzi, ale również poczucie spełnienia w związku czy rodzicielstwie. Źródłem przyjemności, które owocują poczuciem szczęśliwie przeżytego dnia, są przede wszystkim wspólne posiłki i relaks.

FOT.123RF

Wspólna zabawa i kontakt fizyczny z najbliższymi należą do najlepszych sposobów ochrony przed chandrą

Zatroszcz się o umysł
Ponieważ to w mózgu dzieją się procesy, które wpływają na samopoczucie i zadowolenie z życia, nieodzowna jest dbałość o stan psychiczny.
- Odstresowuj się - ciągłe napięcie ogranicza wydzielanie hormonów szczęścia, co z kolei zwiększa podatność na stres. By przerwać to błędne koło, codziennie angażuj się w relaksujące aktywności. Należy do nich nie tylko aktywność fizyczna, kontakt z naturą, towarzystwo lubianych osób czy oddawanie się lekturze bądź słuchaniu muzyki, ale także medytacja (a dla niektórych modlitwa), joga, stretching, ćwiczenia oddechowe czy po prostu relaksacyjne. Warto wypróbować też działanie muzyki zawierającej tzw. dudnienia synchroniczne czy binarne (ang. binaural beats), którą można znaleźć w internecie.
- Słuchaj muzyki lub graj na instrumentach - poruszająca emocje muzyka działa na psychikę równie korzystnie, jak jej tworzenie i granie na instrumentach - zwłaszcza wraz z innymi.

Poczucie szczęścia można podnieść poprzez kontakt ze zwierzakami. Nie trzeba przy tym głaskać psa czy kota, bo wystarczy samo przebywanie w ich obecności

Zadbaj o swoje ciało
Sygnały o stresie i zakłócenia naturalnej równowagi neuroprzekaźników mają swoje źródła również w ciele. Dlatego chcąc żyć lepiej:
- Gotuj pysznie i zdrowo - zbilansowane i smaczne posiłki zapewniają nie tylko niezbędne składniki do produkcji hormonów szczęścia w organizmie (zwłaszcza białko i węglowodany), ale również tak ważną przyjemność. Korzystne efekty przynosi ponadto umiarkowane spożycie czekolady lub kakao, pikantnych przypraw oraz zalecanych ilości warzyw i owoców. Jeszcze lepiej, gdy potrawy przyrządza się dla bliskich.
- Męcz się aktywnością - ruch to jeden z najskuteczniejszych sposobów na podniesienie zadowolenia z życia, a gdy jest bardzo intensywny, efekty w postaci przypływu endorfin są odczuwane już bezpośrednio po wysiłku. Polecany jest trening kardio, zwłaszcza typu HIIT, który można wykonywać z wykorzystaniem preferowanej formy aktywności.
- Relaksuj mięśnie - choć skuteczny masaż może być bolesny, nagrodą jest fizyczne i psychiczne rozluźnienie. Warto sięgać po piankowe wałki i piłki do automasażu, a także rollery do twarzy. Relaksacja napiętych pionowych pasm na czole, w okolicach brwi, uszu czy bruzd nosowo-wargowych poprawia nastrój, bo mózg odczytuje grymasy twarzy.

eprasa.pl a12a6b42ea

Gazeta Wrocławska
Środa, 25.11.2020

Probiotyki dla nastroju, odporności i wsparcia antybiotykoterapii

Zależy od nich tak wiele – dobroczynne bakterie i grzyby to sprzymierzeńcy zdrowego ciała, **a także pomoc w przypadku problemów i niedomagań**

Układ pokarmowy

Anna Rokicka-Żuk
ranna.rokicka@polskapress.pl

Probiotyki to żywe drobnoustroje, które spożywamy wraz z fermentowaną żywnością i suplementami diety. Według ścisłej definicji to natomiast te z mikroorganizmów, których przyjmowanie w odpowiednich ilościach wpływa korzystnie na zdrowie dzięki oddziaływaniu na mikroflorę przewodu pokarmowego.

Do probiotyków należą przede wszystkim bakterie kwasu mlekowego, głównie rodzaju Lactobacillus i Bifidobacterium, ale także niektóre grzyby, jak np. drożdże Saccharomyces boulardii. Aby jednak działały leczniczo i wspomagały prewencję chorób, muszą spełniać określone warunki.

FOT. 123RF

Probiotyki występują zwykle w postaci kapsułek

Wysokie wymagania

Do najważniejszych wymogów, którym musi sprostać probiotyk, należy odporność na niekorzystne środowisko panujące w układzie trawienia. Dzięki niej dociera w odpowiedniej ilości i kondycji do miejsca przeznaczenia, czyli jelita grubego, by tworzyć tam kolonie. Nie może przy tym wywoływać niepożądanych efektów ubocznych. Zgodnie z przepisami WHO tak nazywany może być przy tym tylko konkretny szczep bakterii lub drożdży, którego pozytywny wpływ na zdrowie został udowodniony w badaniach naukowych. Po czym najłatwiej poznać, że mamy do czynienia z probiotykiem? Za łacińską nazwą danego gatunku musi znajdować się oznaczenie literowo-cyfrowe. Na opakowaniu preparatu, będącego wyrobem leczniczym lub suplementem diety, powinna być też podana zawartość konkretnych szczepów w określonej porcji produktu, najczęściej w tzw. jednostkach formujących kolonie (ang. colony forming units, CFU).

Działanie „dla życia"

Drobnoustroje o działaniu probiotycznym stanowią kluczowy składnik naturalnej mikroflory układu pokarmowego, ale także skóry, okolic intymnych i innych miejsc w organizmie. Bez obecności korzystnych bakterii jelitowych nie bylibyśmy w stanie przeżyć – stąd też ich nazwa wywodząca się od słów „pro bios", czyli „dla życia". Ich niedobory w tych i innych rejonach ich występowania w ciele są źródłem zaburzeń odporności i rozwoju chorób.

Probiotyki przede wszystkim wspomagają trawienie i regulację perystaltyki jelit, zwiększają dostępność substancji odżywczych i wytwarzają ważne związki, m.in. witaminy z grupy B, witaminę K, niektóre aminokwasy czy krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które odżywiają kosmki jelitowe. Wypierają patogeny i wytwarzają substancje grzybobójcze i bakteriobójcze. Wzmacniają odporność m.in. poprzez wspieranie detoksykacji organizmu i bezpośredni wpływ na komórki układu immunologicznego. Wykazują przy tym również działanie przeciwnowotworowe i łagodzące objawy chorób autoimmunologicznych. Ograniczają ponadto występowanie infekcji miejscowych, m.in. próchnicy czy grzybicy. Wspomagają regulację apetytu i sprzyjają unormowaniu masy ciała. Wpływają też znacząco na nastrój i ułatwiają leczenie zaburzeń psychicznych.

Zastosowania lecznicze

Probiotyki przyjmuje się głównie w celu odbudowania naturalnej mikroflory jelita grubego. Do zniszczenia populacji korzystnych bakterii, a w rezultacie – do zaburzenia równowagi mikroflory jelitowej, może dojść w wyniku antybiotykoterapii, zatrucia pokarmowego, przyjmowania rozmaitych rodzajów leków czy stosowania nieprawidłowej diety, zwłaszcza z niedoborem owoców i warzyw oraz nadmiarem cukrów, tłuszczów oraz dodatków do żywności. Do problemów przyczyniają się nawet zbyt długie przerwy między posiłkami i nasilony stres.

Szczepy do zadań specjalnych

W leczeniu schorzeń polecane są dedykowane kompozycje probiotyków. W przypadku biegunek szczególnie pomocne są określone szczepy bakterii Lactobacillus rhamnosus i L. casei oraz drożdży Saccharomyces boulardii. Jako środek zaradczy przy stosowaniu antybiotyków powinno się przyjmować je od samego początku terapii i jeszcze kilka tygodni później. W chorobach jelit sprawdzają się szczepy Bifidobacterium (m.in. B. lactis W52 i B. bifidum W23), Lactobacillus (m.in. L. plantarum 299v) czy E. coli Nissle. Działanie przeciwnowotworowe wykryto m.in. dla Bifidobacterium adolescentis SPM0212 oraz B. animalis ssp. lactis BB-12.

Do łagodzenia objawów atopii nadają się szczególnie Lactobacillus rhamnosus GG, Bifidobacterium animalis ssp. lactis BB-12, natomiast przy alergiach wziewnych stosuje się Lactobacillus casei Shirota.

W przypadku zaburzeń depresyjnych czy lękowych potwierdzono efektywność szczepów Bifidobacterium longum Rosell-175 oraz NCC3001, Lactobacillus helveticus Rosell-52, L. casei Shirota, L. Plantarum 299v, Bifidobacterium longum subsp. infantis 35624, a także mieszanki innych określonych szczepów.

WARTO WIEDZIEĆ

SKUTECZNY PROBIOTYK, CZYLI JAKI?

Aby probiotyk działał skutecznie, należy wybrać preparat zawierający szczepy bakterii przebadane pod kątem określonego schorzenia, co powinno być podane przez producenta. Pojedyncza jego dawka powinna zawierać min. 1 mld (10 do potęgi 9) CFU, a najlepiej – 5 mld. Dobrze też, gdy zawiera prebiotyk (pożywkę dla bakterii). Produkty w kapsułkach są bardziej polecane niż te w postaci proszku lub płynu, ale jeśli nie mogą być przyjmowane, należy wybrać inną postać.

POLECANE

Probiotyki to cenna pomoc w leczeniu i zapobieganiu chorób. **Sprawdź ich najważniejsze zastosowania!**

1

BIEGUNKI
Przyjmowanie probiotyków zapewnia osłonę dla jelit i pomaga redukować nasilenie biegunek będących efektem ubocznym antybiotykoterapii nawet o ponad 40 procent. Łagodzi też objawy innych rodzajów biegunek, skracając czas trwania tych wywołanych przez infekcje.

FOT. UNSPLASH

2

ZABURZENIA PSYCHICZNE
Trwająca kilka miesięcy terapia określonymi probiotykami jest pomocna w przypadku problemów takich jak chroniczny stress, depresja, lęki, nerwica natręctw, problemy z pamięcią, a nawet autyzm. Jest efektywna, zwłaszcza gdy zaburzenia mają podłoże zapalne.

FOT. PIXABAY

3

CHOROBY SERCA
Dzięki korzystnemu działaniu na trawienie i metabolizm, dobroczynne bakterie pomagają obniżać we krwi poziom „złego" cholesterolu LDL oraz ciśnienie tętnicze, a są to najważniejsze czynniki rozwoju miażdżycy i chorób serca. Mogą też podnosić stężenie ochronnego cholesterolu HDL.

FOT. 123RF

4

ALERGIE
Przyjmowanie probiotyków od pierwszych lat życia pomaga łagodzić dolegliwości związane z egzemą, która jest objawem atopowego zapalenia skóry. Ryzyko wystąpienia alergii u dziecka można też zredukować w znacznym stopniu dzięki stosowaniu probiotyków przez przyszłą matkę.

FOT. 123RF

5

CHOROBY JELIT
Terapia probiotyczna znajduje zastosowanie w chorobach zapalnych jelit, takich jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego czy zespół jelita drażliwego, pomaga też zmniejszyć o połowę zagrożenie rozwojem martwiczego zapalenia jelit, które jest śmiertelną chorobą wcześniaków.

FOT. 123RF

6

SPADKI ODPORNOŚCI
Poprzez wypieranie patogenów, ochronę śluzówki i produkcję korzystnych związków, probiotyki wspomagają w organizmie wytwarzanie ochronnych przeciwciał, limfocytów T czy komórek NK. W ten sposób wspierają odporność ogólną, a zwłaszcza w układzie oddechowym i moczowym.

FOT. PIXABAY

eprasa.pl a12a6b42ea

Układ pokarmowy

Natalia Falarz
redakcja@stronazdrowia.pl

Jak postępować przy biegunce? Przyczyny i leczenie

Biegunka bywa nie tylko skutkiem zatruć, zakażeń czy niestrawności, **ale też jednym z głównych objawów wielu chorób układu pokarmowego**

Biegunka to objaw polegający na częstszym oddawaniu stolca o zwiększonej zawartości wody. Chorzy skarżą się nie tylko na dolegliwości trawienne, ale także na skutki odwodnienia i ogólne osłabienie organizmu. Jej groźnych konsekwencji nie powinni lekceważyć zwłaszcza rodzice małych dzieci i osoby starsze.

Pojawienie się biegunki najczęściej bywa związane z zatruciem pokarmowym chorobotwórczymi drobnoustrojami, nieprawidłową dietą i stresem. Jeśli problem nie ustępuje, konieczna jest konsultacja z lekarzem, który określi przyczynę jego wystąpienia oraz zaproponuje właściwe leczenie. Do tego czasu symptomy można łagodzić domowymi sposobami i zmianą diety na lekkostrawną.

FOT. 123RF

O odwodnieniu świadczy zmniejszona ilość oddawanego moczu oraz jego ciemne zabarwienie, wysuszenie błon śluzowych, zaostrzenie rysów twarzy oraz znaczne osłabienie

Czym jest biegunka?

Biegunka nazywana też rozwolnieniem to objaw, który polega na zwiększeniu częstotliwości wypróżnień powyżej 3 na dobę bądź też wzroście objętości stolca powyżej 200 g na 24 godziny. Ma on konsystencję płynną lub półpłynną i szczególnie nieprzyjemny zapach. Towarzyszą temu bóle w podbrzuszu, utrata apetytu, osłabienie i odwodnienie. W niektórych przypadkach w stolcu pojawiają się domieszki krwi, ropy lub śluzu. Ostre biegunki najczęściej wywoływane są przez infekcję bakteryjną, wirusową lub pasożytniczą, a zwiększona liczba wodnistych wypróżnień występuje do 10 dni. Te przewlekłe zwykle powodowane są chorobami układu pokarmowego lub stresem i utrzymują się powyżej 4 tygodni.

Typy i najczęstsze przyczyny

Wyróżnia się cztery podstawowe mechanizmy powstawania rozwolnienia. Biegunka osmotyczna wywoływana jest obecnością w jelicie substancji niewchłanialnych, co powoduje przechodzenie do stolca większych ilości wody. Problem może wynikać z fermentacji niewchłoniętych węglowodanów, m.in. w nietolerancji laktozy i/lub fruktozy, zespole SIBO czy przy spożywaniu słodzików, takich jak ksylitol, erytrytol czy sorbitol, a także przyjmowaniu niektórych środków przeczyszczających. Przyczyną może być też celiakia, przejście biegunki infekcyjnej czy stosowanie leków zobojętniających kwas solny w zgadze i refluksie.

Biegunka sekrecyjna wynika z różnic między wydzielaniem a wchłanianiem soli i wody w jelitach, m.in. na skutek obecności toksyn bakteryjnych, nadmiaru kwasów żółciowych, stresu czy chorób autoimmunologicznych. Biegunka spowodowana przyspieszoną motoryką jelita może występować w nadczynności tarczycy czy zespole jelita drażliwego. Natomiast biegunka zapalna jest rezultatem uszkodzenia budowy i czynności nabłonka jelitowego. Do jej przyczyn należą stany zapalne jelita m.in. alergii, chorobie Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, a także powstające wskutek przyjmowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych, środków przeciw nadkwasocie bądź statyn. Charakter zapalny może mieć też biegunka infekcyjna.

Leczenie biegunki

Biegunka powoduje odwodnienie, mogąc stanowić zagrożenie dla życia. Dlatego kluczowym elementem leczenia jest przyjmowanie w małych porcjach jak największej ilości płynów. Napoje muszą być wzbogacone w elektrolity - nie tylko w chlorek sodu (sól), ale także w potas. Preparaty można kupić w aptece. Warto wybierać te z min. ilością dodatków do żywności. W przypadku biegunki bakteryjnej podaje się też jak najwcześniej węgiel aktywny, który wiąże drobnoustroje i toksyny w przewodzie pokarmowym. Przy nasilonych objawach lekarz może zlecić przyjmowanie leków przeciwbakteryjnych lub przeciwwirusowych, ściągających, rozkurczowych czy ograniczających motorykę jelit. Równie ważne jest wprowadzenie lekkostrawnej diety i przywrócenie równowagi mikroflory jelit poprzez przyjmowanie probiotyków.

WAŻNE

KIEDY NALEŻY IŚĆ DO LEKARZA?

Jeśli w trakcie biegunki pojawi się wysoka gorączka, silne odwodnienie, krew bądź śluz w stolcu lub nietrzymanie moczu, albo dojdzie do zasłabnięcia, należy skonsultować się ze specjalistą. Obecnie oznacza to skorzystanie z teleporady u lekarza rodzinnego lub świadczącego usługi prywatnie. Wizytę należy umówić także wtedy, gdy biegunka trwa dłużej niż 10 dni i jest bardzo obfita. Zwlekać nie powinny kobiety w ciąży, osoby po 65. r.ż. oraz rodzice niemowląt i małych dzieci, ponieważ skutki odwodnienia wywołanego rozwolnieniem mogą nawet zagrażać życiu.

REKLAMA 009959082

OPIEKA NAD OSOBAMI STARSZYMI Dom Seniora CM

Naszą misją jest zapewnienie opieki i komfortowych warunków mieszkania osobom w podeszłym wieku, chcącym mieszkać w ciepłym, miłym i spokojnym miejscu.

Pomagamy osobom, które nie mają czasu same zapewnić troski i opieki swoim bliskim, a chcą znaleźć dla nich jak najlepsze miejsce, gdzie będą mogli mieszkać otoczeni profesjonalną opieką.

Na naszych gości czekają komfortowo urządzone pokoje 1-, 2- i 3-osobowe, są w pełni wyposażone w łazienki z prysznicami, szafy i komody, stoliki oraz TV i WIFI na każdym piętrze.

Znajdujemy się na trasie:
Wrocław - Świdnica
w niedalekiej odległości od drogi krajowej nr 35
36 km od Wrocławia, 8 km od centrum Świdnicy

W OKOLICY ZNAJDUJĄ SIĘ:
- ZALEW MIETKOWSKI
- SZPITAL W ŚWIDNICY
- ŚLĘŻAŃSKI PARK KRAJOBRAZOWY

Skontaktuj się z nami, w celu uzyskania dodatkowych informacji.
Dom Seniora
CM, 58-124 Marcinowice, ul. Świdnicka 14
hotelsenioracm@gmail.com
Tel.: 507 029 867, Tel.: 74 85 85 119

Naszym mieszkańcom zapewniamy zawsze profesjonalną, pomocną i troskliwą opiekę.
Prowadzimy zajęcia fizjoterapeutyczne, nasi mieszkańcy korzystają z masaży i rehabilitacji.

www.domsenioracm.pl

eprasa.pl a12a6b42ea

ŻDROWIA

Za tydzień u nas

CZYM SĄ CHOROBY PRZEWLEKŁE I JAK MOŻNA SIĘ PRZED NIMI CHRONIĆ

OSTROGA PIĘTOWA TO BOLESNE SCHORZENIE

ZAPYTAJ LEKARZA

Czy depresja sezonowa to prawdziwa depresja?

EKSPERT WYJAŚNIA: Tak zwana depresja sezonowa (ang. seasonal affective disorder, SAD, a po polsku - sezonowe zaburzenie afektywne) to spadek nastroju i gorsze samopoczucie, za którego przyczynę uznaje się ograniczoną ilość promieni słonecznych. Dzięki nim organizm m.in. wytwarza witaminę D. Składnik ten bierze udział w produkcji serotoniny, czyli hormonu odpowiadającego za dobre samopoczucie. Zbyt niski poziom tej witaminy może powodować właśnie pogorszenie samopoczucia, a nawet depresję, której objawami są m.in. apatia czy bezsenność. Według statystyk depresja sezonowa dotyczy co dziesiątej osoby i zwykle nawraca w kolejnych latach. Utrudnia codzienne funkcjonowanie, zmniejszając apetyt, odpowiadając za brak motywacji czy ograniczając poczucie radości z życia. Zwykle jest to przejściowe i można wypracować sobie pewne sposoby radzenia z tą sezonową przypadłością. Jeśli jednak gorsze samopoczucie trwa dłużej niż 3 tygodnie, warto udać się do specjalisty - psychologa lub psychiatry. Nieleczona depresja sezonowa prowadzi bowiem do poważniejszych zaburzeń psychicznych.

W jaki sposób przeciwdziałać jesiennym spadkom nastroju?

SPECJALISTA RADZI: Jesienią warto profilaktycznie zastosować kilka konkretnych metod, które pomogą w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej. W celu ograniczenia SAD poleca się przede wszystkim planowanie każdego dnia, które działa motywująco. Warto więc usiąść wieczorem i rozpisać zadania na kolejny dzień. Odhaczanie wykonanych działań będzie zachęcało do realizacji kolejnych. Ważne jest, aby plany były możliwe do zrealizowania, dlatego należy uwzględnić rzeczywisty czas na wykonanie każdej czynności.

Dobrze też zadbać o odpowiednio zbilansowany jadłospis, który wpływa pozytywnie na samopoczucie. Posiłki powinny być bogate w składniki mineralne i witaminy, dlatego w codziennym menu nie może zabraknąć warzyw, owoców, orzechów, kasz i olejów roślinnych. Szczególnie polecane są banany, awokado, orzechy włoskie i oliwa z oliwek. Dobrze też spożywać ciepłe potrawy - rozgrzany organizm jest mniej podatny na spadek energii i nastroju. Poleca się zwłaszcza zupy i tzw. kaszotta z dodatkiem sezonowych warzyw, m.in. dyni, buraków, marchewki i porów, oraz rozgrzewających przypraw, takich jak imbir, chili, cynamon, kardamon, goździki, szafran. Ta ostatnia zawiera krocynę o działaniu podobnym do leków antydepresyjnych. Jednocześnie należy wystrzegać się złych jakościowo gotowych dań z supermarketu i typu fast food. Są ubogie odżywczo, zapewniają krótkotrwałą sytość, dostarczają zbędne kalorie i wzmagają apetyt, co sprzyja przyrostowi tkanki tłuszczowej. W diecie warto uwzględnić za to gorzką czekoladę w ilości jednej kostki dziennie, gdyż poprawia humor i pamięć, łagodzi stres oraz wzmacnia serce. Ma też właściwości pobudzające, dobrze więc spożywać ją rano. Warto też sięgać po probiotyki, a w razie potrzeby - witaminę D, oraz zadbać o dobry sen. W poprawie snu i nastroju pomóc mogą zioła adaptogenne, takie jak aszwaganda, która obniża poziom hormonu stresu. Nieodłącznym elementem dnia powinna być aktywność fizyczna, która zwiększa wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Wystarczy 30 minut dziennie! Nie odpuszczajmy też rozmów z bliskimi, ponieważ izolacja i brak kontaktów międzyludzkich mają destrukcyjny wpływ na naszą psychikę.

Mateusz Kempiński, psycholog z Centrum Medycznego CMP

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

Kurkuma przeciw groźnym wirusom

Lecznicze działanie tej przyprawy od dawna **wykorzystuje się w tradycyjnej medycynie Dalekiego Wschodu**

Odżywianie

Agata Orzełowska
redakcja@stronazdrowia.pl

Kurkuma to roślina przyprawowa rozpowszechniona w kuchni wschodniej. Wchodzi w skład mieszanek, takich jak curry czy gram masala, może być też jednak stosowana samodzielnie. Ma intensywny żółto-pomarańczowy kolor i delikatny korzenny aromat. Pasuje do dań wytrawnych, ale także słodkich.

Cenne właściwości kurkumy w największym stopniu determinuje zawarta w niej kurkumina. To polifenol z grupy kurkuminoidów o silnym działaniu antyoksydacyjnym oraz łagodzącym stan zapalny i ból. Regularne sięganie po tę przyprawę wspomaga odporność organizmu, a także spowalnia procesy starzenia się komórek.

FOT. 123RF

Kurkuma ma silne właściwości przeciwzapalne i barwiące, co warto wykorzystać w kuchni. Pasuje szczególnie do ryżu – wystarczy dodać pół łyżeczki do wody, w której się gotuje

Czym jest kurkuma?

Kurkuma, czyli ostryż długi (Curcuma longa), to bylina z rodziny imbirowatych. Rośnie dziko w Indiach, ale uprawiana jest też w wielu krajach Azji Południowo-Wschodniej. Jej kłącze w postaci świeżej i suszonej stanowi ważny element potraw tamtejszej kuchni. Wyglądem przypomina imbir, lecz jest znacznie mniejsze. Kurkumę wyróżnia intensywnie żółto-pomarańczowa barwa, natomiast jej lekko korzenny zapach i smak jest delikatny i nie dominuje w potrawach.

Bogactwo cennych składników

Kłącze kurkumy jest zasobnym źródłem witamin, składników mineralnych i związków antyoksydacyjnych. Zawiera przy tym sporo białka (prawie 9,5 proc.) i błonnika pokarmowego (ok. 4,6 proc.), a ponadto witaminy B1, B2, PP, B6, kwas foliowy, a także wit. K i E. Stanowi źródło wapnia, żelaza, magnezu, potasu i cynku. Choć porcja 100 g mielonej przyprawy dostarcza 390 kcal, do potraw dodawana jest w niewielkich ilościach i nie wpływa istotnie na ich kaloryczność. Szczypta kurkumy (1-2 g) zapewnia 4-8 kcal, a łyżeczka (3 g) to ok. 15 kcal.

Właściwości prozdrowotne

Główny składnik aktywny kurkumy w postaci kurkuminy odpowiada za kolor przyprawy, ale też jej wszechstronne dobroczynne działanie na organizm. Związek ten zwalcza nie tylko wolne rodniki, ale też bakterie, grzyby i wirusy. Stabilizuje komórki tuczne, zmniejszając wrażliwość na alergeny. Stymuluje wydzielanie dopaminy, która ma działanie przeciwdepresyjne. A regulując poziom serotoniny, pomaga też spowalniać procesy neurodegeneracyjne. Łagodzi ponadto bóle miesiączkowe oraz te związane ze stanami zapalnymi stawów, redukując obrzęki i zwiększając ich mobilność. Badania wykazały, że może działać nawet 3-krotnie silniej od kwasu acetylosalicylowego, ibuprofenu i naproksenu!

Dodawanie kurkumy do potraw i ciepłych napojów jest polecane w sezonie jesienno-zimowym w celu wzmocnienia odporności, a także wspomagająco w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych. Wiadomo też, że kurkumina ma działanie przeciwmiażdżycowe - sprzyja obniżaniu poziomu „złego" cholesterolu LDL we krwi, zapobiega jego utlenieniu w procesie zwężania tętnic i chroni śródbłonek naczyniowy przed wpływem nadmiaru homocysteiny, który nasila ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Stymuluje ponadto produkcję żółci w wątrobie, wspomagając trawienie tłuszczów. Łagodzi wzdęcia i odbijanie się, koi stany zapalne żołądka i jelit, a nawet chroni przed wrzodami. Kurkumina wykazuje ponadto działanie przeciwnowotworowe.

Działanie przyprawy wspomoże pieprz

Dzięki swoim właściwościom kurkuma pomaga zapobiegać rozwojowi licznych chorób. Czynnikiem ograniczającym jej działanie jest jednak szybki metabolizm, słaba rozpuszczalność w płynach ustrojowych i niska biodostępność. Oznacza to, że mimo konsumpcji nawet dużych dawek przyprawy, organizm przyswaja niewielkie ilości jej substancji aktywnych. Wchłanianie kurkuminy zwiększa jednak zawarta w pieprzu piperyna, warto więc łączyć w potrawach obie te przyprawy, a w celach profilaktycznych sięgać po suplementy diety ze standaryzowaną zawartością kurkuminy o zwiększonym poziomie przyswajalności w ustroju.

WAŻNE

NAPÓJ NA POPRAWĘ ODPORNOŚCI

Picie tzw. złotego mleka pomaga wzmocnić naturalne siły obronne organizmu. Napój działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie. Na porcję dla osoby dorosłej potrzeba łyżeczki sproszkowanej kurkumy i najlepiej też 1/2 łyżeczki imbiru oraz szczypty świeżo zmielonego pieprzu. Przyprawy należy dodać do niewielkiej ilości wody wraz łyżeczką masła lub oleju kokosowego, po czym gotować przez ok. 5 min. Następnie wywar łączy się z niepełną szklanką mleka lub napoju roślinnego bez cukru, podgrzewa i słodzi łyżeczką miodu.

eprasa.pl a12a6b42ea