

Gazeta WROCŁAWSKA

Wrocławski szpital będzie wykorzystywać sztuczną inteligencję do nadzoru aparatury medycznej **str. 4**

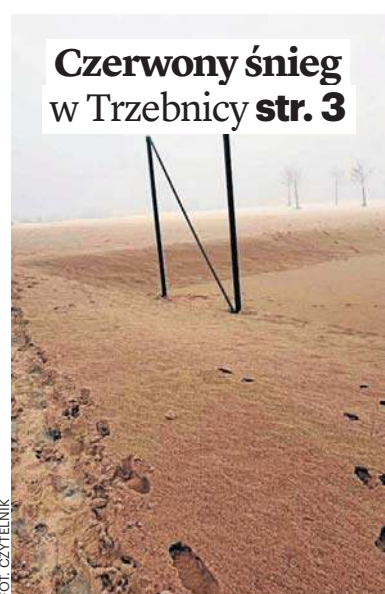


Najlepsi pływacy Europy walczą o medale w Polsce. Wrocławianki też startują **str. 16**

Puchar Polski. Piłkarze Śląska chcą wygrać z Rakowem, lecz nie za wszelką cenę **str. 16**



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI



Czerwony śnieg w Trzebnicy **str. 3**

FOT. CZYTELNIK

USA/ROSJA

Witkoff z nowym planem na Kremlu

Negocjacje pokojowe w Ukrainie zbliżają się do decydującego momentu. Wczoraj specjalny przedstawiciel Donalda Trumpa Steve Witkoff spotkał się w Moskwie z Władimirem Putinem. Miał przedstawić propozycje uzgodnione ze stroną ukraińską. Amerykanie liczą na sukces. Co powie Putin?

Czytaj str. 7

KOMUNIKACJA STRONA W INTERNECIE UMOŻLIWIA UNIKNIĘCIE ZATORU WE WROCŁAWIU

To nowa recepta na korki

Grzegorz Małopolski jest autorem projektu, dzięki któremu przynajmniej część wrocławian nie musi być skazana na stanie w potężnych korkach. Jak to działa?

Michał Perzanowski
Wrocław

Na portalu Ejedzie.pl kierowcy mogą otrzymać wiele informacji o ruchu w mieście. Dowiedzą się, kiedy na danej ulicy jest zator i w jakich godzinach najlepiej wyjechać, aby uniknąć największego tłoku albo trafić na „zieloną falę”.

W jaki sposób zbierane są te wszystkie ważne informacje? Kilkanaście tysięcy osób zgłasza zablokowane drogi, wypadki, objazdy, roboty drogowe lub warunki na ulicach. A to nie wszystko, bo istnieje również czat, w którym można umówić się na wspólną podróż do pracy i szkoły lub zapisać się do skrzynki z powiadomieniami SMS, gdy wystąpi nagle zdarzenie. Co więcej, możecie również sprawdzić przewidywany korek w ciągu najbliższej godziny oraz kolejnych pór dnia.

Grzegorz Małopolski, autor projektu, twórca kilkunastu aplikacji,



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Zwycięska należy do najbardziej zakorkowanych ulic we Wrocławiu

w tym znanego wśród motocyklistów MotoSave, przyznaje, że problem korków od dawna go intrygował.

- Bardzo lubię podchodzić do rozwiązań problemów ze strony, na którą nikt nie patrzy. Problem korków zainteresował mnie już dawno, tym bar-

dziej że od dłuższego czasu mieszkam koło ulicy Zwycięskiej, która jest bardzo zakorkowana - mówi nam twórca strony Ejedzie.pl. Portal potwierdza jego słowa. Na przykład 12 listopada kierowcy jechali Zwycięską ze średnią prędkością... 3 km/h.

Jak opowiada Małopolski, inspiracją do powstania wrocławskiej strony była warszawska „Czy Domaniewska stoi?”. Początkowo chodziło o zwrócenie uwagi na lokalny problem, ale z czasem pomysł urósł do znacznie większego projektu.

Analizując dane m.in. z Google Maps i innych systemów drogowych, a także zgłoszeń od mieszkańców, doszedł do bardzo ciekawych wniosków.

- Patrząc na Zwycięską i widząc, jak duże są korki o godz. 7.30, a już o 8.10 jest całkowicie przejezdna, doszedłem do wniosku, że jej przepustowość mogłaby być dużo większa. Wystarczy zoptymalizować ruch na takiej ulicy tak, by lepiej się rozkładał w czasie - tłumaczy.

Jak to zrobić? Nie wszyscy muszą dotrzeć do pracy na ściśle określonej godzinie. Niewielka zmiana załatwia sprawę. W przypadku Zwycięskiej najlepiej wyjechać z domu między godz. 6 i 6.30 lub między godz. 9.50 i 11.

Czytaj dalej na str. 5

Strona zdrowia

Pobyt w sanatorium może być za darmo. Kiedy to ZUS zapłaci za twój turnus? **str. 10**

Dlaczego prezydent zawetuje „ustawę łańcuchową”?

Marcin Koziestański
Warszawa

Karol Nawrocki ogłosił, że zawetuje ustawę, uznając ją za wadliwą i nieskuteczną. Zapowiedział jednocześnie, że przedstawi w Sejmie własny projekt dotyczący uwolnienia psów z łańcuchów.

W nagraniu opublikowanym na platformie X prezydent Karol Nawrocki poinformował, że zdecydował się zawetować ustawę, przewidującą zakaz

trzymania psów na uwięzi. Jednocześnie zapowiedział przekazanie do Sejmu własnego projektu w tej sprawie.

Prezydent zaznaczył, że mimo słusznej idei, jaką jest ochrona zwierząt, sam dokument - w jego ocenie - został przygotowany nieprawidłowo. Wyjaśnił, że ustawa nie tylko nie usuwa istniejących problemów, ale tworzy nowe i mogłaby wręcz pogorszyć sytuację zwierząt. Wskazał przy tym na nierealne wymagania dotyczące wielkości kójców. Określił je

słowa: „Kojce wielkości miejskich kawalerek to absurd, który uderzałby w rolników, hodowców i zwykłe wiejskie gospodarstwa”.

Podkreślił również, że jego zdaniem niesprawiedliwe jest powielanie opinii, jakoby polska wieś miała źle traktować zwierzęta. - Dlatego nie podpisuję ustawy, która stygmatyzuje wieś, a jednocześnie nie rozwiązuje żadnego realnego problemu - dodał.

Nawrocki zapewnił, że dobrostan zwierząt pozostaje dla niego istotny. Według jego zapowiedzi prezydencki

projekt ustawy ma realnie umożliwić rezygnację z trzymania psów na łańcuchach. - Dlatego skłamałem do Sejmu prezydencki projekt ustawy, który pozwoli spuścić psy z łańcuchów - oznajmił.

Jednocześnie poinformował, że podpisał nowelizację ustawy, która wprowadza zakaz hodowli zwierząt na futra. - Ponad dwie trzecie Polaków, w tym także mieszkańców wsi, popiera zakaz - podkreślił prezydent, uzasadniając swoją decyzję.

Czytaj też na str. 6



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Polski poeta, holenderski wojak i konkwistador Krzysztof Arciszewski to jedna z najciekawszych postaci w burzliwych dziejach dawnej Polski

Tadeusz Płatek
publicysta



OBSŁUGA MAŁEGO DZIECKA

Poniżej pełne zestawienie, od najprostszych do najbardziej hardkorowych operacji. Przewijanie, czyli rosyjska ruletka. Nigdy nie wiesz, na co trafisz. Z czasem jednak dochodzi się do takiej wprawy, że przewijający nie zdąża nawet zemdleć z powodu toksycznych wyziewów kupy i już jest po wszystkim.

Spacerowanie - z początku to jedyny sposób, aby uśpić małeństwo. Nic więc dziwnego, że rodzice zaraz po urodzeniu spacerują co niemiara, szczególnie, jeżeli sobie kupią wózek z napędem elektrycznym (to jest naprawdę super!). Potem jednak wózek dziecka nie usypia już tak automatycznie, chęć na spacer drastycznie spada, podobnie jak chęć do aktywności fizycznej i zresztą każdej innej.

Karmienie - jest fascynujące od samego początku, czyli karmienia piersią, co samo w sobie jest cudem, zbliża nas do natury, wzrusza, no, chyba, że ktoś jest idiotą i odmawia kobietom prawa do naturalnego żywienia w przestrzeni publicznej. Po pół roku jest jeszcze ciekawiej, bo rozszerzamy dietę. To się wiąże z rozbryzaniem jedzenia. Wszędzie. Dlatego najlepiej karmić w wannie.

Zabawy - najbardziej frustrujące jest to, że jeżeli znajdziemy wreszcie coś, nad czym dziecko jest się w stanie pochylić przez dwie minuty, to zaraz czas się kończy. Nasz bobas nudzi się - co jest oznaką inteligencji - domagając się innych zabawek, z których jedyną niezawodną jesteś TY.

Kąpiele - są bardzo trudne. Wymagają treningu w siłowni na tzw. „modlitewniku”, który wyrabia bicepsy i odporność na ból. Do tego trzeba zachować kosmiczne opanowanie, bo dziecko wyslizguje się z rąk jak delfin. Żeby tego było mało, po wszystkim należy młodego osobnika wytrzeć i natychmiast ubrać. A jemu (jej) nigdy się nie podoba.

Uspianie. Dla kobiet - czynność rutynowa. Dla mężczyzn - próba charakteru, stąpanie po linie, trening zen. Jeżeli facet samodzielnie uśpi dziecko, to jest wstanie osiągnąć wszystko. Ale nie osiągnie, bo jest tak zmęczony, że sam zasypia. W pozycji dowolnej.

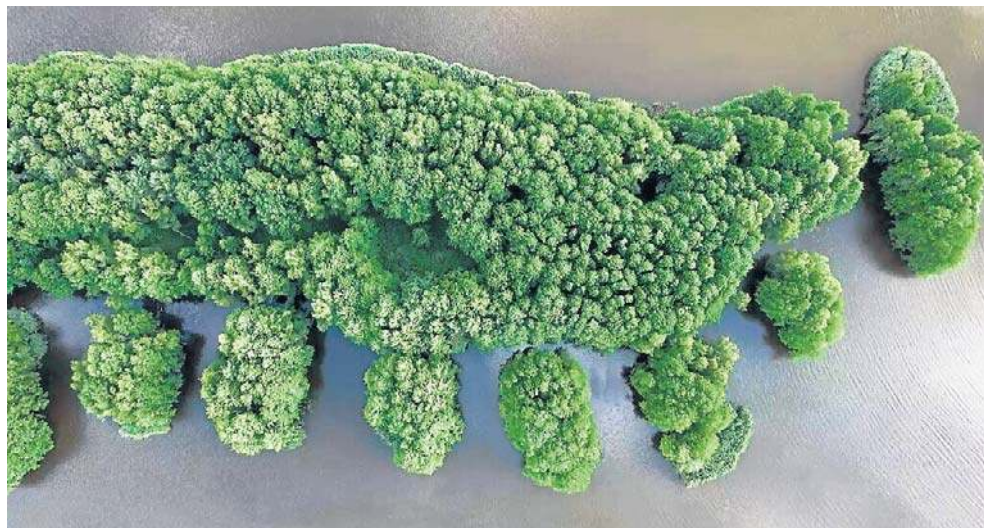
”

Stałem się własną karykaturą, czego zawsze chciałem uniknąć (...). Dlatego w 2027 roku Kult zagra bardzo ograniczoną, minimalną ilość koncertów

Kazik Staszewski, lider zespołu

JAK STONOGA

Autorem zdjęcia, które obok prezentujemy, jest Marcin Osman, fotoreporter z Wrocławia. Zostało zakwalifikowane do finału konkursu National Geographic Polska. Walczy o głosy publiczności w kategorii „Polska nieoczywista”. Na niezwykle widok nastrafił w krainie stawów wokół Żmigrodu i Milicza. - Układ drzew skojarzył mi się ze znanym owadem - opowiada Marcin Osman. Faktycznie, przypomina gigantyczną stonogę.
Robert Migdał



FOT. MARCIN OSMAN

ROZMOWA DNIA

Żyję z HIV. I o tym zapominam

Sylvia Rycharska
sylvia.rycharska@polskapress.pl

1 grudnia był Światowy Dzień AIDS. Jak to jest żyć z wirusem HIV - opowiada Paweł Ziemia.

Cofnijmy się do chwili diagnozy. Jaka była pierwsza myśl?

Wtedy zajmowałem się profilaktyką chorób przenoszonych drogą płciową, znałem wszystkie zasady, schematy bezpieczeństwa. I dlatego moją pierwszą reakcją był... ogromny wstyd. Takie myślenie: „Jak to, ja? Przecież ja wiem, jak się zabezpieczać. Przecież uczę o tym innych”. To było dziwne zderzenie - teoria kontra życie.

Czy w życiu z HIV coś pana zaskoczyło?

Nie, byłem przygotowany, bo znałem ludzi, którzy żyli z HIV. Teraz schemat jest prosty - przyjmuje się codziennie jedną tabletkę. I to jest największe zaskoczenie: jak bardzo można o tym zapomnieć. Jeżeli ktoś bierze inne leki, to w zasadzie nie czuje różnicy.

Jakie reakcje, jakie mity wokół AIDS i HIV spotyka pan wciąż - mimo XXI wieku?

Oj, sporo. Gdy zaczynałem pracę w punkcie konsultacyjno-diagnostycznym, zdarzało się, że ludzie otwierali klamkę łokciem, bo bali się dotknąć ręką. Serio. I to pokazuje, że wciąż brakuje podstawowej wiedzy, a ludźmi kieruje strach. Ten strach jest też po części efektem lat polityki, która opierała się na straszaniu - strasz-

niu seksem, straszaniu chorobami. To jest absurdałne, bo ludzie nie przestają mieć kontaktów seksualnych tylko dlatego, że ktoś próbuje ich wystraszyć. Próba budowania profilaktyki na strachu to nonsens.

I jaki jest najgorszy efekt tego zastraszania?

Ludzie boją się badać. A badanie to jedyny sposób, żeby wykryć HIV czy inne choroby przenoszone drogą płciową. Te choroby często nie dają objawów, trzeba się testować.

Wspomniał pan o polityce. Co pana zdaniem jest tu największym problemem?

Przez lata - i to nie kwestia jednego konkretnego rządu - dominowało podejście: „postraszymy, to będą uważać”. No nie, to tak nie działa. Ludzi trzeba edukować. Ucząc nowoczesnych metod profilaktyki. Co należy podkreślić, w Unii Europejskiej zakażeń HIV ubywa, a w Polsce przybywa. To efekt braku edukacji w szkołach, braku kampanii społecznych. Ludzie nie wiedzą, jakie mają możliwości, więc nie korzystają.

Jakie jeszcze fakty powinny znać osoby HIV-negatywne?

Na przykład to, że zakażać się HIV-em przez krew w codziennych sytuacjach jest bardzo trudno. Dam taki przykład z Poznania - plama krwi po bójce. Panie sprząające odmówiły sprzątnięcia, bo obawiały się HIV-a. A prawda jest taka, że nawet jeśli ta krew była od osoby zakażonej HIV, to



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

po około 10 minutach na powietrzu wirus był już nieaktywny. Oczywiście, trzeba zachować ostrożność, np. używać rękawiczek jednorazowych, ale jeśli nie mamy żadnych ran, skaleczeń - nie ma możliwości zakażenia. To ważne, żeby ludzie to wiedzieli, bo inaczej żyją w niepotrzebnym lęku.

Czym zajmuje się pan oprócz pracy w punkcie diagnostycznym?

Pracuję jako coach - głównie z osobami z grupy LGBT. I staram się edukować o wszystkich chorobach przenoszonych drogą płciową, nie tylko o HIV. Bo HIV rośnie, ale kiła też jest ogromnym problemem.

A Paweł Ziemia prywatnie?

Prywatnie mam syna. I to jest duża część życia. Mamy swoje pasje, na przykład żeglarstwo.

Skąd wzięło się pana zaangażowanie w środowisko LGBT?

Jestem gejem, więc jestem związany ze środowiskiem, organizacjami, grupami wsparcia w Poznaniu. Współpracuję z kilkoma takimi organizacjami. Prowadzę na przykład grupę dla seniorów LGBT. To bardzo potrzebne, bo starsze osoby często mają mało miejsc, w których mogą być sobą. Czytaj też na str. 9

PRZYRODA

Niebezpieczne osvajanie

Dawno, dawno temu ludzie udomowili kilkanaście gatunków zwierząt, które były im potrzebne jako źródło pożywienia lub środek lokomocji. I wydawało się, że to już zamknięty rozdział dziejów cywilizacji. Otóż nie. Oswajamy nowe gatunki. Niechcący lub mimochodem. Choćby parkowe wiewiórki. W miejskim parku dwa rudzielce podbiegły do mnie, gdy przystanęłam na moment i sięgnęłam do kieszeni po czapkę. Stały słupka przy nodze, zerkając wymownie w oczy. Oczekiwały poczęstunku. Żadnych obaw czy trzymania się na dystans. Kawałeczek dalej widziałem, jak inny rudzielec odbierał połówkę orzecha włoskiego z ręki, a nawet pozwalał na dotyk. Pewnie ktoś mnie spyta, coż złego widzę w zimowym dokarmianiu zwierząt? Otóż w tym wypadku nie widzę niczego dobrego. Czym innym jest karmienie ptaków, do którego sypimy słonecznik, a czym innym karmienie wiewiórki z ręki. To wciąż dzięki zwierzątko, sympatyczne, ale nieprzewidywalne. Może ugryźć czy podrapać. Niechcący lub w obronie własnej, gdy źle zinterpretuje poufałość ze strony ludzi. Parkowa Basia to gryzoń, a ta grupa zwierząt może przenosić wściekliznę. Chorobę pałudkową i nieuleczalną. W Europie opisano grupy poczwierzych rudzielców, które agresywnie domagają się karmienia. Namolnie zaglądają do toreb i plecaków. To nie osvajanie, to prośnienie się o kłopoty.
Grzegorz Tabasz

nasz REGION

KRÓTKO

BOGUSZÓW-GORCE

Połamomła się na cudzy portfel

W sklepie klientka zostawiła przez nieuwagę portfel. Okazję zwiertzyła 71-letnia kobieta i - zamiast oddać zgubę właścicielce lub przekazać personelowi - zabrała portfel i wyszła. Kiedy pokrzywdzona zorientowała się w sytuacji, natychmiast zgłosiła kradzież na komisariacie policji. Funkcjonariusze przebrnęli monitoring w sklepie i ustalili osobę, która zabrała

portfel. Pojechali do jej mieszkania, ale kobieta nie chciała im otworzyć. Ponieważ nie reagowała na wezwania, przystąpili do siłowego wejścia. Dopiero wtedy otworzyła drzwi do mieszkania. Pod meblami znaleziono ukryte 2 tys. złotych, a w koszu na śmieci - pocięte dokumenty i karty bankomatowe. Kobiecie grozi do 5 lat więzienia. Adrianna Szurman

WROCŁAW

Scena na placu Wolności



FOT. PAWEŁ RELKOWSKI

Przed budynkiem Narodowego Forum Muzyki na pl. Wolności stanęła scena. W najbliższą sobotę odbędzie się tam „Christmas Party - świąteczna lista przebojów”, czyli mikołajkowy koncert telewizji Polsat. Wystąpią m.in. Doda, Kayah i Roksana Węgiel. Wstęp wolny. Michał Perzanowski

KŁODZKO

78-latek został oszukany przy zakupie w internecie. Zamówił na jednym z portali protezy zębowe, bo były bardzo tanie, jednak w paczce przysłano mu sztuczną szczękę - plastikową zabawkę.

WROCŁAW

Splonął magazyn pawilonu handlowego na Szczepinie. Ogień pojawił się tam w poniedziałek późnym wieczorem. W trakcie pożaru świadkowie słyszeli kilka eksplozji. Po akcji gaśniczej strażacy przeszukali pogorzelisko.



FOT. GRAZYNA SZYSZKA

GŁOGÓW

Na wieży ratuszowej jest już mikołajowa czapka. Ma 15 m wysokości, 17 m w obwodzie i widać ją z daleka. Uszyła ją głogowska krawcowa Iwona Walkowiak, zaś zamontowali alpinści z firmy Meander.

Krajobraz jak z Marsa. Awaria przy odwiercie geotermalnym

Aneta Kolesińska
Trzebnica

Czerwona substancja pokryła posesje i domy. Zmartwieni mieszkańcy zastanawiali się, czym jest tajemniczy pył i czy zagraża ich zdrowiu.

Odwiercie geotermalne „Jadwiga T-1” powstaje w Trzebnicy na terenie rekreacyjnym przy ul. Czereśniowej. Według Urzędu Gminy inwestycja poprawi sytuację energetyczną mieszkańców, energia cieplna będzie wykorzystywana do ogrzewania budynków użyteczności publicznej, takich jak szkoły, przedszkola czy hala widowiskowo-sportowa. Zaplanowano także budowę basenów termalnych i rozbudowę Gminnego Parku Wodnego.

Mieszkańcy Trzebnicy, których domy są w bezpośrednim sąsiedztwie odwiertu, zaalarmowali Gazetę Wrocławską o dziwnej, czerwonej substancji, która pokryła ich posesje. Osad pojawił się w nocy z soboty na niedzielę.

- Zasięg był rzędu kilkuset metrów. Czerwone plamy pojawiły się na moich oknach i elewacji domu, a na śniegu było tego mnóstwo - mówi nam jeden z mieszkańców.

Jak poinformował nas Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Trzebnicy, na terenie odwiertu doszło do awarii. Po zgłoszeniu przez prywatną osobę, na miejsce



FOT. CZYTELNIK

Odwiercie geotermalne „Jadwiga T-1” powstaje w Trzebnicy na terenie rekreacyjnym przy ul. Czereśniowej. Mieszkańców zaskoczył widok czerwonego śniegu

wysłano inspektorów. We wtorek przeprowadzono tam drugą kontrolę.

- Przeprowadzono rozmowy z przedstawicielem firmy wykonującej odwiert, który poinformował o fakcie awarii i usunięciu jej. Objęto nadzorem firmę wykonującą

Podczas wiercenia nagle pękła jedna z rur, która doprowadza substancję do chłodzenia wiertła. Wiatr rozrzucił ją na dużą odległość

odwiert. Obecnie jest prowadzone postępowanie wyjaśniające - odpowiedział na nasze pytania Szymon Klakočar, Powiatowy Inspektor Sanitarny w Trzebnicy.

Zmartwieni mieszkańcy zastanawiali się, jaki skład ma osad, który pojawił się na śniegu. Sanepid odpowiedział nam, że zgodnie z art 379 ust 1 Ustawy o Ochronie Środowiska wniosek sporządzony po wizji lokalnej został przekazany do właściwych organów.

Jeden z pracowników firmy Algeo w rozmowie z dziennikarzami Nowej Gazety Trzebnickiej

zapewnił, że rdzawy pył to nic groźnego, a sama awaria nie była żadną erupcją z głębi odwiertu.

Podczas wiercenia, które było prowadzone w nocy z soboty na niedzielę, nagle pękła jedna z rur, która doprowadza substancję do chłodzenia wiertła. Dodał, że akurat wtedy wiertło było wysoko i wiał wiatr, więc dlatego została ona rozpylona dość daleko - czytamy na portalu nowagazeta.pl.

Zapytaliśmy Inspektorat Sanitarny, czy substancja została przebadana i jakie ma właściwości. Czekamy na odpowiedź.

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie



- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia



stronapodrozy.pl/przewodnik

0011444049



Krzysztof Kobylański

Artysta Fotografik

zmarł 23 października 2025 roku w Berlinie

Pożegnanie i pogrzeb odbędą się
6 grudnia 2025 roku (sobota) o godz. 13.00
na Cmentarzu Komunalnym
przy ul. Kiełczowskiej we Wrocławiu.

Ze smutkiem i żalem pozostają

Przyjaciele



0011443506

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 29 listopada 2025 roku zmarła
lek.

Izabela Chrisidu

wieloletni pediatra,
Ordynator IV Oddziału Dzieci Starszych
Szpitala Dziecięcego na Gaju w Wałbrzychu.

O czym z bólem zawiadamia
pogrążona w smutku

Rodzina

Msze Święte w intencji Zmarłej zostaną odprawione
w sobotę, 6 grudnia o godzinie 16.00
msza święta w kaplicy przyszpitalnej przy Batorego
oraz 11 stycznia 2026 r. o godzinie 11.00
w Kolegiacie pw. Świętych Aniołów Stróżów w Wałbrzychu.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Monika Fajge
Wrocław

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny przy ul. Kamieńskiego we Wrocławiu idzie z duchem czasu. Innowacyjny pomysł został nagrodzony w międzynarodowym konkursie.

To już druga edycja konkursu „Hospital AI Challenge”. Jego głównym celem jest wybór najciekawszych projektów, które z pomocą sztucznej inteligencji wspierają rozwój placówek medycznych i poprawiają jakość opieki nad pacjentami.

Konkurs jest otwarty dla wszystkich publicznych i prywatnych szpitali oraz innych placówek medycznych działających na terenie Polski i Unii Europejskiej.

Do tegorocznej edycji konkursu zgłoszonych zostało 26 projektów. Jury zdecydowało – niekwestionowanym zwycięzcą jest Wojewódzki Szpital Specjalistyczny przy ul. Kamieńskiego we Wrocławiu.



Asystent AI usprawni zgłaszanie awarii oraz przeglądy okresowe aparatury

Szpital zgłosił do konkursu asystenta AI. Jego zdaniem ma być automatyzacja całego procesu zgłaszania awarii oraz przeglądów okresowych aparatury medycznej.

Dodajmy, że asystent AI ma również monitorować status urządzeń wysłanych do naprawy. Co więcej, potrafi odnaleźć potrzebny i dostępny w placówce sprzęt medyczny, przeszukując zasoby obejmujące

około 10 tysięcy urządzeń.

Skuteczne i szybkie zarządzanie sprzętem oraz obsługa awarii aparatury medycznej mają istotne znaczenie dla codziennej działalności szpitala, wsparcia personelu medycznego w codziennych obowiązkach oraz bezpieczeństwa pacjentów. Każda nieplanowana przerwa w funkcjonowaniu sprzętu utrudnia realizację

planowanych zabiegów czy badań, a także wpływa na jakość udzielanych świadczeń. Dlatego tak ważne jest wprowadzenie rozwiązań, które usprawniają nadzór nad infrastrukturą i minimalizują ryzyko przestojów – mówi dr Mariola Dwornikowska-Dąbrowska, zastępca dyrektora szpitala ds. finansów i administracji.

Asystent AI to pierwsze tego typu rozwiązanie na polskim rynku. Eliminacja marnotrawstw oraz optymalizacja procesów są naszymi głównymi założeniami zgodnie z wdrażaną w szpitalu filozofią Lean Management. To rozwiązanie otwiera placówkom zupełnie nowe możliwości w zarządzaniu zasobami sprzętowymi – dodaje dr Dwornikowska-Dąbrowska.

Główną nagrodą dla szpitala jest wsparcie ekspertów Deloitte w procesie wdrożenia proponowanego rozwiązania. Szpital może liczyć na pomoc w przygotowaniu, uruchomieniu oraz utrzymaniu asystenta AI przez okres jednego roku.

FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

REKLAMA

0410707799

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. Tania, 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 całodobowo. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

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

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

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

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

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

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

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

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

AUTOPROMOCJA

Dziś pożegnamy

Pogrzeby planowane 3.12

● **GRABISZYN**
Patrik Ustupski, g. 10
Wojciech Bogobowicz, 11
Franciszek Nieborak, 12

Krystyna Wrotoń, 13
Bronisław Krzyżak, 14

● **OSOBOWICE**
Teresa Kałwak, g. 12
Barbara Macicka, 13.20
Jan Kułak, 14

● **PSIE POLE**
Marian Pietrzak, g. 12
Mieczysław Zieliński, 13

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

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich.
Zapal im świeczkę.

Sprawdź na
nekrologi.net
i gazetawroclawska.pl/nekrologi

Tu sprawdzisz, gdzie jest korek i w jakim czasie dojedziesz do pracy

Michał Perzanowski
Wrocław

Korki to problem, o którym mieszkańcy dyskutują niemal codziennie. Jedni winą obarczają brak infrastruktury, inni - rosnącą liczbę aut. Wrocławianin postanowił podejść do tematu inaczej.

Ciąg dalszy ze str. 1

Grzegorz Małopolski stworzył stronę internetową, która na bieżąco analizuje natężenie ruchu, zbiera zgłoszenia kierowców i podpowiada, kiedy najlepiej wyjechać z domu, by uniknąć stania w korkach.

Obecnie na stronie Ejezdzie.pl można zbadać ruch na ulicach: Borowskiej, Buforowej, Grabiszyńskiej, Grotaroweckiego, Karkonoskiej, Ołtaszyńskiej, Opolskiej, Parafialnej, Powstańców Śląskich, Radosnej, Sudeckiej, Ślężnej, Zwycięskiej.

Przykładowo - na ul. Buforową najlepiej wyjechać

z domu po godz. 9.30. W kierunku od centrum na Jagodno, uwaga - niespodzianka, dobrze dojechać po godz. 16. „Zielona fala” trafia się tu m.in. o godz. 16, 16.40, 17 i 17.30.

Jak mówi nam Małopolski, system ten jest sprawniejszy niż gdyby korzystać wyłącznie z aplikacji Google’a.

- Ludzie widzą w Google Maps tylko średni ruch z określonego czasu. Jest to mało dokładna informacja. Ruch ten jest uśredniony. Często jest tak, że Google Maps pokazuje, że jest korek, a już od 10 minut go nie ma. Myślę, że jeśli dużo osób, które mają luźne godziny pracy zaczęłoby korzystać ze strony, a tym bardziej z „zielonej fali”, byłibyśmy w stanie odkorkować w dużym stopniu najbardziej zakorkowane ulice we Wrocławiu i też w innych największych miastach w Polsce - dodaje nasz rozmówca.

Na telefonie

Choć brzmi to nieprawdopodobnie, pierwsza wersja



Na portalu są statystyki opisujące m.in. utrudnienia

portal powstała na smartfonie. Ogromnie pomocna okazała się w tym przypadku sztuczna inteligencja. Gdy okazało się, że strona może stać się przydatnym narzędziem dla tysięcy kierowców, nasz rozmówca wykupił płatne wersje narzędzi do kodowania. I tak powstał portal w obecnej formie.

Użytkownicy szybko zaczęli testować różne funkcje. - Po sygnałach od nich dodałem dialog z potwierdzeniem, czy na pewno ktoś chce zgłosić zdarzenie. Teraz, gdy ktoś zgłasza zdarzenie, poproszony jest o dokładniejszy opis. Jeśli go doda, trafia on na czat, gdzie inni kierowcy mogą sprawdzić, co się dzieje

i na ile czasu mogą utknąć - podkreśla.

Dzięki temu na stronie pojawiają się dokładne informacje: od awarii szlabanów, przez zepsute autobusy, po wypadki i blokady.

Do każdej z dodanych już ulic przypięty jest również czat. „Napisz, dokąd jedziesz - ktoś może Cię zabrać i zmniejszyć korki” - zachęca lokalne „CB Radio”.

Będzie aplikacja

Autor planuje stworzenie pełnoprawnej aplikacji mobilnej. - Będzie osobistym asystentem drogowym. Taka aplikacja będzie wiedziała, w których godzinach jeżdżę do pracy, na zakupy czy do rodziny, i będzie mogła proponować najlepsze godziny, by nie stać w korkach - zapowiada.

Czy projekt ma potencjał dla miasta? - Wsparcie ze strony miasta mogłoby bardzo realnie przyspieszyć rozwój projektu. Sama funkcjonal-

Strona na bieżąco analizuje natężenie ruchu, zbiera zgłoszenia kierowców i podpowiada, kiedy najlepiej wyjechać z domu, by uniknąć stania w korkach

ność zgłaszania zdarzeń na drodze może się przydać służbom miejskim. Dane statystyczne o poziomie ruchu mogą też się przydać choćby w planowaniu i rozwoju systemu dróg - kończy.

Kluczowy jest jednak udział mieszkańców. A tych weszło na ejedzie.pl już prawie 15 tysięcy.

Na portalu nie zobaczycie jeszcze wszystkich głównych ulic Wrocławia. Użytkownicy w otwartej ankiecie poprosili o dodanie do usługi m.in. al. Hallera, Armii Krajowej oraz ul. Legnickiej, Bardzkiej, Zakładowej, Wiśniowej, Zmiłowskiej czy Swojczyckiej i Królewieckiej.

Malowidła Johanna Maximiliana Avenariususa w kościele pw. Matki Bożej Królowej Świata w Sokołowsku

Paweł Gołębiowski
Mieroszów

W kościele pw. Matki Bożej Królowej Świata w Sokołowsku odsłonięto freski autorstwa Johanna Maximiliana Avenariususa. Przez kilkadziesiąt lat pozostały ukryte pod warstwą farby.

Fragment fresków udało się odsłonić dzięki pracom konserwatorskim przeprowadzonym w ramach dyplomu Heleny Radgowskiej, studentki Wydziału Konserwacji Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie (pod kierunkiem dr Kingi Lubarskiej, recenzentem był dr hab. Tytus Sawicki, profesor uczelni).

Zdobiące kościół unikatowe polichromie Avenariususa zostały zamalowane w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku. Ich autor malował m.in. pejzaże, portrety, tworzył grafiki, był przyjacielem Gerharta Hauptmanna, laureata Nagrody Nobla i malował też jego portrety, ilustrował prace.



Fresk autorstwa Johanna Maximiliana Avenariususa po renowacji Heleny Radgowskiej z ASP w Warszawie

Dzięki zachowanej dokumentacji fotograficznej z lat czterdziestych możliwa była rekonstrukcja zniszczonego malowidła.

Trzeba jednak wiedzieć, że Johannes Maximilian Avenarius miał też w dorobku m.in. freski ściennie, np. w holu willi Hauptmanna w Jagniątkowie czy właśnie w kościele w Sokołowsku w gminie Mieroszów.

„Projekt konserwatorski miał na celu przede wszystkim pogłębienie wiedzy o stanie zachowania i możliwości odsłonięcia, konserwacji rekonstrukcji malowideł. Dzięki zachowanej dokumentacji fotograficznej z lat czterdziestych możliwa była rekonstrukcja fragmentu częściowo zniszczonego malowidła „Drabina Jakubowa” - informują w urzędzie gminy w Mieroszowie.

Jednocześnie zapraszają wszystkich do podziwiania efektów rekonstrukcji i niesamowitego malowidła Johanna Maximiliana Avenariususa.

REKLAMA

0011438260

Choińska

za surowce wtórne

6 GRUDNIA
godz. 12:00 – 15:00
(lub do wyczerpania zapasów)

Przynieś
małe i średnie elektrośmieci,
a w zamian otrzymaj
piękną choinkę
lub gwiazdę betlejemską

(RENOMA Wrocław)

Szczegóły na
www.gazetawroclawska.pl/choinka_renoma

ORGANIZATOR

Gazeta
WROCLAWSKA

PARTNER GŁÓWNY

RENOMA

PARTNER



KRÓTKO

EDUKACJA

Rząd chce chronić małe szkoły

Małe szkoły będą mogły służyć też lokalnej społeczności, np. jako miejsce realizacji polityki senioralnej – zakłada projekt noweli ustawy Prawo oświatowe, którym we wtorek ma się zająć rząd. To odpowiedź na zmiany demograficzne. Przepisy mają być alternatywą dla likwidacji małych szkół podstawowych. Mają pozwolić na dostosowanie edukacji na poziomie szkół podstawowych do zmian demograficznych, chroniąc przy tym – tam, gdzie jest to możliwe – usytuowane blisko domu rodzinnego, bezpieczne miejsca edu-

kacji dzieci – szkoły podstawowe.

Resort zwrócił uwagę w uzasadnieniu do proponowanych zmian, że – jak wskazuje prognoza ludności Głównego Urzędu Statystycznego na lata 2023–2060 – liczba ludności Polski będzie systematycznie spadać. Do 2060 r. ma się ona zmniejszyć się do 30,9 miliona, co oznacza ubytek o 6,7 miliona ludzi (około 22 proc.). Kluczowym powodem tego stanu jest ujemny przyrost naturalny oraz starzenie się polskiego społeczeństwa. PAP

DRAMAT

Zginął w tragicznym wypadku



FOT. FACEBOOK

Nie żyje Nikodem Marecki – młodziutki 11-letni aktor znany z filmów „Biała odwaga”, „Zoła” oraz serialu „Szpital św. Anny”. O jego śmierci poinformował w poniedziałek reżyser Marcin Koszałka. 11-letni chłopiec zginął w wyniku potrącenia przez samochód, gdy wysiadł z autobusu szkolnego i wbiegł na jezdnię

POZNAŃ

Sąd uchylił wyrok uniewinniający

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniający Mirosława R. ps. Ryba i Dariusza L. ps. Lala, oskarżonych o uprowadzenie, pozbawienie wolności i pomocnictwo w zabójstwie poznańskiego dziennikarza Jarosława Ziętary. Sprawę ponownie rozpozna poznański sąd okręgowy.

W uzasadnieniu wyroku sędzia Maciej Świergosz podkreślił, że „dla sądu apelacyjnego, w tym składzie, ten materiał jest już dzisiaj wystarczający do skazania”.

Sędzia zaznaczył, że w ocenie sądu „oczywiste jest, że 1 września 1992 roku Jarosław Ziętara został uprowadzony, a następnie »zginął, bo był dziennikarzem«”. PAP

Tusk i Merz: Nowa deklaracja współpracy Polski i Niemiec

Oprac. Karolina Wrońska
Berlin

Bezpieczeństwo, infrastruktura, polityka pamięci oraz wsparcie dla Ukrainy zdominowały polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe w Berlinie.

W poniedziałek w Berlinie odbyły się 17. polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe z udziałem premiera RP Donalda Tuska, kanclerza RFN Friedricha Merza oraz szefów kilku najważniejszych resortów obu państw.

Premier Tusk poinformował, że kwestia Ukrainy była pierwszą poruszoną w trakcie jego rozmów z kanclerzem Niemiec. Merz oświadczył z kolei podczas konferencji prasowej, że Niemcy niewzruszenie stoją po stronie Polski.

Merz podkreślił, że nowa, wspólna, polsko-niemiecka deklaracja, która będzie fundamentem współpracy na kolejne miesiące i lata, obejmuje trzy priorytety: bezpieczeństwo i obronę, usieciowienie i infrastrukturę oraz pamięć i upamiętnienie.

Szef niemieckiego rządu wypowiedział się też o upamiętnieniu. – Nie możemy i nie chcemy unikać przeszłości, musimy podtrzymywać pamięć, także tę bolesną pamięć. (...) Dzisiaj dajemy impuls do utworzenia trwałego pomnika polskich obywateli, ofiar II wojny światowej i niemieckiej tyranii 1939–45. Nieba-



FOT. PAP/EPA

Kanclerz Niemiec Friedrich Merz i polski premier Donald Tusk podają sobie ręce po konferencji prasowej

wem zaczną się po niemieckiej stronie odpowiednie przetargi – oznajmił Merz.

Przekazał również, że znaczną część rozmowy z Tuskiem zdominował temat Ukrainy. – Stoimy tutaj ramię w ramię – zadeklarował. Podkreślił w tym kontekście m.in. konieczność utrzymania spójności wspólnoty transatlantyckiej.

Kanclerz RFN powiedział, że nie może dojść do żadnej decyzji bez udziału Ukrainy i Polski. Uznał także, że celem jest utrzymanie jedności Europy, przestrzegając przed próbami wbicia klina między Polskę i Niemcy.

Wskazał na konieczności wywierania presji na Rosję, a także podkreślił, że należy doprowadzić do wykorzystania zamrożonych rosyjskich aktywów na rzecz wsparcia Ukrainy.

Premier Tusk podkreślił z kolei wagę współpracy z Niemcami w sprawie zabezpieczenia wschodniej granicy Polski, która jest też wschodnią granicą UE i NATO.

Szef polskiego rządu wyraził zadowolenie, że w sprawach kluczowych takich, jak bezpieczeństwo, inwestycje w infrastrukturę oraz wsparcie Ukrainy, Polska i Niemcy idą „ręka w rękę”.

Premier podziękował Merzowi za zaangażowanie na rzecz powstania w Berlinie stałego pomnika upamiętniającego polskie ofiary niemieckiej agresji i okupacji.

Tusk był też pytany, czy Polska nie czuje się wykluczona z rozmów na temat zakończenia wojny w Ukrainie. Premier odparł, że europejscy liderzy nie mają wątpliwości co do potrzeby obecności Polski w najważniejszych formatach ds. pokoju na Ukrainie.

Tusk poinformował, że konsultacjom międzyrządowym towarzyszy deklaracja, w której Polska i Niemcy mówią jednym głosem o potrzebie uniezależnienia w 100 proc. swoich krajów, a także całej Europy od dostaw surowców energetycznych z Rosji.

Premier zapewnił, że Polska jest gotowa rozmawiać o konkretnych przedsięwzięciach dotyczących infrastruktury drogowej, kolejowej czy sieci energetycznych. Jak dodał, chodzi m.in. o nowe ropociagi, które mogą zabezpieczyć Polskę na wypadek ataku Rosji czy nowe połączenia drogowe i mosty na Odrze.

Konsultacjom obu rządów towarzyszyło przekazanie Polsce przez Niemcy polsko-krzyżackich archiwów zrabowanych podczas II wojny światowej oraz głowy świętego Jakuba Starszego – fragmentu rzeźby z XIV w. – skradzionej po wojnie.

PAP

Prezydent zawetował ustawę o rynku kryptoaktywów. Jest reakcja ministra finansów i gospodarki

Marcin Koziestański
Warszawa

O decyzji prezydenta poinformował w poniedziałek jego rzecznik Rafał Leśkiewicz. Jak dodał, przepisy zagrażają wolnościom Polaków, ich majątkowi i stabilności państwa.

W informacji na platformie X Leśkiewicz napisał, że zawetowana ustawa przewiduje możliwość wyłączania przez rząd

stron internetowych firm działających na rynku kryptoaktywów jednym kliknięciem. W jego opinii przepisy dotyczące blokowania domen są nieprzejrzyste i mogą prowadzić do nadużyć. Dodał, że w większości państw Unii Europejskiej stosuje się prostą listę ostrzeżeń, która chroni konsumentów bez blokowania całych serwisów.

Drugim problemem, który wpłynął na decyzję prezydenta – jak pisał Leśkiewicz – jest

rozmiar i brak przejrzystości w przyjętych rozwiązaniach. Wskazał też, że np. Czechy, Słowacja czy Węgry wdrożyły przepisy, które mają kilka lub kilkanaście stron, natomiast polska ustawa ma ich ponad sto. Według Leśkiewicza trzecią przyczyną weta jest wysokość opłat nadzorczych, ustalonych – jak ocenił – na poziomie, który uniemożliwi rozwój małym firmom i startupom, a faworyzuje zagraniczne korporacje i banki.

Na decyzję prezydenta zareagował minister finansów i gospodarki Andrzej Domański. Na platformie X napisał: „Kolejna zawetowana ustawa. Tym razem wbrew klientom i inwestorom rynku kryptoaktywów oraz polskim podmiotom. Już teraz 20 proc. klientów traci swoje pieniądze w wyniku nadużyć na tym rynku. Chcieliśmy ich chronić, Prezydent wybrał chaos i bierze pełną odpowiedzialność za swoje działania”. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA



0211435247

Witkoff z nowym planem na Kremlu. Co powie Putin?

Marcin Koziestański
Rosja

Negocjacje pokojowe w Ukrainie zbliżają się do decydującego momentu. Wczoraj specjalny przedstawiciel Donalda Trumpa Steve Witkoff spotkał się w Moskwie z Władimirem Putinem.

Witkoff spotkał się z Putinem we wtorek po południu. Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow wcześniej przekazał, że na poniedziałek Putin miał zaplanowane „kilka niepublicznych spotkań w ramach przygotowań do kontaktów rosyjsko-amerykańskich”.

Po wtorkowym spotkaniu strony mogą wydać wspólne oświadczenie – powiedział Pieskow. Do Moskwy wraz z Witkoffem poleciał również zięć Trumpa Jared Kushner, który aktywnie uczestniczył w opracowaniu 28-punktowego planu pokojowego, a wcześniej w negocjacjach dotyczących zawieszenia broni w Strefie Gazy. Pieskow nie powiedział jednak nic na te-



FOT. PAP/EPF

Jakie stanowisko zajmie Putin w rozmowach ze specjalnym przedstawicielem Trumpa – Witkoffem?

mat udziału Kushnera w spotkaniu z Putinem.

W niedzielę ukraińska delegacja pod przewodnictwem sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustema Umerowa przeprowadziła rozmowy z Witkoffem, Kushnerem i sekretarzem stanu Marco Rubio. Negocjacje odbyły się w klubie golfowym Witkoffa w Miami. Strony próbowały uzgodnić punkty pozostałe po poprzedniej rundzie rozmów w Genewie, ale w rzeczywistości omawiano tylko kwestię powojennych granic – pisze Axios.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział później, że kwestia terytorialna była omawiana przez 6,5 godziny. W poniedziałek po południu Zełenski rozmawiał z Witkoffem w towarzystwie liderów europejskiej „koalicji chętnych” – Emmanuela Macrona i Keira Starmera. Szczegółów rozmów nie podano.

Oficjalnie zarówno Amerykanie, jak i Ukraińcy nazywają negocjacje sukcesem. Rzeczniczka Trumpa Karoline Leavitt oświadczyła, że w Białym Domu panuje optymizm, a Zełenski napisał kolejny, wyraźnie uprzejmy post z podziękowaniami dla Trumpa.

Nieoficjalnie ukraińscy urzędnicy mówią, że negocjacje „były intensywne, ale nie zakończyły się niepowodzeniem”. – Naszym stanowiskiem jest zrobić wszystko, aby przyczynić się do sukcesu USA [w negocjacjach], ale nie stracić naszego kraju i zapobiec nowej agresji – wyjaśnił Axios jeden z ukraińskich urzędników po spotkaniu. Źródło ABC po-

wiedziało, że Ukraińcy nadal odmawiają oddania zajętych przez Rosję terytoriów, co zresztą było do przewidzenia.

Mowa o około 20% terytorium obwodu donieckiego z umocnionymi obszarami wokół Słowiańska i Kramatorska, które do tej pory nie zostały zajęte przez armię rosyjską. W zeszłym tygodniu podczas wizyty w Kirgistanie Władimir Putin oświadczył, że jego główny warunek zakończenia działań wojennych pozostaje niezmienny: ukraińskie wojska muszą „wyczołgać się z okupowanych terytoriów”.

Formalnie może to oznaczać terytoria wszystkich czterech obwodów, które Rosja uważa za swoje – przynajmniej takie są oficjalne żądania Putina, sformułowane jeszcze rok temu. Jednak na poprzednim etapie negocjacji – latem tego roku – Kreml dał do zrozumienia Witkoffowi, że zadowolony był z Donbasem, a pozostałe powojenne granice mogą przebiegać wzdłuż linii kontaktu.

PAP

Papież zakończył wizytę w Bejrucie. Apelował o pokój dla Bliskiego Wschodu

Oprac. Anna Nagel
Liban

Papież Leon XIV zakończył we wtorek wizytę w Libanie. Na lotnisku w Bejrucie pożegnali go prezydent kraju Joseph Aoun i premier Nawaf Salam.

Wjazd jest trudniejszy od przyjazdu. Byliśmy razem, a w Libanie bycie razem jest „zaraźliwe”: spotkałem tu ludzi, którzy nie lubią odosobnienia, ale lubią spotkanie – wyznał papież podczas pożegnania na bejruckim lotnisku. – Mamy nadzieję, że w ducha braterstwa i poświęcenia dla pokoju zaangażujemy cały Bliski Wschód, nawet tych, którzy dziś uważają się za wrogów – podkreślił Leon XIV. Dodał, że poruszyła go wizyta w miejscu katastrofalnej eksplozji w Bejrucie z 2020 roku. – Modliłem się za wszystkie ofiary i noszę w sercu ból oraz pragnienie prawdy i sprawiedliwości wielu rodzin, jak i całego kraju – zapewnił.

Wcześniej na zakończenie mszy papież zaapelował o pokój, pojednanie i odrzucenie przemocy na Bliskim Wschodzie, by pokonać polityczne, społeczne i religijne różnice. Podkreślił, że to ziemia naznaczona przez niestabilność, wojny i cierpienie.

Podczas całej trzydniowej wizyty w Libanie Leona XIV pozdrawiały wszędzie na drogach i ulicach tysiące ludzi. PAP



FOT. PAP/EPF

Papież Leon XIV przed przylotem do Libanu przebywał kilka dni w Turcji

Australijska policja rozbiła siatkę pedofili w Sydney. Satanizm i okultyzm w filmach

Grzegorz Kuczyński
Australia

Australijska policja postawiła zarzuty czterem mężczyznom z przedmieść Sydney. Chodzi o rozpowszechnianie zdjęć przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci z motywami satanistycznymi.

Detektywi poinformowali, że 27 listopada przeprowadzili sześć przesłuchań w Waterloo, Ultimo i Malabar. Według szefa wydziału ds. przestępstw seksualnych policji Nowej Południowej Walii (NSW) czterech mężczyzn komunikowało się ze sobą i udostępniało „wyraźne” materiały przedstawiające wykorzystywanie dzieci za pośrednictwem międzynarodowej strony internetowej. Wszystkim czterem mężczyznom odmówiono zwolnienia za kaucją.



FOT. POLICJA NOWEJ POŁUDNIOWEJ WALII

Na czele grupy pedofili-satanistów stał 26-latek

Pod adresem w Waterloo policja aresztowała 26-letniego mężczyznę, który według policji odgrywał wiodącą rolę w grupie. Został on oskarżony o kilka przestępstw, w tym udostępnianie materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci i posia-

danie takich materiałów. Został również oskarżony o rozpowszechnianie i posiadanie materiałów przedstawiających zoofilię, poinformowała policja.

Trzech mężczyzn w wieku 46, 42 i 39 lat zostało aresztowanych w związku z tą samą siecią wykorzystywania dzieci. Zostały im postawione zarzuty związane z posiadaniem lub rozpowszechnianiem materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci.

Detektyw nadinspektor Jayne Doherty, szefowa oddziału ds. przestępstw seksualnych w Nowej Południowej Walii, powiedziała, że czterech mężczyzn rzekomo udostępniało „odrażające” treści w międzynarodowej sieci przedstawiające dzieci w wieku od niemowląt do 12 lat, a także zwierzęta.

Doherty stwierdziła, że policja skonfiskowała wiele urządzeń elektronicznych, odkrywając ty-

siące filmy. – Policja będzie twierdzić w sądzie, że ta międzynarodowa grupa prowadziła rozmowy i udostępniała materiały przedstawiające wykorzystywanie i torturowanie dzieci, zawierające symbole i rytuały związane z satanizmem i okultyzmem – powiedziała. – Wśród tych obrazów znalazły się również filmy przedstawiające wykorzystywanie seksualne zwierząt – dodała.

Śledztwo zostało przeprowadzone przez wydział ds. przestępstw seksualnych policji stanu Nowa Południowa Walia w ramach operacji Strike Force Constantine, rozpoczętej w kwietniu, której celem jest zbadanie internetowej dystrybucji materiałów przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci o charakterze rytualnym lub satanistycznym. W listopadzie policja dowiedziała się o grupie mężczyzn w Sydney.

Oprac. Anna Nagel
Indonezja

Bilans ofiar śmiertelnych powodzi i osunięć ziemi na indonezyjskiej Sumatrze wzrósł do 631 osób – poinformowała we wtorek krajowa agencja ds. katastrof.

Ewakuowano około miliona mieszkańców. Indonezja jest krajem najbardziej dotkniętym przez kataklizmy, który w całej Azji Południowo-Wschodniej pochłonął już blisko 1,2 tys. ofiar.

Poprzedni bilans mówił o 502 ofiarach śmiertelnych.

Skala zniszczeń w Indonezji jest ogromna. W trzech prowincjach Sumatry za zaginione nadal uznaje się 472 osoby, a ponad 2,6 tys. zostało rannych. Według oficjalnych danych żył dotknięty bezpośrednio po-

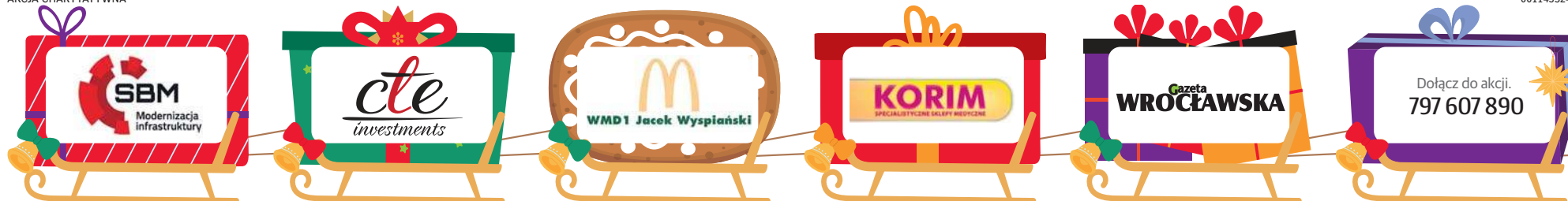
nad 3,3 mln mieszkańców. Rząd Indonezji ogłosił wysłanie do najbardziej zniszczonych regionów 34 tys. ton ryżu i 6,8 mln litrów oleju.

Trwa wyścig z czasem, by dostarczyć pomoc humanitarną do odizolowanych rejonów, do których można dotrzeć tylko drogą morską lub powietrzną. Organizacje pomocowe ostrzegają przed ryzykiem głodu w prowincji Aceh z powodu przerwanych łańcuchów dostaw i gwałtownie rosnących cen żywności.

Katastrofa, wywołana przez deszcze monsunowe i cyklony tropikalne, zdewastowała również Sri Lankę, gdzie zginęło co najmniej 390 osób, a 352 są uważane za zaginione – podała agencja AFP. Powodzie na mniejszą skalę odnotowano także w Tajlandii i Malezji. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0011435246



W NUMERZE: Bezpłatny pobyt w sanatorium

Pobyt w sanatorium może być całkowicie darmowy. Są sytuacje, w których Zakład Ubezpieczeń Społecznych zapłaci za wszystkie koszty leczenia,

zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. Kwalifikacja do sanatorium w tym przypadku odbywa się szybciej niż w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

ZA TYDZIEŃ:

- Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?
- Pobudza krążenie i wzmacnia odporność. Teraz jest idealny moment na morsowanie.



FOT. 123RF

Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Unikaj tego błędu

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady to błąd - ostrzegają eksperci.

Codziennie otwieranie kolejnego okienka w kalendarzu adwentowym umila i osładza czas oczekiwania na Boże Narodzenie. Jednak ten słodki rytuał odliczania dni adwentu niesie ze sobą też niebezpieczeństwa. Ekspert mówi, jaki jest największy błąd i podpowiada, jak cieszyć się świątecznymi smakołykami bez uszkodzania zębów.

Kalendarz adwentowy może szkodzić twoim zębom

Jeżeli jesteś jedną z tych osób, które przedświąteczny czas umilają sobie czekoladkami z kalendarza adwentowego, to ten tekst jest dla Ciebie. Okazuje się, że te niewinne słodkie maleństwa mogą uszkodzić twoje zęby. Jak uniknąć błędów? Radzi ekspert stomatologiczny Barty Walsh z Ordo.

Ekspert ostrzega, że największym problemem związanym z jedzeniem czekoladowego kalendarza adwentowego jest... mycie zębów tuż po spożyciu czekoladki.

- Należy odczekać co najmniej pół godziny przed szczotkowaniem zębów po zjedzeniu czegokolwiek zawierającego kwasy lub cukier, aby zachować mocne szkliwo - mówi specjalista dla dziennika „Mirror”.

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady może uszkodzić szkliwo, które jest tymczasowo zmiękczane przez kwasy pochodzące z cukru.

Jaki kalendarz adwentowy wybrać?

Ekspert zaleca też odpowiedni wybór kalendarza adwentowego. Ten, na jaki najlepiej się zdecydować, powinien być z ciemną czekoladą. W porównaniu z czekoladą



Czekoladki z kalendarza adwentowego mogą szkodzić naszym zębom. Dentyści radzą, jakich błędów unikać

mleczną ma ona więcej korzyści zdrowotnych.

- Pomaga również zwalczać bakterie, które powodują, że cukry zamieniają się w kwas, i zawiera silne środki przeciwbakteryjne - dodaje ekspert. - Im ciemniejsza, tym lepsza, jeśli chodzi o wybór ciemnej czekolady, a nawet pomaga zapobiegać nieświeżemu oddechowi, więc jest to wszechstronny ulubiony przysmak dentyстів - dodaje.

Specjalista odradza też kupowanie czekolad z dodatkową zawartością cukru, takich jak karmel. Zamiast tego poleca wybierać składniki, które mogą korzystnie wpłynąć na zęby, takie jak orzechy i mięta.

- Nie zapominaj o picu dużej ilości wody, aby wypłukać jamę ustną - dodaje. - Przestrzeganie tych prostych rutyn

nowych kroków oznacza, że możesz oddać się świątecznej tradycji i zachować zdrowe zęby.

Jak podaje National Health Service (NHS), dzieci w wieku od 4 do 6 lat mogą spożywać maksymalnie pięć kostek cukru (19 g) dziennie, podczas gdy dzieci w wieku od 7 do 10 lat mogą spożywać do 24 g cukru. Typowa czekoladka z kalendarza adwentowego zawiera 2,1 g, więc można włączyć ten słodki przysmak bez powodowania szkód dla zdrowia, ale pamiętaj o umiarze.

Zdaniem eksperta największym problemem w jedzeniu czekolady jest mycie zębów tuż po jej zjedzeniu

Co sprawia, że czekolada tak bardzo nam smakuje?

Na to, jak odbieramy smak czekolady, wpływa kilka czynników. Zależy to zarówno od jej składników, jak i składu naszej śliny oraz sposobu, w jaki słodycz rozpuszcza się w naszych ustach.

Kluczową rolę na początku tego procesu odgrywa tłuszcz, który znajduje się w czekoladzie.

Kiedy bierzemy do ust kostkę, pokrywa ona wnętrze jamy ustnej tłustym filmem. Następnie pierwsze skrzypce grają cząsteczki kakao.

Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu w Leeds. Wyniki ich badań zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym „ACS Applied Materials and Interface”. Badacze przeprowadzili testy

z użyciem luksusowej marki ciemnej czekolady na sztucznej powierzchni 3D przypominającej ludzki język.

Naukowcy wykorzystali techniki analityczne z dziedziny inżynierii zwanej trybologią. Bada ona interakcje powierzchni i płynów, poziomów tarcia między nimi i roli właściwości smarnych. Wszystkie te procesy odbywają się w naszych ustach, gdy sięgamy po kostkę czekolady.

Anwesha Sarkar, profesor ze School of Food Science and Nutrition w Leeds, mówi, że nauka o właściwościach smarnych daje wgląd w to, jak faktycznie odbieramy smak żywności.

- Można wykorzystać tę wiedzę do projektowania żywności o lepszym smaku, konsystencji lub o większych

korzyściach zdrowotnych - tłumaczy. - Nie ma znaczenia, czy czekolada ma 5 proc. tłuszczu, czy 50 proc., ponieważ nadal będzie zachowywać się w ustach tak samo. Znaczenie ma natomiast lokalizacja tłuszczu. Wyniki naszych badań pokazują, że musi się on znajdować w zewnętrznej warstwie czekolady - dodaje.

Naukowcy mają nadzieję, że dzięki swoim badaniom doprowadzą do opracowania nowej generacji luksusowych czekoladek, które będą miały taką samą teksturę i podobne walory smakowe, ale będą zdrowsze.

- Nasze badania otwierają nowe możliwości. Producenci mogą dzięki nim projektować ciemną czekoladę tak, aby zmniejszyć w niej zawartość tłuszczu - mówi naukowiec.

Ś W I A T E C Z N E GWIAZDECZKI

Świąteczne Gwiazdeczki to dla nas zawsze wyjątkowa akcja. Z radością obserwujemy, jak rodziny dzielą się z nami opowieściami, radością i zdjęciami maluchów, na których ich oczka błyszczą bardziej niż wszystkie światełka na choince. Możemy wszyscy być blisko tych wzruszeń. Bo tu nie chodzi tylko o plebiscyt, a o rodzinne ciepło. O chwile, które łączą. O momenty, które składają się na to, co najpiękniejsze. Poznajcie uczestników tegorocznych Świątecznych Gwiazdeczek i czytajcie o akcji na gazetawroclawska.pl/gwiazdeczki





Ada Jaszczolt GWM.316



Antoni Gwara GWM.276



Antoni Obuchowski GWM.366



Dominik Bawiec GWM.317



Dorian Leszczak GWM.207



Grzegorz Kujawa GWM.552



Kaja Cisek GWM.533



Laura Klingsporn GWM.618



Magdalena Wdowin GWM.208



Maja Gorzelana GWM.159



Marlena Pilarska GWM.160



Mikołaj Król GWM.2



Milan Kejza-Sender GWM.233



Stanisław Mądzik GWM.500



Victoria Laska GWM.318



Anastazja Zacharko GWD.446



Antoni Smyk GWD.312



Antonina Król GWD.1



Dawid Glinkowski GWD.302



Kira Bukrieieva GWD.363



Kuba Antos GWD.261



Maksymilian Okraska GWD.293



Marcelina Gryczan GWD.277



Maria Wróblewska GWD.278



Marta Pękała GWD.279



Michalina Glinkowska GWD.301



Nadia Wieczorek GWD.414



Natan Kubuj GWD.415



Oliwia Burak GWD.219



Victoria Klimkiewicz Twumasi GWD.495



Wiktoria Antos GWD.260



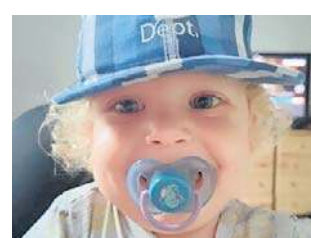
Zuzanna Lewandowska GWD.195



Aleksander Ptaszkowski GWM.188



Aleksandra Sasiela GWM.356



Alex Grześkowiak GWM.3



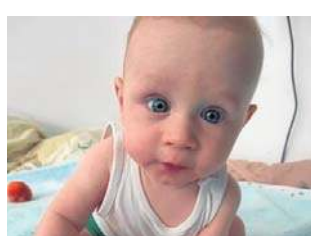
Anna Tyshchenko GWM.319



Damian Drobót GWM.298



Daniel Mordyk GWM.534



Daniel Shvets GWM.502



Eliza Onysków GWM.511



Emil Ozga GWM.640



Emil Zagalski GWM.503



Gabriel Karaban GWM.100



Hanna Sadocha GWM.414



Iga Bednarska GWM.480



Ignacy Miastowski GWM.320



Ilia Filipov GWM.544



Jagoda Pogoda GWM.4



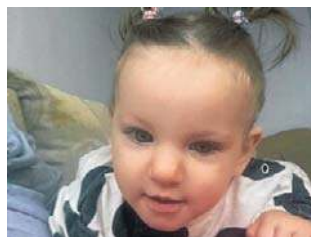
Jagoda Śledź GWM.481



Laura Taczynska GWM.514



Lena Korniak GWM.240



Maja Majkowska GWM.161



Mark Lozenko GWM.444



Martyna Ewa Kucharska GWM.562



Masho Lomidze GWM.368



Mia Nowak GWM.565



Milan Łukowski GWM.299



Milena Sajdak GWM.482



Nel Pytlakowska GWM.501



Nela Gajdemska GWM.300



Sebastian Tomalak GWM.573



Stanisław Bytnar GWM.5



Teodor Maciej Kostrz GWM.321



Wiktoria Wan GWM.483



Zofia Malik GWM.322



Amelia Nowicka GWD.220



Antonina Bzduń GWD.128



Antoś Majkowski GWD.95



Artem Malook GWD.221



Artur Vytvytskyi GWD.329



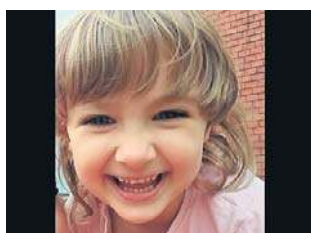
Diana Shevchenko GWD.96



Eliza Lipińska GWD.196



Emilia Machacz GWD.222



Emma Grześkowiak GWD.3



Filip Ozga GWD.509



Julia Nieplowicz GWD.494



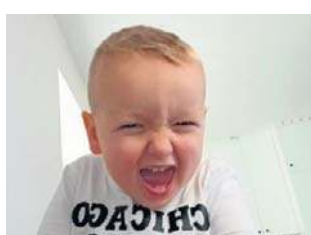
Leon Salamon GWD.456



Maja Nieplowicz GWD.447



Maja Pogoda GWD.4



Marcin Bieda GWD.98



Melisa Podgórska GWD.497



Milana Lyshko GWD.330



Nikodem Zoryło GWD.5



Pola Polityło GWD.331



Wiktoria Mirga GWD.7



Wojciech Dołowy GWD.115



Zuzanna Bzduń GWD.8



Aleksander Sikorski GWM.241



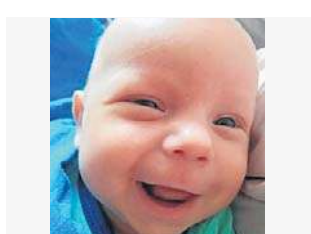
Antoni Pawlikowski GWM.189



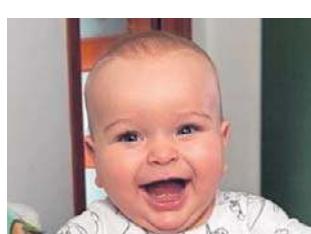
Antoni Siuda GWM.7



Bruno Bartoszek GWM.313



Dominik Ghisu GWM.367



Franciszek Szajb GWM.415



Ignacy Zandhajn GWM.504



Igor Kulaga GWM.416



Jakub Augustyniak GWM.164

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Gazeta Wrocławska
Środa, 3.12.2025



Kamil Bartnikowski GWM.417



Klara Kurmanbajew GWM.453



Laura Jóźwik GWM.8



Leon Marciniak GWM.242



Maja Czerwińska GWM.508



Marcel Danielak GWM.9



Marcelina Rycicka GWM.10



Martyna Szymczak GWM.102



Martyna Wiśniewska GWM.584



Melania Rusin GWM.591



Mirosława Terepa GWM.222



Nikodem Barta GWM.301



Nikodem Gądek GWM.11



Nikodem Sorówka GWM.484



Olivier Woźniak GWM.323



Wiktoria Maciąg GWM.309



Zofia Biszczał GWM.418



Zosia Bartnikowska GWM.561



Alicja Marczevska GWD.280



Anastasia Shved GWD.365



Ania Ciszewska GWD.413



Antoni Behrendt GWD.197



Artur Zieliński GWD.326



Emilia Słonina GWD.303



Ignacy Krzosek GWD.135



Jakub Skrzypiński GWD.136



Jowita Bartosz GWD.223



Julia Rycicka GWD.9



Kira Hordiienko GWD.499



Lena Ostolska GWD.407



Liliana Kocik GWD.116



Maciej Zasada GWD.486



Maja Józefczyk GWD.412



Marcelina Łukasik GWD.137



Martyna Jamrozik GWD.65



Michał Mazur GWD.502



Milenka Firlej GWD.105



Nadia Bumbul GWD.332



Nadia Makowska GWD.304



Natan Jarosz GWD.66



Nikodem Sprawka GWD.370



Nikodem Zieliński GWD.325



Olaf Ostolski GWD.346



Olivier Rutkowski GWD.371



Olivier Janiak GWD.138



Oskar Młynek GWD.250



Szymon Bartnikowski GWD.337



Tadeusz Gabrowski GWD.513



Viktoria Hovhannisyan GWM.67



Zuzanna Mlynek GWM.251



Zuzanna Rugała GWM.416



Adela Szocka GWM.454



Alan Mitszal GWM.190



Aleksander Chobot GWM.12



Aleksander Chrzanowski GWM.103



Aleksander Jarosławski GWM.13



Aleksander Kusiński GWM.143



Aleksander Walas GWM.302



Aleksander Zajac GWM.619



Aleksandra Cichanowska GWM.15



Alicja Hoła GWM.243



Alisha Verma-Dziundzio GWM.641



Amelia Kochelska GWM.485



Amina Motis GWM.165



Antoni Dwornik GWM.244



Antoni Kazimierz Walczak GWM.455



Antonio Bernatek GWM.419



Artem Melnychuk GWM.303



Aurelia Łukaszewicz GWM.369



Bianka Lippik GWM.304



Damian Jacyk GWM.547



Damir Pashchenko GWM.324



Danil Antiukhin GWM.16



David Savych GWM.104



Dawid Netsevykh GWM.191



Dominik Tekliński GWM.420



Dominika Zięcina GWM.325



Eliza Niestrzęba GWM.166



Emilia Leśniowska GWM.626



Emilia Nowicka GWM.280



Emiliia Artemenko GWM.245



Emiliia Bychkova GWM.486



Emiliia Katina GWM.487



Emilka Leśniowska GWM.18



Ewa Babista GWM.441



Filip Horn GWM.209



Filip Pieczarka GWM.106



Gabriela Smołańska GWM.107



Gniewko Świedrych GWM.228



Hania Bucka GWM.246



Hania Zakrzewska GWM.421



Hanna Bucka GWM.185



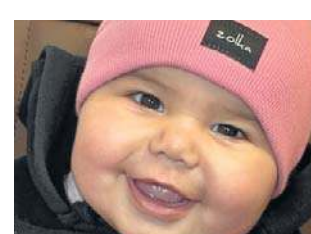
Ignacy Eugeniusz Karwowski GWM.247



Ignacy Hałas GWM.410



Igor Wróblewski GWM.109



Ines Dridi GWM.305

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Gazeta Wrocławska
Środa, 3.12.2025



Jakub Korol GWM.488



Jan Helicki GWM.192



Jean-Philippe Mrozowski GWM.168



Julia Bracisiewicz GWM.422



Julia Stepień GWM.489



Julian Słomiński GWM.315



Klaudia Zenka GWM.21



Kornelia Dubicka GWM.110



Kuba Staczewicz GWM.423



Lara Włodarczyk GWM.22



Laura Skoczylas GWM.424



Leon Adamski GWM.456



Leon Kwak GWM.550



Leon Pasznicki GWM.248



Lilia Teodorowicz GWM.515



Liliana Brzezińska GWM.144



Liliana Soczyńska GWM.326



Liwia Wyszomierska GWM.608



Łucja Calka GWM.458



Łucja Ciura GWM.492



Maja Szczepanik GWM.553



Maja Szwałkowska GWM.529



Maria Dulanowska GWM.210



Maria Staryszak GWM.24



Marysia Grochowiec GWM.472



Matvii Datsiuk GWM.425



Mia Korus GWM.211



Michał Biernat GWM.327



Mikołaj Mielniczek GWM.636



Mikołaj Ziemianek GWM.457



Natan Celeban GWM.328



Natan Jasak GWM.25



Nela Janiak GWM.306



Nikodem Buchla GWM.26



Nikodem Falkiewicz GWM.569



Nikodem Kłęka GWM.287



Nikodem Stanek GWM.27



Nikodem Tomzik GWM.632



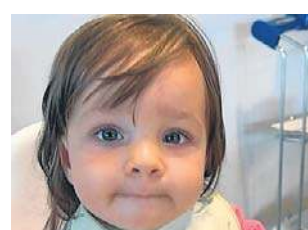
Nikodem Zajac GWM.426



Olivier Biretto GWM.307



Olivier Tusiński GWM.111



Oliwia Szala GWM.170



Olivier Gębura GWM.112



Olivier Gmerek GWM.213



Olivier Śliwinski GWM.114



Oskar Dobrowolski GWM.535



Oskar Mikula GWM.283



Oskar Tokarski GWM.449



Pavlo Kovalov GWM.432



Piotr Behnke GWM.28



Raduś Piątek GWM.427



Ramona Łakatosz GWM.329



Róża Witkowska GWM.609



Sara Demetrashvili GWM.330



Stefan Stasiak GWM.308



Sviatoslav Larchenko GWM.567



Szymon Stypułkowski GWM.370



Teodor Gierala GWM.491



Teodor Niedźwiecki GWM.371

Aby oddać głos
wyślij na nr **7303** SMS
o treści
wskazanej
przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)



Wiktor Sarba GWM.29



Zachary Bielawski GWM.115



Zofia Sharif GWM.428



Zosia Budzyńska GWM.116



Zosia Jarzębska GWM.30



Zuzanna Mylewska GWM.31



Zuzanna Skat GWM.438



Adam Koziara GWD.132



Alan Baranowski GWD.422



Alan Palys GWD.455



Alba M. García GWD.372



Aleksander Amani GWD.411



Alex Matuszak GWD.432



Amelia i Julia Szyper GWD.454



Amelka Chojnowska GWD.117



Anielka Dominiak GWD.373



Antonina Halsz GWD.367



Bartosz Bednarczyk GWD.374



Bogusława Rajkowska GWD.139



Damira Kapayeva GWD.338



Daniel Mytrofaiło GWD.311



Dawid Krocak GWD.140



Dominik Klaczyński GWD.348



Dominika Tymchyshyn GWD.313



Emil Motis GWD.99



Emilia Tobolina GWD.141



Emilia Więckowska GWD.11



Emiliia Dediaieva GWD.375



Ewa Małgorzata Kortas GWD.430



Filip Branecki GWD.224



Franciszek Magnuszewski GWD.199



Franciszek Morawski GWD.333



Franciszek Rybacki GWD.376



Franciszek Stawowski GWD.12



Hanna Dąbrowka GWD.496



Hanna Grzesiak GWD.13



Hanna Orzechowska

GWD.14



Ian Sornat

GWD.15



Iga Pelka

GWD.339



Ignacy Pieczarka

GWD.68



Igor Pieczarka

GWD.69



Ismael Kemal Mirga

GWD.512



Ivan Havryliuk

GWD.347



Ivanka Artiukh

GWD.198



Julia Chajęcka

GWD.377



Kacper Gala

GWD.378



Kai Sornat

GWD.16



Kornelia Laskowska

GWD.131



Krystian Stypułkowski

GWD.306



Laura Kaczmarczyk

GWD.17



Laura Werenska

GWD.379



Lena Behnke

GWD.106



Leo Banaś-Bobowski

GWD.18



Maciej Basis

GWD.327



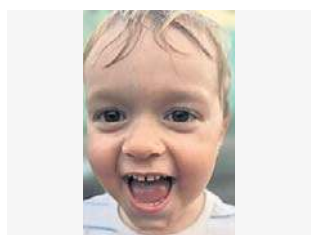
Maja Leśniowska

GWD.21



Maja Pawłowska-Pater

GWD.380



Maksymilian Korbel

GWD.88



Maksymilian Pytka

GWD.107



Maksymilian Sawa

GWD.408



Maksymilian Wolski

GWD.70



Marcel Tusiński

GWD.71



Marcelina Kuklińska Mikołajczyk

GWD.381



Marcelina Pac

GWD.72



Marcin Szymeczko

GWD.457



Martyna Basis

GWD.328



Martyna Galka

GWD.382



Martyna Łętkowska

GWD.126



Mateusz Mykietyszyn

GWD.24



Mateusz Piesik

GWD.349



Matviei Pashchenko

GWD.225



Mia Grabowiecka

GWD.383



Mieszko Świądrych

GWD.134



Miła Banaś-Bobowska

GWD.25



Milana Datsiuk

GWD.314



Nadia Baranowska

GWD.421



Nadia Walulik

GWD.384



Natan Becker

GWD.431



Natan Życzkowski

GWD.315



Nela Rus

GWD.316



Nicol Sviatets

GWD.281



Olivier Adamczyk

GWD.226



Patrycja Fąka

GWD.227



Polina Shtunder

GWD.458



Roch Stępień

GWD.340



Sabina Korzenko-Styrka GWD.165



Sebastian Stypulkowski GWD.305



Sofiia Khrushch GWD.282



Sonia Krawczyk GWD.498



Stanislaw Krawczyk GWD.511



Stefania Sobczak GWD.74



Szymon Gaber GWD.100



Szymon Jarmolicz GWD.166



Tetiana Izhakovska GWD.350



Viktoria Poleć GWD.27



Viktoriia Klochnyk GWD.228



Weronika Klimkiewicz GWD.229



Zofia Dzieciol GWD.409



Zuzanna Krzyzanowska GWD.284



Zuzanna Kubinska GWD.459



Aleksander Chojnicki GWM.536



Antoni Nieplowicz GWM.32



Antoni Rutyna GWM.193



Aurelia Idkowiak GWM.551



Aurelia Mlynik GWM.372



Daniel Dudnik GWM.312



Demian Kholost GWM.145



Faustyna Galuszka GWM.439



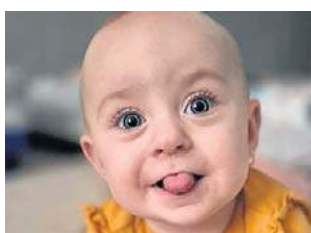
Igor Kucharski GWM.310



Jan Torchynski GWM.33



Mikolaj i Aleks Baranowscy GWM.34



Miriam Raubo GWM.605



Nikodem Darul GWM.331



Nikodem Fila GWM.37



Rebecca Struhlova GWM.38



Wiktoria Bik GWM.358



Damian Wilk GWD.510



Eliza Aksamitowska GWD.254



Fabian Szaja GWD.448



Jagoda Osłak GWD.424



Julita Waszkiewicz GWD.28



Kacper Osłak GWD.423



Maja Wołoszyn GWD.108



Nadia Wyszyrska GWD.449



Olivia Pędłowska GWD.167



Pawel Strychacz GWD.285



Selena Guminska GWD.450



Stanislaw Stawicki GWD.341



Antoni Ciaszczyk GWM.585



Antoni Romanowicz GWM.493



Aurelia Drozda GWM.364



Benjamin Paluch GWM.227



Filip Strusiński GWM.597

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Gazeta Wrocławska
Środa, 3.12.2025



Hania Rak GWM.586



Julia Szczek GWM.194



Lena Szerbo GWM.568



Liliana Sztot GWM.494



Maja Mikołajczyk GWM.610



Marcel Golik GWM.146



Marcelina Słomian GWM.621



Marysia Zagórska GWM.635



Mateusz Starościak GWM.570



Mia Pilarczyk GWM.537



Michalina Dawiskiba GWM.117



Miłosz Gorlicki GWM.332



Nadia i Klara Betlej GWM.271



Olimpia Cychowska GWM.538



Oliwier Wojtala GWM.571



Rozalia Kucharek GWM.39



Sabrina Wojciechowski GWM.572



Stanislav Bondarenko GWM.574



Tymon Motyka GWM.40



Aleksandra Gadowska GWD.118



Anna Domiza GWD.351



Anna Magdalena Koldras GWD.32



Antoni Grzenia GWD.191



Brajan Krysiak GWD.433



Dominik Puszkarek GWD.487



Elżbieta Bystrova GWD.286



Franciszek Ptak GWD.90



Hanna Biegun GWD.168



Jakub Hendzlik GWD.29



Kacper Kozłowski GWD.101



Karol Nowak GWD.125



Kaspian Krajewski GWD.503



Lena Myślikowska GWD.385

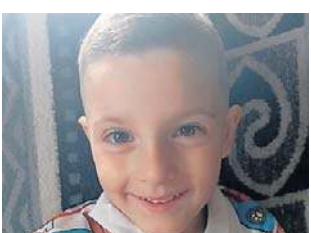
Aby oddać głos
wyślij na nr **7303** SMS
o treści
wskazanej
przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)



Maksymilian Świderski GWD.335



Małgorzata Karpińska GWD.30



Mateusz Sławomir Koldras GWD.434



Matylda Dominika Zając GWD.143



Nela Chwiła GWD.109



Oktawian Dubas GWD.319



Oleksandra Bondarenko GWD.460



Szymon Fabian Koldras GWD.435



Szymon Tkacz GWD.386



Weronika Nowak GWD.404



Zuzanna Krysiak GWD.31



Aleksander Panasik GWM.459



Alicja Bednarczyk GWM.628



Emilia Orczyk GWM.294



Franciszka Kasprzak GWM.516



Helenka Podpora GWM.363



Iga Zacharzewska GWM.42



Kaja Polak GWM.119



Maja Szpatowicz GWM.496



Maja Szymańska GWM.204



Maja Szymańska GWM.43



Michalina Michalska GWM.539



Nikodem Nowacki GWM.622



Nina Załucka GWM.620



Tymoteusz Danielewski GWM.120



Alan Ałdąs GWD.387



Alan Woroniec GWD.466



Amelia Stanecka GWD.320



Charlotte Tkacz GWD.480



Jagoda Ciszek GWD.353



Jan Michał Jacyszyn GWD.246



Liliana Gerot GWD.355



Maja Wiktoria Gabrysz GWD.245



Nina Mirga GWD.427



Olivia Muraçi GWD.345



Patryk Nowak GWD.169



Theo Woroniec GWD.429



Wojciech Bożek GWD.110



Wojciech Potoczny GWD.388



Antoni Sobczyk GWM.333



Beniamin Hecman GWM.373



Iga Apanowicz GWM.45



Kuba Pauś GWM.374



Marcel Kłęzar GWM.195



Nikodem Grzesiak GWM.429



Szymon Alcaino Rivera GWM.375



Amelia Gluch GWD.75



Gabriel Słobodzian GWD.241



Henryk Hecman GWD.288



Lena Sokół GWD.490



Nikodem Ścieżka GWD.230



Alicja Szejno GWM.376



Alicja Szłapak GWM.121



Aurelia Błaszczuk GWM.575



Bogdan Ladyka GWM.122



Stanisław Nowak GWM.445



Szymon Majerski GWM.576



Antoni Kramarski GWD.231



Hania Smiech GWD.111



Kewin Kawalec GWD.144



Lena Teodorczuk GWD.112



Maja Sobol GWD.232

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Gazeta Wrocławska
Środa, 3.12.2025



Sergiusz Żuchowski GWD.289



Zuzanna Dulak GWD.508



Blanka Krzeszowska GWM.46



Hugo Uzorko GWM.196



Leon Rabczak GWM.48



Mikołaj Sidło GWM.225



Tymon Burzykowski GWM.250



Florencja Demeter GWD.299



Igor Sanojca GWD.235



Lorenzo Demeter GWD.298



Maja Trachta GWD.233



Milena Sanojca GWD.236



Miłosz Hubka GWD.461



Nikodem Babicki GWD.491



Adam Boczuła GWM.522



Adrian Senderowski GWM.49



Antoni Bartosik GWM.607



Bruno Korona GWM.577



Henryk Kapusta GWM.172



Hubert Gocha GWM.523



Ignacy Gliwinski GWM.430



Igor Kleszcz GWM.377



Jagoda Grabiec GWM.124



Joanna Karkusiewicz GWM.173



Julia Jaśkowiak GWM.592



Kajetan Kolpel GWM.197



Kornelia Dżendżera GWM.532



Maja Furowicz GWM.125



Maja Stefanowska GWM.545



Maksymilian Kucharski GWM.251



Marcel Gąsior GWM.150



Marcel Toczek GWM.252



Marcelina Majchrowska GWM.612



Nela Blachut GWM.334



Oktawian Krzyżak GWM.174



Oliwia Brodovska GWM.51



Oliwia Paluszek GWM.379



Oliwier Chyło GWM.378



Pola Grzelka GWM.431



Remigiusz Groń GWM.613



Rozalia Żak GWM.295



Samuel Becherowski GWM.578



Teodor Natkaniec GWM.53



Adam Jakimiszyn GWD.336



Bartosz Politewicz GWD.33



Borys Orędecki GWD.507



Dawid Denegri GWD.145



Dawid Faron GWD.34



Iga Borkowska GWD.234



Jakub Bijak GWD.471



Jakub Piotr Banaszek GWD.203



Jan Żeliszewski GWD.170



Krystyna Grabowska GWD.35



Leon Bierówka GWD.204



Leon Koszela GWD.36



Łukasz Rudnicki GWD.418



Maciej Pater GWD.171



Maria Gregorczyk GWD.389



Michalina Łukaszyk GWD.76



Mieszko Łukaszyk GWD.77



Nadia Koszela GWD.37



Nela Goliszewska GWD.438



Nikodem Gawel GWD.133



Nikodem Stepki GWD.417



Nikola Ptaszek GWD.38



Nikola Sosnowska GWD.488



Wiktoria Politewicz GWD.39



Zuzanna Dolhasz GWD.504



Alicja Kabzińska GWM.637



Antoni Suchenek GWM.335



Julia Pioś GWM.380



Julia Piotrowska GWM.521



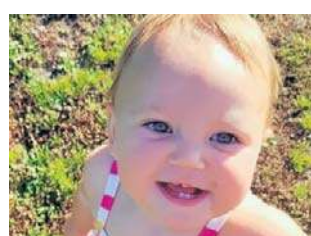
Leon Szpak GWM.296



Marcel Bronisław Grabowski GWM.412



Natalia Mizia GWM.433



Olivia Schnicer GWM.55



Pola Szymczak GWM.460



Aleksandra Lach GWD.390



Franek Chojnicki GWD.78



Kornelia Szpak GWD.172



Laura Dorota Grabowska GWD.369



Leonia Wąsowska GWD.119



Maria Kabzińska GWD.505



Nikodem Urbanek GWD.147



Wiktoria Ofius GWD.391



Adam Pelka GWM.253



Judyta Kasprzyk GWM.56



Lenka Kargulewicz GWM.151



Lilianna Góralska GWM.254



Marita Olszewska GWM.524



Tymofij Alieksieiev GWM.205



Filip Hawryluk GWD.148



Hanna Stachurska GWD.256



Laura Stachurska GWD.255



Mikołaj Kowalczyk GWD.342



Olaf Szymczyk GWD.205



Zofia Chmielewska GWD.173



Zuzanna Białek GWD.174



Zuzanna Kucharczyk GWD.290



Zuzanna Stachurska GWD.257



Zuzanna Szmucer GWD.175



Adam Kozłowski GWM.255



Aleksander Boksa GWM.57



Aleksander Gajewski GWM.579



Aniela Grybuś GWM.360



Antoni Tokarski GWM.451



Barbara Obajtek GWM.256



Borys Wilda GWM.525



Bruno Biały GWM.446



Emilia Kasycz GWM.580



Franciszek Guga GWM.58



Franciszek Wiciński GWM.381



Gabriel Kulczycki GWM.443



Grzegorz Kowal GWM.290



Iga Kalinowska GWM.257



Ignacy Sadowski GWM.176



Igor Pawlik GWM.581



Kinga Król GWM.336



Leon Konarski GWM.623



Liliana Jaszuk GWM.60



Maja Dobek GWM.258



Marta Stefanko GWM.152



Oliwia Jaroń GWM.507



Sofia Zielińska GWM.540



Alan Michalik GWD.296



Alan Skalecki GWD.444



Alicja Bieleń GWD.392



Alicja Garbera GWD.40



Amanda Michalik GWD.297



Aron Doleżek GWD.176



Bartosz Mierzwik GWD.472



Blanka Burczyk GWD.445



Fabian Skalecki GWD.443



Grzegorz Walasek GWD.262



Julia Opalińska GWD.120



Kacper Boniecki GWD.462



Lilli Herbut GWD.248



Mateusz Dagiel GWD.484



Nela Motowidło GWD.291



Nikodem Herbut GWD.249



Nikola Pawłowicz GWD.439



Paula Zielińska GWD.440



Radosław Dagiel GWD.483



Rafał Rak GWD.410



Weronika Ostrovchuk GWD.177



Zuzanna Kalinowska GWD.149



Zuzanna Walasek GWD.263



Adam Malinowski GWM.461



Arkadiusz Banik GWM.61



Artur Rybicki GWM.402



Daniel Przybyłko GWM.337



Jakub Somski GWM.404



Kaja Kisielowska GWM.62



Michalina Przewłocka GWM.338



Nikodem Młodzieniewski GWM.297



Szymon Kudła GWM.471



Daniel Kudła GWD.295



Leon Sinkowski GWD.178



Maja Bielawska GWD.179



Marcelina Jurkowska GWD.402



Nela Suhako GWD.206



Sara Banik GWD.42



Aleksander Marciszewski GWM.447



Emilia Zaleska GWM.259



Franciszek Szydłak GWM.127



Franciszka Musioł GWM.409



Marcelina Kret GWM.288



Maria Szydłak GWM.128



Oliwier Łęcki GWM.383



Zofia Sobieraj GWM.289



Jakub Szociński GWD.44



Lena Sikora GWD.393



Maja Kret GWD.180



Maria Musioł GWD.366



Otylia Marciszewska GWD.473



Adrianna Iwaniec GWM.339



Aleksander Czerniecki GWM.215



Aleksander Sikora GWM.406



Aleksandra Szymkiewicz GWM.362



Amelia Seweryńska GWM.203



Amelia Szatkowski GWM.598



Ania Karalus GWM.382



Jan Ratajski GWM.63



Joanna Chromińska GWM.64



Leon Janota GWM.434



Leon Kruszyński GWM.541



Maja Majchrzak GWM.129



Malwina Michalak GWM.65



Nikodem Jambroży GWM.462



Oliwia Krzekotowska GWM.384



Oliwier Langner GWM.260



Oliwier Malczewski GWM.131



Stanisław Szuba GWM.66



Wiktor Koszyk GWM.385



Wojciech Olejniczak GWM.67



Zosia Sobania GWM.582



Alicja Chromińska GWD.46



Amelia Szymkiewicz GWD.242



Antoni Śpiewak GWD.92



Artur Chrominski GWD.48



Justyna Cecko GWD.181



Lena Kubiak GWD.292



Maciej Krawczyk GWD.121



Magdalena Chmielewska GWD.182



Marcel Duchnik GWD.354



Tymoteusz Sikora GWD.474



Tymoteusz Szymkiewicz GWD.243



Wojtek Fiolka GWD.463



Alicja Podolian GWM.497



Franciszek Krzemiński GWM.463



Hanna Kołodziejczyk GWM.386



Ignacy Kemski GWM.554



Ignacy Mirocki GWM.599



Jakub Gładysław GWM.340



Leon Bar GWM.411



Leon Sucharzewski GWM.408



Maja Sygocka GWM.341



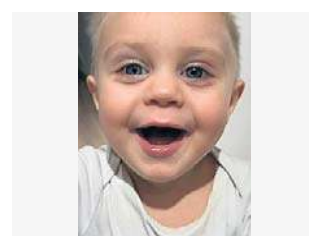
Maksym Byk GWM.206



Nikodem Chwoiński GWM.202



Nikodem Igałowicz GWM.548



Oskar Mikorski GWM.435



Oskar Równy GWM.291



Oskar Zamolski GWM.132



Ryszard Nowakowski GWM.69



Ada Zajęc GWD.207



Aleksandra Siatkowska GWD.356



Artem Byk GWD.102



Bohdan Livandovskiy GWD.208



Kaja Tymrakiewicz GWD.317



Lena Kalińska GWD.465



Leon Wroński GWD.441



Maja Karlan GWD.49



Marcel Tymrakiewicz GWD.318



Miłosz Walasz GWD.368



Nadia Pietluch GWD.150



Oliwia Sygocka GWD.209



Tymur Khlivnyi GWD.183



Zuzanna Amelia Kalińska GWD.343



Ali Valiyev GWM.220



Amelia Piecyk GWM.448



Antoni Kubik GWM.178



Antoni Machowski GWM.292



Antoni Zięcina GWM.70



Beata Wróblewska GWM.387



Filip Książek GWM.71



Iga Kidoń GWM.583



Iga Kopec GWM.602



Ksawery Foksa GWM.520



Lilianna Młynik GWM.555



Maja Fraszczyska GWM.614



Malwina Grzybek GWM.388



Milan Lasota GWM.179



Nadia Bobela GWM.74



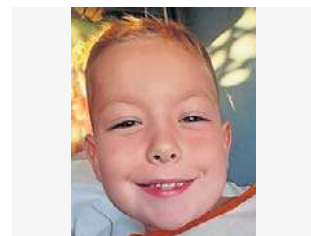
Nikodem Klepusewicz GWM.261



Oliwia Rutkowski GWM.45



Wiktoria Fuczyło GWM.390



Aleksander Lenik GWD.360



Alicja Osipowicz GWD.394



Anastazja Klepusewicz GWD.151



Anna Kulaga GWD.264



Emilia Młynik GWD.451



Jan Andrzej Babacz GWD.247



Kalina Maria Babacz GWD.200



Kamil Piecyk GWD.475



Maja Piecyk GWD.476



Tobiasz Śmiglewski GWD.489



Weronika Mendel GWD.127



Brajan Kłaczkowski GWM.464



Diana Cader GWM.498



Filip Piętaś GWM.450



Hanna Cybulak GWM.509



Ignacy Bąk GWM.135



Kornel Onaszewicz GWM.342



Kornelia Gralak GWM.629



Mikołaj Kocielski GWM.76



Szymon Wysocki GWM.262



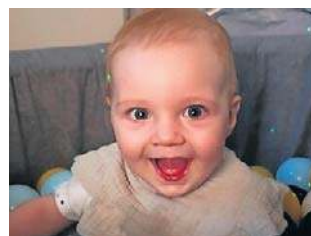
Zoya Molek GWM.237



Kuba Jarus GWD.50



Sara Woroniecka GWD.184



Aleksander Kryjom GWM.77



Anielia Zarychta GWM.78



Halina Germańska GWM.615



Helena Aurelia Dragosz GWM.512



Helenka Dziurma GWM.606



Ignacy Olinski GWM.474



Jan Błażej Grzelak GWM.293



Lidia Korsak GWM.136



Oliwia Umanska GWM.389

Aby zagłosować, wyślij na nr 7303 SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Gazeta Wrocławska
Środa, 3.12.2025



Tymon Korzeniowski GWM.79



Zofia Siekirk GWM.201



Zuzanna Korcz GWM.343



Amelia Olszewska GWD.321



Diana Lipna GWD.79



Ewa Krawczyk GWD.185



Hania Miłek GWD.395



Jakub Sowa GWD.492



Jaś Szych GWD.265



Karolina Hryhorian GWD.266



Lena Lach GWD.122



Michał Mróz GWD.396



Miłosz Łuczak GWD.130



Nikodem Dzigman GWD.51



Oskar Konieczny GWD.322



Tymon Jasiński GWD.210



Tymonek Hajduk GWD.464



Antoś Namlik GWM.80



Bianka Fenrych GWM.153



Bianka Oliwia Fenrych GWM.344



Filip Wrona GWM.81



Ignacy Piróg GWM.391



Kornel Winiarski GWM.543



Laura Leśniak GWM.440



Maria Kuna GWM.347



Milan Pyrek GWM.557



Gaia Kozłowska GWD.152



Hanna Parulska GWD.500



Kuba Okrasa GWD.81



Maja Wołyniec GWD.123



Wiktoria Parulska GWD.501



Zuzia Pyrek GWD.493



Alicja i Lena Iwańskie GWM.84



Aurelia Wadowska GWM.546



Fabian Filipiak GWM.180



Franciszek Żuk GWM.216



Hubert Wyspiański GWM.181



Jagoda Majcherek GWM.85



Jolanta Wielgus GWM.263



Kamil Dudek GWM.264



Kira Gibson GWM.284



Leon Malicki GWM.346



Maria Kośmider GWM.86



Milana Shtunder GWM.217



Natan Markowski GWM.348



Nela Włoszczyńska GWM.549



Nikodem Cygan GWM.218



Tymoteusz Heese GWM.517



Wiktoria Kowalewska GWM.627



Zofia Bagińska GWM.510



Alan Brodawka GWD.358



Laura Bąk GWD.405



Milana Shepelieva GWD.54



Nikola Brych GWD.213



Sara Gibson GWD.187



Viktoria Konowalczuk GWD.188



Adam Adaszewski GWM.285



Amelia Maliszewska GWM.465



Amelia Świryd GWM.593



Bianka Łukaszewicz GWM.154



Blanka Szmaj GWM.616



Dawid Blauman GWM.286



Dominik Koper GWM.513



Franciszek Antoni Chmielowiec GWM.633



Julia Bąk GWM.87



Kuba Bogacz GWM.365



Laura Miśtak GWM.617



Liam Jacinto GWM.349



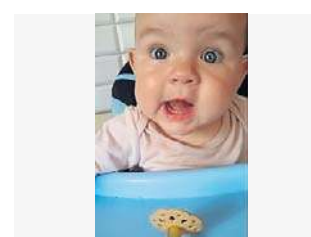
Lilianna Kalmuk GWM.558



Maja Kłosowski GWM.393



Maksymilian Duś GWM.351



Pola Gawel GWM.587



Tymon Majocha GWM.88



Tymoteusz Lewandowski GWM.475



Agatka Bilińska GWD.268



Cezary Gorecki GWD.154



Emilia Hejman GWD.403



Helena Przybyszewska GWD.189



Ignacy Wawrzyńczyk GWD.362



Jakub Tomaszewski GWD.420



Kuba Tomaszewski GWD.478



Lena Romańczuk GWD.214



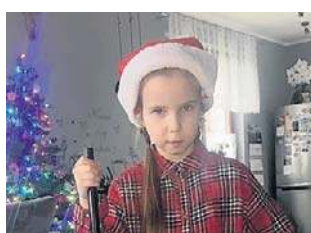
Maja Krzywonos GWD.215



Maja Minalto GWD.190



Marcin Zdziebło GWD.55



Nadia Bojczuk GWD.397



Nataniel Weber GWD.192



Nikola Grońska GWD.216



Nikolas Jarka GWD.269



Pavel Jarka GWD.361



Pola Kurek GWD.323



Wiktoria Świryd GWD.155



Aleksandra Majewska GWM.232



Amelia Dudek GWM.265



Antonina Pelc GWM.394



Apolonia Biały GWM.638

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Gazeta Wrocławska
Środa, 3.12.2025



Eliza Dornia GWM.588



Filip Rydz GWM.407



Franciszek Czarniecki GWM.466



Franciszek Frankowicz GWM.563



Franciszek Latecki GWM.155



Igor Majcher GWM.476



Lilianna Jozefiak GWM.395



Łucja Dudzic GWM.236



Marcel Gancarz GWM.600



Milenka Borczyk GWM.559



Miłosz Wąsik GWM.137



Nadia Sowa GWM.560



Nikodem Błaszczuk GWM.281



Nikodem Serafin GWM.630



Stanisław Opiela GWM.89



Staś Głabiński GWM.624



Zofia Solawa GWM.530



Antoni Mosiejowski GWD.270



Deneris Iwaniec GWD.56



Emilia Kaliszek GWD.113



Julianna Józefiak GWD.310



Klaudia Knapik GWD.398



Kuba Warot GWD.271



Marcin Liszka GWD.426



Maria Rydz GWD.272



Marlenka Wasowska GWD.425



Mateusz Kowynia GWD.452



Miłosz Gancarz GWD.156



Pamela Pażout GWD.193



Wiktor Janas GWD.506



Wiktor Rozwadowski GWD.324



Adrian Mowczan GWM.357



Barbara Gancarczyk GWM.396



Jakub Jędrzejewski GWM.350



Leon Kubiak GWM.526



Maja Radomska GWM.361



Maja Stankiewicz GWM.531



Maria Garlińska GWM.352



Mia Bebenek GWM.266



Michał Grzyb GWM.219



Nela Kącka GWM.442



Nela Kostrubiec GWM.639



Nikola Hryńko GWM.91



Wojtek Pinkiewicz GWM.403



Zuzanna Bajor GWM.272



Adam Iwański GWD.157



Adrian Matuszak GWD.58



Alan Nowakowski GWD.217



Antoni Pisarski GWD.201



Blanka Siwińska GWD.364



Eryk Sobolewski GWD.218



Gabriela Błat GWD.252



Jakub Nagiet GWD.399



Jakub Piszczek GWD.124



Jasmine Singh GWD.85



Kacper Szmigielski GWD.300



Marcel Błat GWD.253



Michał Łuszczynski GWD.240



Nadia Korniak GWD.400



Nela Tomiczek GWD.194



Nela Zajdowicz GWD.436



Nikodem Sobański GWD.86



Olaf Uhrynowski GWD.59



Oliwia Orzechowska GWD.294



Pola Legier GWD.202



Zosia Sabura GWD.485



Zuzanna Golonka GWD.158



Adrianna Halerz GWM.436



Aleksander Perlak GWM.186



Artur Chlewicki GWM.278



Franciszek Koban GWM.182



Jan Towarnicki GWM.94



Jeremiasz Frydecki GWM.603



Julia Dragun GWM.634



Klara Skoumal GWM.267



Latika Żukowska GWM.273



Marcel Jachimowski GWM.601



Melania Sawicka GWM.187



Michalina Masłanka GWM.437



Oliwier Cygan GWM.183



Emilia Bochyńska GWD.159



Fabian Masłanka GWD.401



Gabrysia Banach GWD.160



Jakub Staszkwian GWD.308



Jan Mateusz Juszcak GWD.60



Kornelia Nieznanowska GWD.309



Oliwier Staszkwian GWD.307



Amelia Tkoryk GWM.353



Aniela Piaseczna GWM.314



Arthur Smolnikov GWM.270



Bartosz Krawczyk GWM.527



David Krasnenko GWM.452



Eliza Iwanicka GWM.518



Emilia Lejtner GWM.397



Ewa Bobrova GWM.398



Franciszek Dudzik GWM.138

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Gazeta Wrocławska
Środa, 3.12.2025



Georgiy Bendrykivskiy GWM.354



Ines Jabczyk GWM.279



Jakub Sączawa GWM.268



Jeremi Pyznarski GWM.477



Kajetan Jedziniak GWM.141



Kornelia Bartnik GWM.642



Krzysztof Kołodziejski GWM.528



Leon Grzelec GWM.400



Leon Hendzel GWM.274



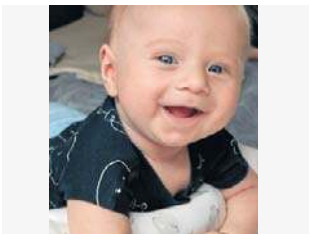
Lija Kondziar-Kravchenko GWM.399



Liliana Kowalska GWM.467



Maja Malinowska GWM.184



Maksym Doborodnii GWM.468



Maksymilian Stolarz GWM.625



Marcel Iwanicki GWM.589



Marcel Kantor GWM.359



Marcel Shpilka GWM.519



Marianna Warwas GWM.158



Marysia Kaczorowska GWM.355



Mikołaj Wróblewski GWM.478



Milla Manugiewicz GWM.564



Nikodem Bojczuk GWM.96



Nina Mikulska GWM.311



Ola Chomiak GWM.401



Oliwia Święcicka GWM.590



Oliwia Tobiasz GWM.97



Piotr Żurek GWM.275



Richard Diakiv GWM.469



Róża Łoboda GWM.479



Teresa Svanidze GWM.98



Tymon Łomański GWM.470



Wiktoria i Weronika Kuczyńskie GWM.221



Amelia Czykieta GWD.161



Amelia Stamberger GWD.162



Antonina Warwas GWD.93



Bartosz Adamczyk GWD.359



Dorian Tetkowski GWD.258



Igor Jarzembowski GWD.274



Jakub Tetkowski GWD.259



Julia Kania GWD.61



Klara Kuska GWD.275



Maciej Kołodziejski GWD.94



Mark Zherdetskyi GWD.479



Mateusz Motyka GWD.442



Matvij Babenko GWD.273



Nadia Ślęmp GWD.62



Nikodem Korzeniowski GWD.238



Olivier Majchrowski GWD.453



Olivier Niewczas GWD.163



Patryk Korzeniowski GWD.239



Pola i Ida Miętkiewicz GWD.64



Stanisław Kotwica GWD.334



Alicja Kubicka GWM.542



Ignacy Gruszczyński GWM.392



Julia Dobrzycka GWM.231



Klara Godlewska GWM.495



Laura Kotuszek GWM.277



Liliana Mokrzyńska GWM.200



Liwia Szewczyk GWM.199



Maja Kuzaj GWM.345



Maja Uglik GWM.118



Maksymilian Michta GWM.82



Mikołaj Szczypel GWM.282



Nikodem Piotrowski GWM.556



Tymon Józwiak GWM.198



Zoja i Kaja Strama GWM.83



Aleksander Tlalka GWD.428



Ambroży Libigocki GWD.211



Anastazja Kunik GWD.153



Dominik Kiersnowski GWD.267



Gabriel Potoczniak GWD.91



Jagoda Kita GWD.83



Lena Kasprzak GWD.52



Maja Szczypel GWD.186



Małgorzata Anna Adamska GWD.212



Marcel Mrozek GWD.244



Michał Pędziwiatr GWD.352



Nikodem Majewski GWD.103



Nina Majewska GWD.104



Olaf Szczepanek GWD.129



Tomasz Żabiński GWD.287



Wojciech Mrozek GWD.344



Ignacy Tokarz GWM.644



Blanka Stankiewicz GWM.652



Katarzyna Gabrowska GWM.665



Klara Kuchnia GWM.676



Armando Mirga GWM.645



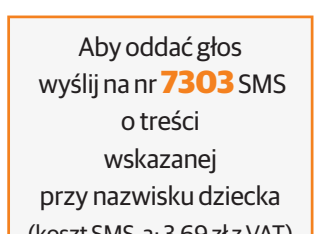
Artur Kinach GWM.653



Julia Mykhailiv GWM.651



Leon Franciszek Warowy GWM.659



Aby oddać głos
wyślij na nr **7303** SMS
o treści
wskazanej
przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Michalina Rybka GWM.660

Nikodem Kociemba GWM.643

Nikodem Wiśniewski GWM.658

Wiktoria Stiewe GWM.664

Eva Korobka GWD.517



Maksymilian Kaluza GWD.524



Marcel Mela GWD.520



Vache Jikia GWD.528



Wiktoria Kaluza GWD.523



Zuzanna Halka GWM.673



Mikołaj Gabrysiak GWM.677



Łucja Witomska GWD.516



Kornelia Konieczna GWM.646



Nikodem Raczkowski GWM.654



Mikołaj Stępniewski GWM.671



Wiktor Chreściak GWM.674



Amelia Barczuk GWD.514



Pola Nosek GWD.515



Szymon Polit GWD.521



Sophia Wroniak GWM.661



Maciej Makowiecki GWM.672



Tymoteusz Rudnicki GWM.662



Laura Pawłowicz GWD.522



Wiktor Koniówka GWD.532



Antoni Walczak GWM.648



Oliwia Karlan GWM.668



Nadia Choromańska GWM.675



Nikodem Czuba GWM.655



Lilia Wróblewska GWM.663



Witold Wójciak GWM.647



Mateusz Urbański GWD.519



Maja Sznicer GWM.657



Adelinka Volkova GWD.518



Maria Łabuda GWM.656

Aby oddać głos
wyślij na nr **7303** SMS
o treści
wskazanej
przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

AUTOREKLAMA

Polecamy →



O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Test na HIV jest dostępny bez skierowania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Główną drogą zakażenia HIV są kontakty seksualne. Potencjalne ryzyko stanowi też transfuzja krwi.

Co najmniej połowa osób z HIV w Polsce zaczyna leczenie zbyt późno, a 16 procent nie rozpoczyna go wcale. Zakażenie prowadzi do AIDS i jest śmiertelne, podczas gdy z wirusem można żyć równie długo, co bez niego. Te liczby powinny skłonić do wykonania testu, który jest darmowy, anonimowy i bez skierowania.

Po czym poznać, że ktoś ma HIV?

Zarażenie wirusem HIV można rozpoznać tylko i wyłącznie na podstawie testu z krwi, który w wielu miejscach można wykonać nieodpłatnie. Warto mieć pewność, że jest się wolnym od wirusa, zwłaszcza w przypadku ryzykownych zachowań. W takiej sytuacji ze zrobieniem badania zaleca się poczekać co najmniej 6 tygodni.

W niektórych miejscach można jednocześnie wykonać test w kierunku WZW-C, czyli wirusa HCV, a także bakterii kiły.

- Jeśli jeszcze nigdy wcześniej nie robiłeś/nie robiłaś sobie badania w kierunku HIV, warto o tym pomyśleć. W Polsce takie testy można zrobić bezpłatnie i anonimowo - jest to możliwe w tzw. punktach konsultacyjno-diagnostycznych (PKD), które znajdują się w ponad 20 największych miastach. Na badanie nie trzeba



Test wykonywany w punkcie konsultacyjno-diagnostycznym poprzedza rozmowa

przychodzić na czczo, niepotrzebne jest skierowanie ani dokument tożsamości - mówi Robert Łukasik z PKD w Warszawie.

Badanie w kierunku obecności wirusa HIV (nabytego niedoboru odporności) powinna wykonać każda osoba, która:

- miała co najmniej jeden kontakt seksualny niezabezpieczony prezerwatywą,
- nawet raz korzystała z niesterylnych igieł i/lub strzykawek,
- miała bezpośredni kontakt z krwią innej osoby.

- Podczas badania pobierana jest krew żylna, zwykle ze zgięcia w ramieniu. Wynik jest do odbioru najczęściej na drugi dzień roboczy po badaniu, ewentualnie kilka dni później - mówi prowadzący PKD. - W niektórych punktach wykonuje się tzw. szybkie testy. Krew pobierana jest z palca, zakrapla się nią specjalną płytkę i wynik jest po 15 minutach.

Szybkie testy dają wiarygodną informację po 12 tygodniach od ryzyka.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

- Test na HIV wykonywany w PKD poprzedzony jest rozmową, która ma na celu oszacowanie ryzyka zakażenia i określenie, czy badanie można już wykonać - wyjaśnia Łukasik. - Rozmowa dotyczyć będzie możliwych dróg zakażenia - czyli życia seksualnego i/lub używania substancji psy-

choaktywnych (narkotyków). W jej trakcie można zadawać pytania dotyczące HIV, samego badania, profilaktyki, miejsc, gdzie można otrzymać pomoc i wsparcie.

Test na HIV można też wykonać prywatnie. Jest dostępny w każdym laboratorium diagnostycznym, ale nie anonimowy. Cena wynosi od 50-60 złotych.

Niestety, choć zagrożenie wirusem HIV rośnie, wciąż niewiele osób chce w ogóle dowiedzieć się, czy jest zakażonym (czyli seropozytywnym), czy nie.

- Informacja o zakażeniu jest jedną z tych, które wywracają świat do góry nogami. Wszystko jest inne, niż do tej pory. Pojawia się masa pytań, mnóstwo niepokoju, często lęku - tłumaczy ekspert. - Jest kilka rzeczy, o których warto wiedzieć, bo one pomogą przemyśleć ważne kwestie i zadbać o siebie najbardziej, jak to jest możliwe. Ważne jest, aby jak najszybciej zgłosić się do poradni leczenia zaburzeń odporności. Dzięki badaniom i konsultacjom zakażenie będzie „pod kontrolą”.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

Psychologiczną przeszkodą w wykonaniu testu na HIV jest najczęściej lęk przed chorobą. Rzeczywiście, nieleczone zakażenie HIV prowadzi do wyniszczającego AIDS i śmierci. Trzeba jednak wiedzieć, że nowoczesne i bardzo sku-

teczne leki przeciw HIV są dostępne w Polsce bezpłatnie.

- Zakażenie HIV i choroba AIDS wciąż kojarzy się negatywnie. To zrozumiałe - każda choroba, zwłaszcza przewlekła, niepokoi i martwi. Ale trzeba pamiętać o tym, że zakażenie HIV nie jest dziś śmiertelne, ma charakter przewlekły - to znaczy, że można z nim żyć i realizować się w różnych sferach życia: rodzinnej i rodzinie, zawodowej, seksualnej - mówi Robert Łukasik, który prowadzi Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny w Warszawie.

Wsparcie dla osób z HIV

Wiele osób zastanawia się, co będzie, jeżeli otrzymają pozytywny wynik badania.

- Gdy wynik w kierunku HIV wyszedł dodatni, a badanie było zrobione w PKD, to można je odkodować - to znaczy oznaczyć badanie anonimowe danymi osoby, do której wynik należy - wyjaśnia prowadzący PKD. - Doradca dysponuje specjalnym dokumentem, na którym wpisze dane z paszportu bądź dowodu osobistego i na tej podstawie będzie można szybko zgłosić się do poradni. Doradca powie także, gdzie się należy zgłosić i wyjaśni, jak wygląda leczenie.

Jest też wiele organizacji, osób i instytucji, które wspierają ludzi zakażonych. Są grupy wsparcia, zajęcia rozwojowe, pomoc psychologiczna - warto z tego korzystać.



Jak powinno wyglądać jesienne pływanie bez podrażnień? Skorzystaj z tych rad

Korzystasz z basenów jesienią? Mamy kilka rad

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

Kontakt z wodą chlorowaną może wysuszać i podrażniać skórę. Jak chronić mikrobiom skóry i uniknąć nieprzyjemnych skutków? Wyjaśnia kosmolog Dorota Łegin.

Do ich skutecznego usunięcia, potrzebne są odpowiednie preparaty, które jednocześnie odbudowują warstwę lipidową. Warto wybierać kosmetyki zawierające aloes, prowitaminę B5 czy rumianek, bo składniki te koją, nawilżają i wspomagają regenerację skóry po kąpielach.

3. Użyj odpowiednich kosmetyków

Skóra po basenie potrzebuje oczyszczenia, ale przede wszystkim odbudowy bariery ochronnej. To kluczowy etap, który często pomijamy. Jest to bardzo istotne, ponieważ oprócz poczucia czystości i podstawowej higieny, zmywamy ze skóry związki chloru. Aby zapewnić sobie pełen komfort i skuteczność, warto sięgnąć po kosmetyki, które neutralizują chlor i jego zapach. Dzięki nim skutecznie usuwamy drażniące substancje, a jednocześnie pielęgnujemy i odżywiamy skórę oraz włosy.

Te proste rytuały po wyjściu z basenu to skuteczna tarcza przed podrażnieniami, przesuszeniem oraz osłabieniem mikrobiomu skóry, a więc również przed spadkiem odporności. To właśnie naruszenie bariery ochronnej naskórka, a nie „wyciężenie po basenie” bywa przyczyną powtarzających się infekcji po pływaniu.

1. Uważaj na chlor

Chlor odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu czystości wody i ochronie użytkowników basenu. Skutecznie neutralizuje bakterie oraz wirusy, dzięki czemu pływanie odbywa się w bezpiecznych warunkach.

Kłopot zaczyna się dopiero wtedy, gdy reaguje z lipidami i białkami obecnymi w skórze, tworząc tzw. chloraminy, substancje o właściwościach drażniących. Osłabiają one naturalną warstwę hydrolipidową i mikrobiom skóry, co może skutkować mikrouszkodzeniami, zaczerwienieniem i swędzeniem.

2. Weź prysznic po kąpielach

Prysznic po wyjściu z basenu to nie tylko element higieny, ale też klucz do zachowania zdrowej skóry. Sama woda czy zwykłe mydło nie zneutralizują pozostałości chloru i chloramin.



Kontakt z wodą chlorowaną może podrażniać i wysuszać skórę

WARTO WIEDZIEĆ

Nieleczone zakażenie HIV może doprowadzić do rozwoju AIDS

HIV to wirus nabytego niedoboru odporności, który niszczy układ immunologiczny, a zakażenie może prowadzić do rozwoju AIDS.

Wirus przenosi się przez kontakty seksualne bez zabezpieczenia, a także zakażoną krew. Zakażenie może przebiegać bezobjawowo przez wiele lat, ale dzięki nowoczesnym lekom antyretrowirusowym można je kontrolować i prowadzić długie, zdrowe życie.

Pobyty w sanatorium może być za darmo. Kiedy to ZUS zapłaci za twój turnus?



ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci wydatki na dojazd najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca zamieszkania do sanatorium

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Do sanatorium możesz wyjechać nie tylko w ramach świadczenia z NFZ. Z ZUS będzie szybciej i za darmo, ale musisz spełnić określone warunki.

Z sanatorium możesz skorzystać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Leczenie uzdrowiskowe jest wtedy kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Aby skorzystać z sanatorium, musisz otrzymać skierowanie od swojego lekarza na taki pobyt.

Dla kogo sanatorium w ramach ZUS?

Możesz skorzystać także z sanatorium opłaconego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W tym przypadku ma na celu rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej. Może więc z niego skorzystać osoba ubezpieczona, której z powodów zdrowotnych grozi częściowa lub całkowita niezdolność do pracy. Musi jednak istnieć szansa na powrót do zdrowia i aktywności zawodowej po rehabilitacji.

Taki wyjazd nie jest więc dla każdego i możesz z niego skorzystać pod warunkiem, że:

- jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),
- pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy,

- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę,
- jesteś osobą, u której lekarz orzecznik podczas kontroli zwolnienia lekarskiego stwierdził taką potrzebę.

Pobyt w sanatorium z ZUS jest darmowy

Sanatorium na NFZ przysługuje osobom ubezpieczonym raz na 18 miesięcy. Pobyt trwa nie mniej niż 21 dni. Odbывается w ramach urlopu wypoczynkowego i jest częściowo odpłatny. NFZ płaci za opiekę lekarską i wybrane rodzaje zabiegów. Ty natomiast dopłacasz do kosztów zakwaterowania, wyżywienia, dodatkowych zabiegów (jeśli z takich chcesz skorzystać) oraz podróży do i z sanatorium. Koszty zależne są od sezonu, a najdrożej jest w okresie letnim, czyli od maja do września.

Natomiast z leczenia rehabilitacyjnego w sanatorium skorzystasz zupełnie za darmo. ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym mieszkasz, do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. W zależności od postępów rehabilitacji lub ich braku i pogarszania się stanu zdrowia może on być skrócony lub wydłużony.

Ile czeka się na sanatorium i jak złożyć wniosek?

Kwalifikacja do sanatorium z ZUS odbywa się szybciej niż na NFZ. Po otrzymaniu skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i wypełnieniu przez niego wniosku o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS (wnio-

sek PR-4) wniosek należy złożyć w dowolnej placówce ZUS. Lekarz może go także złożyć w formie elektronicznej.

Następnie wyznaczany jest termin badania u lekarza orzecznika. Pamiętaj, żeby na wizytę zabrać ze sobą dokumentację z leczenia. Na rozpatrzenie decyzji i przyznanie wyjazdu do sanatorium z ZUS czeka się 1-2 miesiące.

WARTO WIEDZIEĆ

Uzdrowiska w Polsce

W kraju mamy 47 miejscowości, które mogą poślubić się mianem „uzdrowisko”. Aby używać tego określenia, trzeba spełniać określone warunki. Najważniejszym z nich jest posiadanie złóż naturalnych surowców leczniczych oraz klimat o potwierdzonych właściwościach prozdrowotnych.

Według danych za 2024 r. polskie sanatoria przyjęły ponad 884 tys. kuracjuszy, w tym 799 tys. leczonych stacjonarnie. Najwięcej osób korzysta z placówek na terenie województwa zachodniopomorskiego (ponad 210 tys. osób), woj. kujawsko-pomorskiego (blisko 166 tys. osób), dolnośląskiego (ok. 95 tys.).

Jakie choroby kwalifikują się do sanatorium z ZUS?

Warto wiedzieć, że nie każda choroba kwalifikuje do skorzystania z takiej formy rehabilitacji. Wyjazd do sanatorium z ZUS otrzymasz w przypadku schorzeń:

- narządu ruchu (także po wypadku),
- układu oddechowego,
- układu krążenia,
- psychosomatycznych,
- onkologicznych po operacji raka piersi
- narządu głosu.

Pacjent nie ma wpływu na to, do którego sanatorium pojedzie.

To orzecznik ZUS, który kwalifikuje do leczenia uzdrowiskowego, wybiera miejsce leczenia.

Lekarz orzecznik może skierować na rehabilitację w systemie stacjonarnym (z pobytem całodobowym) albo ambulatoryjnym, wymagającym codziennych dojazdów.

Nie musisz płacić za poradę czy jadłospis. Jak umówić się na darmową wizytę u dietetyka?

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

Z bezpłatnych konsultacji w Centrum Dietetycznym Online mogą skorzystać zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Centrum finansowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia.

Centrum Dietetyczne Online (DCO) to internetowa poradnia, która oferuje konsultacje dietetyczne dostępne dla dorosłych oraz całych rodzin. Wystarczy dostęp do Internetu, by skorzystać z usług, które oferuje poradnia dietetyczna online. Inicjatywa realizowana jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025.

Zespół konsultantów Centrum Dietetycznego Online składa się z wykwalifikowanych dietetyków oraz psychologa-psychodietetyka.

Dzięki temu pacjenci mogą liczyć na kompleksowe wsparcie nie tylko w zakresie doboru odpowiedniej diety, ale także w kontekście psychologicznym, co jest kluczowe dla trwałego wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

Aby umówić się z dietetykiem z Centrum Dietetycznego Online, wykonaj poniższe kroki:

- Załóż konto na platformie CDO.
 - Zarejestruj się na stronie cdo.pzh.gov.pl. Rejestracja jest szybka i wymaga podania podstawowych danych.
 - Wypełnij ankietę.
- Po zalogowaniu wypełnij prostą ankietę, w której podasz informacje o swoich nawykach żywieniowych, aktywności fizycznej i stanie zdrowia.

- Wybierz dogodny termin konsultacji.

W kalendarzu na swoim profilu wybierz dzień i godzinę, które ci odpowiadają. Terminy są przystępne, więc kon-

sultację możesz umówić nawet na drugi dzień (w zależności od porady, jakiej potrzebujesz: z dietetykiem, psychodietetykiem czy dotyczącej aktywności fizycznej).

- Rozpocznij rozmowę. W dniu konsultacji kliknij przycisk „Połącz”, aby rozpocząć rozmowę online z dietetykiem.

Zarówno pierwsze, jak i kolejne spotkania z ekspertami są całkowicie bezpłatne. To doskonała okazja, by uzyskać fachową pomoc bez konieczności ponoszenia kosztów, co jest istotnym wsparciem dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie.

Tym bardziej że wizyta u dietetyka w prywatnym gabinecie może kosztować ponad 250 zł, a sporządzenie jadłospisu nawet 500 złotych.

Pacjenci mogą skorzystać z pomocy specjalistów w komfortowych warunkach, bez konieczności wychodzenia z domu.

To wygodne rozwiązanie pozwala na łatwiejszy dostęp do opieki zdrowotnej, zwłaszcza w przypadku osób o ograniczonej mobilności.

Konsultacje online to wygodna opcja, która zapewnia dostępność porad dietetycznych o dowolnej porze i z dowolnego miejsca.

W dzisiejszym zabieganym świecie zdrowe odżywianie często schodzi na dalszy plan. Centrum Dietetyczne Online zapewnia szeroki zakres usług, które wspierają pacjentów w osiąganiu ich celów zdrowotnych i żywieniowych.

Osoby zainteresowane mogą liczyć na profesjonalne wsparcie ze strony dietetyków, psychodietetyków oraz ekspertów zajmujących się aktywnością fizyczną.

W ramach konsultacji otrzymasz praktyczne wskazówki żywieniowe, które pomogą wprowadzić zdrowsze nawyki i wspierać redukcję masy ciała.



Do dietetyka możesz się umówić przez internet i to za darmo. Sprawdź Centrum Dietetyczne Online

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DZIŚ O TŁUSZCZACH

Czy tłuszcze mogą być zdrowe?

Zdrowe tłuszcze to kluczowe składniki odżywcze, których organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Tłuszcze dzielimy na nienasycone (zdrowe tłuszcze) i nasycone kwasy tłuszczowe.

W przypadku tych pierwszych mowa o jednonienasyconych i wielonienasyconych kwasach tłuszczowych. Tłuszcze jednonienasycone nasz organizm jest w stanie sam produkować. Tego rodzaju tłuszcze występują m.in. w oliwie z oliwek czy w oleju rzepakowym. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe należy z kolei dostarczyć organizmowi wraz z dietą lub wspomóc codzienne odżywianie odpowiednią suplementacją.

Do tego typu kwasów tłuszczowych, które nazywane są również niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (NNKT), zaliczamy kwasy z grupy omega-3, omega-6, kwasy tłuszczowe CLA.

Jak wprowadzić zdrowe tłuszcze do codziennej diety?

Na początku zacznij od małych zmian. Zamiast smażenia na głębokim tłuszczu – wybierz duszenie, pieczenie lub gotowanie na parze. Tradycyjne masło zamieniaj stopniowo na oliwę z oliwek lub olej rzepakowy. Dodawaj tłuszcze roślinne w naturalnej postaci, a garść orzechów wrzuć do sałatki lub owsianki.

Siemię lniane lub chia dodawaj do jogurtu, koktajli czy zup. Staraj się jeść ryby minimum dwa razy w tygo-

dniu. To najlepsze źródło naturalnych omega-3. Od czasu do czasu sięgaj po awokado. Pokrojone do sałatki, jako pasta na kanapkę, a nawet element smoothie to solidna dawka jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Pamiętaj, żeby nie usuwać tłuszczu całkowicie z diety, ale wybierać go świadomie i w najmniej przetworzonej formie.

Czym są tłuszcze nasycone?

Tłuszcze nasycone występują głównie w produktach zwierzęcych: maśle, serach i tłustym mięsie. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej podkreśla, że tłuszcze nasycone powinny być spo-

żywane w umiarkowanych ilościach, jako element urozmaiconej diety.

Ogólnie przyjęte zalecenia dietetyczne dotyczące spożycia tłuszczów nasyconych w roku 2024 wynoszą do 10 procent dziennej dawki kalorii.

Zaleca się, aby nie więcej niż 25-30 proc. dziennej dawki kalorii pochodziło z tłuszczów ogółem.

Zatem średnie dzienne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych odpowiada: dla mężczyzn – nie więcej niż 30 gramów tłuszczów nasyconych dziennie, a dla kobiet – nie więcej niż 20 gramów tłuszczów nasyconych dziennie.



Ile tłuszczu powinno się spożywać codziennie?

Podaż tłuszczu w codziennej diecie jest mocno uzależniona od indywidualnych potrzeb. Przeciętnie w diecie na masę dobową ilość spożywanego tłuszczu powinna wynosić od 25 do 30% całkowitego bilansu energetycznego.

Natomiast w trakcie odchudzania zazwyczaj jest to od 15 do 20%. Niemniej jednak są to orientacyjne ilości, które w praktyce mogą być zgoła odmienne w określonych przypadkach. Zbilansowana dieta powinna zawierać zdrowe kwasy tłuszczowe.

To obok białka i węglowodanów kluczowe makroskładniki, których rola w utrzymaniu optymalnego stanu zdrowia jest nieoceniona. To właśnie zdrowe tłuszcze od-

powiadają za prawidłową pracę serca, wspierają w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu oraz pomagają w utrzymaniu prawidłowego widzenia.

Jak może wyglądać menu ze zdrowym tłuszczem?

Zacznij od śniadania w postaci owsianki z orzechami włoskimi i łyżeczką siemienia lnianego. Na drugie śniadanie zjadaj sałatkę z awokado i oliwą z oliwek. Na obiad podaj pieczonego łososia z warzywami. Na kolację zjedz kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z pastą z ciecierzycy i oliwą. W ramach przekąski zjedz kilka migdałów.

Zdrowe tłuszcze mogą wzmacniać organizm, poprawiać odporność i chronić układ krążenia.

Kawa, która doda energii i urody

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Kawa z tym dodatkiem zadba o urodę, młody wygląd, a nawet zdrowie kości i stawów. Kawa z kolagenem to prosty sposób, żeby przemyścić ten suplement do swojej diety.

Kolagen stał się ostatnio bardzo modnym suplementem diety szczególnie w postaci sproszkowanej. Wystarczy więc wymieszać kolagen w proszku z wodą, sokiem, mlekiem, jogurtem czy koktajlem, aby otrzymać napój, który wzmacnia nasze kości, skórę i stawy. Niektóre osoby dodają go także do porannej kawy. To łatwy i wygodny sposób, pozwalający pamiętać o zażywaniu go każdego dnia, bo tylko regularnie i długotrwale stosowany zapewnia wiele cennych dla zdrowia korzyści.

Kolagen połączony z kawą

Kolagen można bezpiecznie łączyć z kawą. W badaniach nie wykazano negatywnego wpływu kofeiny zawartej w kawie na wiązania białkowe w kolagenie.

To prawda, że niszczy je wysoka temperatura, ale musi ona przekraczać co najmniej 150 st. C, w takiej temperaturze kolagen rozpada się i staje się bezużyteczny. Jednak temperatura nawet świeżo zaparzonej kawy nie przekracza 100 st. C, więc nie wpływa ona na działanie suplementu.



Dodanie proszku kolagenowego do kawy to łatwy i szybki sposób na regularne przyjmowanie tego suplementu. Tylko długotrwale i regularne stosowanie go daje zamierzone efekty

Aby przygotować kawę z kolagenem, wystarczy do swojej kawy zaparzonej tak jak lubisz (w ekspresie, po turecku czy w kawiarence) dosypać 20 g bezsmakowego kolagenu w proszku i dokładnie wymieszać. Temperatura wody podczas parzenia kawy nie powinna przekraczać 90 st. C.

Dodanie proszku kolagenowego do kawy to łatwy i szybki sposób na regularne przyjmowanie tego suplementu, ponieważ tylko długotrwale stosowanie go daje zamierzone

efekty. Kolagen do picia przyjmowany raz na jakiś czas nic nie da. Należy go przyjmować minimum 1-2 miesiące, aby zacząć zauważać pozytywne efekty suplementacji, a najlepiej 4-5 miesięcy.

Korzyści z picia kawy z kolagenem

Dodanie kolagenu do porannej kawy sprawi, że będziesz o nim pamiętać codziennie. Taka kawa dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację, wzmacnia

uwagę, a także usprawnia trawienie i reguluje pracę serca. Natomiast regularne picie kawy z kolagenem to korzyści takie jak:

- poprawa zdrowia kości i stawów – przyjmowanie suplementów kolagenowych może zwiększyć gęstość kości, poprawia też ruchomość stawów oraz łagodzi ich ból i sztywność, zwiększa ich wytrzymałość i ułatwia regenerację,
- odmłodzenie i poprawa wyglądu skóry – przyjmowanie kolagenu poprawia wygląd

skóry i hamuje procesy starzenia. Przywraca więc młody, piękny wygląd skóry, paznokci i włosów. Spłyca zmarszczki, zwiększa elastyczność i jędrność skóry, zmniejsza łamliwość paznokci i włosów,

- wsparcie układu krążenia – kolagen wzmacnia ściany żył i tętnic, obniża ciśnienie krwi oraz reguluje przepływ krwi, rozluźniając naczynia krwionośne i rozszerzając tętnice,
- poprawa pracy jelit – kolagen buduje tkankę łączną jelit, dzięki temu zapewnia uszczelnienie ścian jelit. Wspiera więc układ trawienny i poprawia działanie jelit,
- pomaga w odchudzaniu – zawarta w kolagenie arginina usprawnia przemianę materii, dzięki czemu przyspiesza trawienie, zapobiega zaparciom i ułatwia wypróżnianie. Szybsze i sprawniejsze trawienie wspiera także utratę zbędnych kilogramów i zadbanie o zgrabną sylwetkę.

Te osoby powinny unikać kawy z kolagenem

Kawy z kolagenem nie powinni natomiast pić:

- alergicy,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią,
- osoby chorujące na łuszczycę i tocznię rumieniowaty układowy,
- osoby chorujące na zapalenia stawów i naczyń krwionośnych.

Naturalne źródła kolagenu w diecie to głównie produkty

pochodzenia zwierzęcego, takie jak mięso, a szczególnie wieprzowina, wołowina, ryby, a także owoce morza.

Aby naturalnie zwiększyć produkcję kolagenu w organizmie, warto sięgać po zielone warzywa liściaste, cytrusy, jajka, jagody, pomidory, kapustę, pestki dyni, awokado czy czosnek. Produkcję kolagenu oraz wchłanianie się białek kolagenowych z diety wspiera również witamina C. Pijąc kawę, pamiętaj o piciu wody.

WAŻNE

Czym jest kolagen?

Kolagen to białko, które jest głównym budulcem tkanki łącznej, a nasz organizm składa się z niego w aż 30 procentach. Znajduje się on w naszych kościach, skórze, chrząstkach, stawach, narządach, rogówce oka i włosach. Z czasem jego produkcja w organizmie maleje, a dzieje się to już po mniej więcej 25. roku życia. Spadek produkcji kolagenu sprawia, że nasze stawy nie pracują tak sprawnie jak wcześniej, kości stają się słabsze, włosy i paznokcie bardziej łamliwe, a skóra wiotczeje, staje się cienka i widać na niej zmarszczki. Utrata kolagenu wraz z wiekiem sprawia więc, że się starzejemy.

PLEBISCYT SPORTOWY W każdej historii ukryte są talent, radość, ambicja i przykład, który może zachwycić

Trwa Plebiscyt Sportowy - pełen dobrych emocji, radości i wielkiej pasji. Poznawanie historii uczestników to jak otwieranie kolejnych okienek w adwentowym kalendarzu. Za każdym kryje się wyjątkowa historia!

W ramach akcji wspólnie z naszymi Czytelnikami nagrodzimy sportowców z pasją, trenerów z wizją, drużyny z charakterem i młode talenty, o których wkrótce może usłyszeć cała Polska. Głosowanie trwa, rankingi zmieniają się dynamicznie, rywalizacja bywa na

prawdę bardzo, bardzo zacięta. Nie każdy może ją wygrać, ale każdy jest naszym lokalnym bohaterem - wartym pochwały, uwagi, a także napisania o nim. Za każdym uczestnikiem naszego Plebiscytu Sportowego kryje się bowiem jego wyjątkowa opowieść. Są to historie z różnymi dyscyplinami w roli głównej, ale zawsze są wypełnione codzienną wyteżoną pracą, zaangażowaniem i ogromnym sercem wkładanym w to, co się robi.

Bohaterowie plebiscytu mogą inspirować innych, dlatego chcemy pokazywać ich

naszym Czytelnikom - a szczególnie młode talenty, które mogły się jeszcze nie dać poznać tak szerokiej publiczności, jak dorośli.

To dlatego dziś znów możecie poznać bliżej jednego młodego uczestnika Plebiscytu Sportowego, który ma w sobie sportową magię. A już wkrótce na naszej stronie internetowej znajdziecie sylwetki innych młodych zawodników i zawodniczek, którzy dopiero zaczynają swoje sportowe przygody, ale już sprawiają, że świat chce im kibicować. To dzieci, które biegną szybciej, skaczą

wyżej, walczą odważnie nie dlatego, że muszą, lecz dlatego, że kochają to robić! Poznać ich pasję - isierkę w oku, kiedy opowiadają o swojej dyscyplinie. Poznać ich zaangażowanie - codzienne treningi, podczas których uczą się również wytrwałości. Czasami poznać również ich marzenia - te wielkie jak olimpijski medal i te małe, jak kolejny udany występ. Warto więc zaglądać na naszą stronę - również po to, by poznać aktualne wyniki w Plebiscycie Sportowym i wspierać uczestników swoimi głosami.



PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu w pozostałych kategoriach plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY



Karolina Jaworska, zapasy, ULKS Bizon Milicz, powiat milicki



Malwina Stanasiuk, biegi, DT Dąbrowski Team, powiat oławski



Martyna Borczyk, pływanie, UKS Alfa Wałbrzych, Wałbrzych

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI



Adam Scholz, karate shotokan, Klub Karate Shotokan TORA, Legnica



Jakub Ramulewicz, brazylijskie jiu jitsu, BJJ Zgorzelec, powiat zgorzelecki



Oleksandr Nedaliuk, sporty walki, Fight club Sparta Siechnice, powiat wrocławski

TRENER ROKU



Iwona Klimkowska, fitness, Drugi Wymiar Akademii Avatara, Legnica



Michał Plechowicz, piłka nożna, MKS Stella Lubomierz, powiat lwówecki



Szymon Majcherczyk, piłka nożna, Akademia Piłkarska Gold Jagodnik, powiat świdnicki

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Vanessa Kamosz**, piłka nożna, Bielawianka Bielawa, powiat dzierzoniowski
2. **Agnieszka Szmidt**, Rajdy samochodowe, powiat kłodzki
3. **Izabela Michońska**, biegi, Wołów Biega, powiat wołowski
4. **Malwina Stanasiuk**, biegi, DT Dąbrowski Team, powiat oławski
5. **Karolina Jaworska**, zapasy, ULKS Bizon Milicz, powiat milicki

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI

1. **Tymoteusz Świecak**, sportowe ratownictwo wodne, Garmin Swimming & Rescue, Wrocław
2. **Dariusz Madeja**, biegi, LKS Iskra Jaszkowa, powiat kłodzki
3. **Dawid Walenciak**, piłka siatkowa, DOFU Bielawianka Bester Bielawa, powiat dzierzoniowski
4. **Adam Scholz**, karate shotokan, Klub Karate Shotokan TORA, Legnica
5. **Jakub Ramulewicz**, brazylijskie jiu jitsu, BJJ Zgorzelec, powiat zgorzelecki

TRENER ROKU

1. **Yaroslav Hordienko**, sporty walki, Fight club Sparta Siechnice, powiat wrocławski
2. **Krzysztof Kozina**, piłka nożna, WKS Śląsk Wrocław Bez Barier, Wrocław
3. **Leszek Ojrzynski**, piłka nożna, Zagłębie Lubin, powiat lubiński
4. **Iwona Klimkowska**, fitness, Drugi Wymiar Akademii Avatara, Legnica
5. **Michał Plechowicz**, piłka nożna, MKS Stella Lubomierz, powiat lwówecki

DRUŻYNA ROKU

1. **ZKS Polar Wrocław**, piłka nożna, Wrocław
2. **SPS Modeko Brzeg Dolny**, piłka siatkowa, powiat wołowski
3. **Kat Cross**, Crossfit, Wałbrzych
4. **ZORZA Zabardowice**, piłka nożna, powiat oławski
5. **Klub Sportowy Zięba Boxing Team**, boks, powiat zgorzelecki

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:
www.gazetawroclawska.pl/plebiscyt-sportowy

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

W Biurze Reklamy:

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

Gazeta
WROCŁAWSKA

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853
Legnica, tel. 514 800 870
Syców, tel. 514 800 969
Lubin, tel. 514 800 969
Wałbrzych, tel. 502 499 983
Głogów, tel. 798 751 830
Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

ARPRO Sp. z o.o. Al. Kasztanowa 20, tel. 71/341-23-53
DAMAK'S ul. Kniaziewiczza 23 B, tel. 71/341-07-87
EUROPARTNER Centrum Ogłoszeń Prasowych Wrocław,
ul. Stefana Czarnieckiego 13, tel. 71/789-44-00 -03
PRESTIGE ul. Kościuszki 128a, tel. 693-693-737
SEBAMAR ul. Sienkiewicza 43, tel. 71/321-29-04
SUNPRESS Biuro Ogłoszeń Prasowych Plac Pereca 3 lok. 1 B,
tel. 71/785-55-23

REKLAMA

0011444577

**Wójt Gminy
Kostomłoty**
informuje,

że dnia 25 listopada 2025 r.
w Urzędzie Gminy Kostomłoty
na tablicy ogłoszeń oraz
na stronie internetowej
www.kostomloty.pl,
a także BIP
bip.kostomloty.pl
został wywieszony
wykaz nieruchomości
przeznaczonych do oddania
w dzierżawę i najem na czas
określony do 3 lat.

REKLAMA

0011439981

**GMINA
BOLKÓW**
informuje,

że w dniu 3 grudnia 2025 roku
został podany do publicznej
wiadomości wykaz, stanowią-
cych własność Gminy Bolków,
nieruchomości przeznaczo-
nych do zbycia lub oddania
w użytkowanie, najem, dzier-
żawę lub użyczenie, poprzez
wywieszenie na okres 21 dni
w siedzibie Urzędu Miejskiego
w Bolkowie oraz zamieszcze-
nie na stronach internetowych
www.bolkow.pl
i umbolkow.bip.net.pl

AUTOREKLAMA

**nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

0011443473

Chocianów, dnia 3.12.2025 r.

**WYCIĄG z OGŁOSZENIA o PRZETARGU
BURMISTRZ MIASTA I GMINY CHOCIANÓW**
informuje,

**że w dniu 9 stycznia 2026 r. o godz. 9:15 w Sali Nr 4a
Urzędu Miasta i Gminy w Chocianowie
odbędzie się:**

D R U G I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości
gruntowej zab. budynkiem mieszkalnym nr 748 o pow. uż. 71,90 m²,
Chocianowiec nr 156, obr. Chocianowiec, oznaczonej geodezyjnie
nr 902/1 o pow. 0,1700 ha (użytek Br-PsIV), KW nr LE1U/00031332/6.

Nieruchomość zgodnie z MPZP wsi Chocianowiec oznaczona jest symbolem:
12MN/U – tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej i usługowej.
Nieruchomość zabudowana jest budynkiem mieszkalnym oraz budynkami
gospodarczymi.

**CENA WYWOŁAWCZA: 124 000,00 zł (słownie: sto dwadzieścia cztery tysiące
złotych), VAT ZW, przy postąpieniu nie mniejszym niż 1% ceny wywoławczej
z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.**

**Wysokość wadium, forma, termin i miejsce jego wniesienia: 7 000,00 PLN (słownie:
siedem tysięcy złotych) wpłata na rachunek bankowy Gminy Chocianów nr 73 1020
5226 0000 6702 0706 0603 w PKO BP Oddział 1 we Wrocławiu do 5.01.2026 r.
(włącznie). Przy wpłacie wadium należy podać nr działki.**

Ogłoszenie o przetargu wywieszono jest na tablicy ogłoszeń Urzędu i Miasta
i Gminy w Chocianowie, opublikowane w BIP > OGŁOSZENIA BURMISTRZA:
<http://chocianow.bip.pbox.pl> oraz na <https://chocianow.pl/nieruchomosci>.
Szczegółowe informacje pod nr tel. 76 81 85 020 wew. 164, w zakresie MPZP 163,
sylwia.przybysz@chocianow.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ bez pośrednika 500-185-254.

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

Handlowe

ANTYKI

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

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451-575-023.

STOMATOLOGIA

Protetyka 507-650-105.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

Dachy, kominy, rynny.
Budowa, remonty. Tel.
510-765-587.

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

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

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE solidnie 602-632-474.

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

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

INSTALACYJNE

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

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

Hydraulik, Elektryk 505-087-474.

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

Różne

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

Usługi kamieniarskie

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl



Czuliśmy się, jakby ktoś nas wykopał z pędzącego pociągu

Agnieszka Kaczorowska w Radiu Złote Przeboje o swoim udziale w „Tańcu z gwiazdami” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 186

Katarzyna Zillman lubi wyzwania

Polska wioślarka była w pięcioletnim związku z Julią Walczak. Niedawno sportsmenka rozstała się z partnerką i wyprowadziła do osobnego mieszkania. – Potrzebuję nowych inspiracji. Wiem, że nie będzie łatwo. (...) To jest ogromne wyzwanie. A ja lubię wyzwania – powiedziała w nagraniu na Instagramie.

Paweł Deląg ubrał się podobnie

Popularny aktor zakochał się w psychoterapeutce i coraz chętniej pokazuje ją swoim fanom. Ostatnio para, którą dzieli 20 lat różnicy, wybrała się w niedzielę na miasto. Nie obyło się bez pamiątkowych fotek. Zakochani pokusili się o „partner look” – szare płaszcze i fikuśne nakrycia głowy.

Natalia Kukulska pochwaliła się sukcesem

Córka słynnej piosenkarki, Anna, ma 20 lat i w ubiegłym roku rozpoczęła studia musicalowe w Londynie. Ostatnio wzięła udział w Ogólnopolskim Festiwalu Wokalnym im. Marii Stankowej, który przyciąga uczniów szkół muzycznych z całego kraju. Anna, reprezentując Zespół Państwowych Szkół Muzycznych im. F. Chopina w Warszawie, zdobyła pierwsze miejsce. Sławna mama początkującej artystki pochwaliła się na Instagramie sukcesem córki. „Zuch dziewczyna” – napisała Kukulska. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Reagan

Canal+ Premium, 18:25

Pełna humoru i słynnych anegdot, jednocześnie bardzo poważna opowieść o zmaganiu dobra ze złem w globalnej skali. To także inspirująca historia człowieka, który miał siłę zrealizować jasno wytyczony wielki cel.

Noc, której obudził się Laurier

Ale Kino+ HD, 20:15

W niewielkim miasteczku kanadyjskiego Quebecu umiera nestorka rodziny Larouche. A nad rodziną wisi widmo ponurych zdarzeń sprzed lat, które wstrząsnęły lokalną społecznością.

Jackie

TVP Historia, 21:05

Fabula koncentruje się wokół przeżyć Jacqueline Kennedy po zamachu na jej męża Johna F. Kennedy'ego w 1963 roku. W głównej roli Natalie Portman.

Na wodach północy

TVP Kultura, 21:45

Były chirurg wojskowy okrutuje się na statku wielorybniczym i staje się członkiem wyprawy do Arktyki. Poznaje tam harpunnika, z którym – kiedy stanie się jasne, co jest prawdziwym celem wyprawy – stanie do konfrontacji.

Ten inny Bond

Planete+ HD, 21:50

Film ukazuje fenomen postaci Jamesa Bonda na przykładzie ludzi nazywających się tak samo jak fikcyjny as wywiadu. Co czują mężczyźni noszący to samo imię i nazwisko?

Poziomo:

- 3) powieść Gustave'a Flauberta,
- 10) zwój tapety lub filmu,
- 11) porozumienie stron, układ,
- 12) staropolska zupa z krwi zwierzęcej,
- 14) plakat na słupie ogłoszeniowym,
- 15) stuzłotowy – z portretem króla Władysława II Jagiełły,
- 16) część maszyny włókienniczej,
- 19) kolor ciemnoczerwony, szkarłat,
- 23) marynarka plus spodnie,
- 27) druga co do wielkości rzeka w Polsce,
- 28) bohater francuskiej komedii kryminalnej,
- 29) krótka laseczka używana przez oficerów,
- 30) zrzut wojska na tyły wroga,
- 33) „... większa niż życie”,
- 37) żartobliwe o zdradzonym mężu,
- 38) opłata za postój nierozładowanego wagonu,
- 39) „Ostatni ... filmowy”,
- 40) jeden z rodzajów literackich,
- 41) polski dramat historyczny w reżyserii Filipa Bajona.

Pionowo:

- 1) przenikliwy, głośny krzyk,
- 2) afrykańska stolica nad Morzem Śródziemnym,
- 3) dostarczana przez kuriera,
- 4) dramat Leona Kruckowskiego,
- 5) kupon na deficytowy towar,
- 6) mieszkanka Ammanu lub Damaszku,



- 7) „herbaciana” prowincja Chin,
- 8) nakrycie głowy zakonnic,
- 9) punkt wymiany walut,
- 13) niewiadoma w równaniu,
- 17) zbaczanie statku z kursu,
- 18) kamień, którego dwubarwną odmianą jest opal,
- 20) ucztą pierwszych chrześcijan,
- 21) oznaka godności biskupiej,
- 22) zakłócenie porządku, zamieszanie,

- 24) nieduża małpa wąskonosą,
- 25) wyspa w Balearach jak auto,
- 26) pionowa ściana grani,
- 30) kary koń z domieszką białych włosów,
- 31) umowny gest informacyjny,
- 32) presja wywierana na kogoś,
- 34) opiekacz do grzanek,
- 35) surowiec na szczotki i pędzle,
- 36) dawniej dokument, załącznik.

ROZWIĄZANIE NR 185

A	A	H	O	T	E	L	G	R	A	N	D	T	B
M	A	N	T	A	O	A	D	R	Z	E	P	A	
E	D	N	O	W	Y	D	W	O	R	E	O	Z	
R	A	R	O	G	A	A	O	I	N	T	E	R	N
Y	U	A	A	R	A	S	Z	K	A	W	I	N	
K	A	S	P	R	Z	Y	K	A	N	G	A	Z	A
A	A	L	I	T	L	E	N	R	A	A	A		
P	R	Z	Y	N	E	T	A	D	E	Z	E	R	C
O	T	B											
A	N	T	A	B									
L	R	A	A										
B	E	A	G	L	E								
E	U	A	A										
R	E	M	U	S									
T	A	A	T	A	K	S	O	W	K	A	R	Z	A

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś znajdziesz odwagę do dynamicznego działania. Horoskop dzienny zapowiada, że postanowisz zrobić krok, który wiele zmieni.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój poprowadzi Cię właściwą drogą, a małe gesty dadzą wielki efekt. Horoskop na dziś wróży, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji. **Baran (21.03 - 19.04)** Pojawi się szansa na ciekawą rozmowę, która otworzy nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi do niej przygotować.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowa atmosfera doda Ci sił, a wsparcie bliskich pomoże uporządkować myśli. Horoskop dzienny zapowiada, że czeka Cię udany dzień. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie rozświecili dzień i przyciągnie ludzi gotowych współpracować. Horoskop na dziś mówi, że razem sporo osiągniecie. **Rak (22.06 - 22.07)** Intuicja podpowie Ci najlepsze rozwiązanie; zaufaj jej odważnie niż zwykle. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdiesz.

Lew (23.07 - 22.08)

Drobny porządek w planach ułatwi skupienie i pozwoli ruszyć we właściwym rytmie. Horoskop dzienny mówi, że nie brakuje Ci determinacji. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoje rozmowy przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś wróży, że łatwo znajdziesz wspólny język z innymi osobami. **Waga (23.09 - 22.10)** Dzień sprzyja odkrywaniu nowości i krótkim, spontanicznym decyzjom. Horoskop dzienny na środę mówi, że sporo osiągniesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie postęp. Horoskop dzienny radzi trzymać się przyjętego planu - szybko zauważysz efekty swoich działań. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pojawiają się spontanicznie. Horoskop na dziś to wskazówka, by je zapamiętać i wykorzystać w późniejszym terminie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nie bierz dzisiaj na swoje barki dodatkowych obowiązków. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że nie będziesz w najwyższej formie...

Panie mają ambitny, ale realny cel na MŚ. Czy Kamil Syprzak wróci do męskiej kadry?

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Rozmawiamy ze Sławomirem Szmalem, prezesem Związku Piłki Ręcznej w Polsce, byłym wybitnym bramkarzem reprezentacji Polski.

Na parkietach w Holandii i Niemczech trwają mistrzostwa świata kobiet w piłce ręcznej. Jaki cel został postawiony przed naszymi szczyptornikami?
Chcielibyśmy, aby dziewczyny awansowały do ćwierćfinału, ale zdajemy sobie sprawę, że to będzie trudne zadanie. W pierwszej fazie mierzyliśmy się z niżej notowanymi Chinami i Tunezją, ale też z Francją, która jest aktualnym mistrzem świata i jednym z głównych faworytów do wywalczenia kolejnego medalu. Ważne będzie, na kogo trafimy w drugiej fazie. Prawdopodobnie zmierzmy się w niej z gospodarzami Holenderkami. One może aktualnie nie są w gronie trzech najlepszych zespołów na świecie, ale to jest absolutna czołówka. W sporcie można zrobić bardzo dużo wiarą i chęciami, więc liczę, że w drugiej fazie zaprezentujemy się dobrze. Przed zespołem założyliśmy realny cel, zajęcie miejsca od dziesiątego do dwudziestego.



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Sławomir Szmal, były wybitny bramkarz reprezentacji Polski

W marcu tego roku do sztabu reprezentacji Polski dołączyła ikona światowej piłki ręcznej, jedna z najlepszych obrotników w historii dyscypliny Heidi Loke. Norweżka spełnia wasze oczekiwania?

W kadrze kobiet jest naprawdę bardzo dobry team spirit. Po rozmowach z zawodniczkami wiem, że jest drużynie jak najbardziej potrzebna. Jest inspiratorką, która buduje dobre relacje, ale też dzięki ogromnemu doświadczeniu daje niezbędne rady. I tego nie możemy burzyć. W sporcie najważniejsze są zaangażowanie oraz dobra atmosfera.

Przejdźmy do reprezentacji mężczyzn, bo już za nieco po-

nad miesiąc polska kadra zagra na mistrzostwach Europy, które rozegrane zostaną w Danii, Norwegii i Szwecji. Czy na Euro wystąpi Kamil Syprzak odsunięty od reprezentacji podczas ostatnich mistrzostw świata, jeszcze przez poprzedniego selekcjonera Marcina Lijewskiego?
To jest pytanie do trenera Joty Gonzaleza. To on będzie decydował o powołaniach do reprezentacji i o tym, który zawodnik jest mu potrzebny. Ze strony związku nie ma żadnych sugestii, czy Kamil ma grać, czy nie na Euro 2026 i w ogóle w kadrze. Chciałbym to wyraźnie podkreślić. Wszystkie karty w ręku ma selekcjoner.

A związek i pan jako prezes próbujecie rozmawiać z Syprzakiem na ten temat?

Rozmawiałem z Kamilem jeszcze w czasie gdy ten konflikt wybuchł i wtedy nie zgadzał się z karą na niego nałożoną. Natomiast Jota Gonzalez sam zwrócił się do nas z zapytaniem, jak wygląda sytuacja z Kamilem i powtarzam jeszcze raz, to będzie tylko i wyłącznie decyzja trenera.

Na poprzednim mundialu i Euro, ale też w wielu w ostatnim czasie meczach eliminacji mistrzostw świata czy Europy, reprezentacja Polski z różnych przyczyn nie gra w najmocniejszym składzie. W czym leży problem?

Piłka ręczna to sport bardzo kontaktowy, nierzadko zdarzają się kontuzje. I dlatego też, to wielka niewiadoma, w jakim składzie zagramy na najbliższym Euro. Sezon trwa, zarówno w Orlen Superlidze, jak i Lidze Mistrzów. Będą jeszcze mecze sparingowe kadry i wiele może się jeszcze wydarzyć.

Wydaje się, że gdyby zebrać naprawdę wszystkich najlepszych piłkarzy z polskich i europejskich klubów, siła Białoczerwonych byłaby znacznie większa.

Ważne też jest też, aby na kadrę przyjeżdżali zawodnicy, którzy naprawdę chcą dla niej

grać, dając z siebie na boisku we wszystkich spotkaniach sto procent.

Może pan zadeklarować, że na mistrzostwach Europy zobaczymy naprawdę najmocniejszą reprezentację, na jaką Polskę stać? Czy może jednak to niektórzy zawodnicy będą decydować, czy chcą grać z Orzełkiem na piersi, czy nie, a związek będzie taką sytuację tolerował?

Na ostatnim zgrupowaniu nie pojawiło się dwóch zawodników, bo mieli kontuzje. Nie rzucam żadnych obietnic, gdyż jak mówiłem, nie ja o tym decyduję. Ja zawsze przyjeżdżałem na kadrę, bo to było dla mnie duże wyróżnienie. I mam nadzieję, że takie samo podejście mają aktualni reprezentanci. I że w tej kwestii nic się nie zmieniło.

W Lidze Mistrzów więcej niż dobrze spisuje się mistrz kraju Orlen Wisła Płock, trochę gorzej wicemistrz Industria Kielce. Awans do Final Four jednej z polskich drużyn jest realnym celem w tym sezonie?

Przyzwyczailiśmy się do tego, że mamy duże oczekiwania wobec polskich zespołów z Lidze Mistrzów, a musimy zdawać sobie sprawę, że to jest bardzo trudne zadanie. Piłka ręczna to sport bardzo popularny w Europie. W Niemczech, Francji, Hiszpanii,

w krajach Skandynawii ona jest na bardzo wysokim poziomie. Uważam, że same już występy polskich drużyn w Champions League są dużym osiągnięciem. Dla mnie ważne jest, aby w naszych zespołach grało jak najwięcej Polaków. To podstawa, abyśmy mogli się rozwijać i aby zdobyte w Europie doświadczenie przekładać potem na występy chociażby właśnie w reprezentacji.

Minał rok, od kiedy jest pan sternikiem Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Z czego jest pan najbardziej zadowolony, jeśli chodzi o dotychczasowe dokonania?

Bardzo dużo spraw zostało, że tak powiem ruszonych. Zostały zmienione chociażby zasady gry w piłkę ręczną wśród najmłodszych. Informacje, które do nas docierają, są takie, że te zmiany mają pozytywny wpływ na rozwój dyscypliny w kraju. Zmiany zostały wprowadzone po obserwacjach w innych krajach, gdzie one już weszły w życie wcześniej. Drugi ważny ruch, to utworzenie Akademii Piłki Ręcznej wspólnie z Ministerstwem Sportu. Uważam, że to jest znaczący krok, dzięki któremu w najbliższych trzech latach będziemy w stanie znacznie zwiększyć liczbę zespołów w wieku juniora i juniora młodszego w Polsce. ©P

Eliminacje koszykarzy. Nasz zespół pokazał niesamowity charakter

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Polscy koszykarze pokonali w Hadze Holandię 85:83 w 2. kolejce grupy F pierwszego etapu kwalifikacji mistrzostw świata Katar 2027. To było drugie zwycięstwo Białoczerwonych.

W 15. pojedynku z Holendrami o punkty Polacy zanotowali 11. wygraną, w tym czwartą z rzędu, odnosząc sukces w niesamowitych okolicznościach i po wielkich emocjach. Prowadzili do spotkania w Hadze tylko dwa razy - w pierwszej (3:2) i ostatniej minucie, w sumie 83 sekundy. Wcześniej, w trzeciej kwarcie Polska przegrywała nawet 21 punktami, co oznacza, że mecz w Hadze przejdzie do historii polskiej koszykówki jako jeden z najbardziej spektakularnych „powrotów” drużyny narodowej.

Teraz pora na trochę uśmiechu

- Chciałbym podziękować kibicom, którzy przyjechali z Polski. Gratulacje dla trenera Holandii Johanna Roijakera za przygotowanie drużyny do tego okienka. Dużo szacunku należy się moim zawodnikom za to, że udało im się znaleźć energię w czwartej kwarcie, w całej drugiej połowie. Oczywiście, popełniliśmy sporo błędów, rywale mieli za dużo zbiórek w ofensywie - to nie może się powtórzyć. Na koniec liczy się jednak wynik. Dzięki wielkiej energii i zaangażowaniu w obronie mieliśmy trochę łatwiejszych akcji w ataku. To było bardzo ważne spotkanie dla nas. Nie tylko dla tego etapu kwalifikacji, ale miejmy nadzieję, że dla kolejnych faz kwalifikacji także. Jesteśmy szczęśliwi z wyniku 2-0. Teraz pora na trochę uśmiechu. Czekamy na luty! - powie-



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Zawodnicy reprezentacji Polski cieszą się po wygranym meczu mistrzostw świata koszykarzy z Holandią w Hadze

dział po spotkaniu na konferencji prasowej trener Polaków Igor Milicić.

Nie szło nam przez cały mecz

Największy wkład w zwycięstwo mieli spisujący się znakomicie w decydujących momentach czwartej kwarty

Przemysław Żołnierewicz i kapitan Mateusz Ponitka, który był bliski double-double - miał 22 punkty i 9 zbiórek oraz cztery asysty i pięć strat oraz Michał Sokołowski, który uzyskał ostatnie pięć punktów dla reprezentacji, mimo niepowodzeń w poprzednich akcjach.

- Cóż to było za spotkanie! Nie szło nam przez cały mecz, nie trzymaliśmy się naszych podstaw. Koledzy z drużyny pokazali jednak mnóstwo odporności na takie sytuacje. Walczyliśmy do końca. Wiedzieliśmy, że jak dalej będziemy walczyć, to w końcu doprowadzimy do wyrównanej sytuacji. To się udało. Jestem niesamowicie dumny z tej drużyny. Wszyscy zostawili mnóstwo serca - podsumował mecz w Hadze Jerriek Harding, dziesiąty naturalizowany Amerykanin w polskiej reprezentacji w historii.

Udało się zrobić coś naprawdę fajnego

Polska ma na swoim koncie po pierwszym okienku eliminacji mistrzostw świata dwa zwycięstwa po tym, jak w piątek pokonała w Gdyni Austrię 90:78. Na przełomie lutego i marca 2026 roku czekają

Białoczerwonych dwa mecze z Łotwą.

- Zespół pokazał niesamowity charakter, wolę walki, ducha. Cały czas mówimy, że najważniejsze jest to, by utrzymać atmosferę w zespole, tę atmosferę rodziny, zdrowej rodziny. Myślę, że udało nam się dzisiaj naprawdę zrobić coś fajnego. Zobaczymy, jaka będzie sytuacja w lutym, kto będzie gotów, żeby nam pomóc. Dziś na pewno brakowało nam kilku zawodników, którzy stanowią o sile zespołu. Liczymy, że wrócą w lutym i będą grali z Łotwą. Holendrzy ją pokonali. Myślę, że Łotysze mają teraz trudny moment, bo zmienili trenera. Taktycznie też muszą się przyzwyczaić, a w okienkach nie ma czasu na ćwiczenia sposobów gry. My będziemy przygotowani - powiedział PAP kapitan polskiej kadry Mateusz Ponitka. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 1.12

Multi Multi – godz. 21.40

1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 20, 21, 25, 30, [36], 38, 46, 49, 55, 69, 74, 75, 78

Mini Lotto

10, 22, 28, 29, 39

Kaskada – godz. 21.40

2, 3, 4, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 21, 23

Ekstra Pensja

2, 6, 8, 11, 13 + 3

Ekstra Premia

3, 22, 25, 27, 29 + 3

WTOREK, 2.12

Multi Multi – godz. 14.00

4, [10], 11, 24, 25, 26, 34, 36, 41, 42, 43, 45, 52, 53, 56, 58, 59, 73, 74, 76

Kaskada – godz. 14.00

3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 17, 18, 20, 22

Śląsk chce wygrać, lecz nie za wszelką cenę

Piotr Janas

x.com: Piotr_K_Janas

Dziś o godz. 17:30 Śląsk Wrocław podejmie Raków Częstochowa w meczu 1/8 finału STS Pucharu Polski. Trener Ante Šimundža zapowiada zmiany w składzie.

Śląsk Wrocław nie ma ostatnio najlepszej passy. Wrocławianie po serii czterech meczów bez wygranej w Betclie 1 lidze (dwie porażki i dwa remisy) wylądowali na granicy strefy barażowej, mimo iż do drugiej w tabeli Pogoni Grodzisk Mazowiecki tracą zaledwie trzy punkty.

Wielu sympatykom Śląska samoistnie nasuwają się pytania, czy w tych okolicznościach nie lepiej byłoby... odpuścić zmagania pucharowe i skupić się na rozgrywkach ligowych? Trener Ante Šimundža - może nie wprost - ale został o to zapytany.

- Czy Puchar Polski nie jest dla nas priorytetem? Będę szczerzy: zgadzam się, ale to nie znaczy, że nie chcemy z Rakowem wygrać i awansować. Spóźniłem się na konferencję, ponieważ mieliśmy pogłębić analizę rywala i chcemy być jak



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Śląsk Wrocław po serii czterech meczów bez wygranej w Betclie 1 lidze chce się przełamać. Trener zapowiedział, że zmiany w składzie będą, ale nie zdradzał nazwisk

najlepiej przygotowani. Wiemy, że Raków strzela dużo bramek, ale my też. To, co musi się zmienić, to nasza gra w obronie. Jesteśmy świadomi, że nie postawimy się wicemistrzom Polski, jeśli nie wejdziemy na wyższy poziom w defensywie - podkreślił szkoleniowiec WKS-u.

W tegorocznej edycji Śląsk wyeliminował trzecioligową Lechię Tomaszów Mazowiecki (2:1) oraz drugoligową Olimpię Grudziądz (1:0). Šimundža za każdym razem dawał w tych meczach szansę kilku zmiennikom, w tym młodym wychowankom. Swoje minuty dosta-

wali bramkarz Bartosz Głogowski czy lewy obrońca Krzysztof Kurowski. Czy starcie z tak mocnym rywalem, jakim bez wątpienia jest grający w fazie ligowej Ligi Konferencji wice mistrz Polski, Raków Częstochowa, zmienia w jakimś stopniu podejście trenera?

- Nie zdradzę, kto zagra, a kto nie, bo nawet zespół tego jeszcze nie wie. To byłoby nie fair wobec piłkarzy. Mogę co najwyżej uchylić rąbka tajemnicy i powiedzieć, że w bramce ponownie szansę dostanie Bartosz Głogowski - powiedział Słoweniec. Przyznał także, taki mecz to nie czas i nie miejsce na eksperymenty, ale jednocześnie dał do zrozumienia, że kilka zaskoczeń może być. Wyznał, że część jego piłkarzy od pewnego czasu trenuje grę na innych pozycjach, niż nas do tego przyzwyczaili, wskazując m.in. na Besara Halimiego czy Piotra Samca-Talara.

Dobre wieści są takie, że wszyscy piłkarze są zdrowi - także Jehor Matsenko, który mecz z Wieczystą kończył z grymasem bólu na twarzy - więc Šimundža ma pełną paletę możliwości. Zapewnił także, że niesnaski z Damianem Warchołem zostały dawno zażegnane i on także znajdzie się w meczowej dwudziestce.

Gorąco jest w obozie rywali, bo nie przez przypadek dyskusję wokół polskiej piłki zdominowała w ostatnich dniach saga związana z nieuchronnie zbliżającymi się przenosinami trenera Marka Papszuna do Legii

Warszawa. Sam pochodzący zresztą ze stolicy szkoleniowiec zdążył już wyrazić swoją chęć dołączenia do Legii, ale na przeszkodzie stają rozmowy między klubami, które nieszczególnie posuwają się do przodu. Wedle najnowszych doniesień Papszun ma opuścić Raków po 18 grudnia. Kiedy gruchnęła wiadomość o rozmowach z Legią jego zespół wpadł w lekką dołkę, ale ostatnie dwa mecze to dwa przekonujące zwycięstwa 4:1 z Rapidem Wiedeń w LKE oraz Arką Gdynia w PKO Ekstraklasie. Wrocławianie na taryfę ulgową liczyć więc nie mogą.

Mecz Śląsk Wrocław - Raków Częstochowa rozpocznie się punktualnie o godz. 17:30. Transmisja w TVP Sport. ©©

1/8 FINAŁU PUCHARU POLSKI

Wczoraj:

Lechia Gdańsk - Górniki Zabrze, Pogon Szczecin - Widzew Łódź - oba mecze zakończyły się po zamknięciu tego wydania.

Dziś:

Avia Świdnik - Polonia Bytom (godz. 12)
Śląsk Wrocław - Raków Częstochowa (g. 17:30)
Piast Gliwice - Lech Poznań (g. 20:30)

Jutro:

Chojniczanka Chojnice - Korona Kielce (g. 14)
GKS Katowice - Jagiellonia Białystok (g. 17)
Zawisza Bydgoszcz - Wisła Kraków (g. 20:45).

Najlepsi pływacy Europy walczą o medale w Polsce. Czekaliśmy 14 lat

PAP, JG

sport@gazeta.wroc.pl

Wczoraj w Lublinie rozpoczęły się pływackie mistrzostwa Europy na krótkim basenie. Impreza potrwa do niedzieli.

- Czekaliśmy na tak wielką imprezę pływacką czterdzieści lat, ale było warto. Zainteresowanie udziałem w mistrzostwach Europy było duże. To nas bardzo cieszy i pokazuje, że te zawody będą stały na wysokim poziomie sportowym - powiedziała Otylia Jędrzejczak, prezes Polskiego Związku Pływackiego, cytowana w komunikacie prasowym związku.

W Lublinie walczy 26 zawodników z Polski. Wśród nich jest dwukrotny wicemistrz świata na 200 m st. motylkowym Krzysztof Chmielewski. Jeden z najlepszych obecnie polskich pływaków, medalista nie tylko

globalnego, ale i europejskiego czempionatu, nie ma jeszcze w swoim dorobku medalu z mistrzostw Europy na krótkim basenie.

W Lublinie startuje także liderka polskiej kadry, doświadczona Katarzyna Wasick. Na basenie 25-metrowym zdobyła do tej pory sześć krążków ME i trzy MŚ. Najlepiej poszła jej europejska impreza w 2021 roku w Kazaniu, gdzie wywalczyła m.in. srebro na 50 i 100 m st. dowolnym.

Kadrowicze do zawodów przygotowywali się w poznańskich Termach Maltańskich. Do Lublina większość z nich dotarła w piątek. Trener polskiej reprezentacji Bartosz Kizierowski powiedział PAP, że będzie to niezwykle prestiżowa impreza dla jego podopiecznych.

- Te zawody będą bardzo ważne, bo rozgrywane są w Polsce. Wszyscy nasi reprezentanci, bez względu na to, gdzie się przy-

gotowywali, szykują się na te mistrzostwa. Dla nich to jest często jedyna okazja w karierze, żeby na imprezie takiej rangi wystąpić przed swoją publicznością, znajomymi czy rodziną - tłumaczył.

Pytany o szanse swoich podopiecznych przyznał, że dla niego nie tylko medale mają wymierną wartość.

- Liczę na super atmosferę na trybunach, na dodatkowe wsparcie od naszych kibiców. Wierzę, że zawodnicy będą znakomicie przygotowani, będą poprawiać życiówki i rekordy Polski. Liczę, że wywalczymy wiele miejsc finałowych i jakieś medale wpadną. O konkretnych liczbach nie chcę mówić, bo wówczas pojawiłoby się pytanie, którzy zawodnicy mają największe szanse. A to już byłoby takie niepotrzebne nakładanie presji. Oczywiście wiadomo, kto ma największe szanse, są rankingi europejskie i każdy to może sprawdzić. Po cichu liczę też



FOT. ARCHIWUM PP

Dominika Sztandera i Kornelia Fiedkiewicz to nasze, wrocławskie nadzieje na dobry wynik na ME w Lublinie

na niespodzianki, szczególnie ze strony młodych reprezentantów - odparł Kizierowski.

W Lublinie nie brakuje światowej czołówki, w tym medalistów ubiegłorocznych igrzysk olimpijskich. Na listach startowych znalazł się Niemiec Lukas

Maertens, który w Paryżu wygrał rywalizację na 400 m st. dowolnym. Irlandię reprezentować będzie Daniel Wiffen - złoty medalista na 800 m, a Włosi wystawią do rywalizacji Thomasa Ceccona i Nicolò Martinenghiego - zawodników, którzy w stolicy Francji nie

mieli sobie równych na 100 m st. grzbietowym i klasycznym. Do zawodów szykują się też mistrzowie olimpijscy z brytyjskiej sztafety 4x200 m st. dowolnym: Duncan Scott, Tom Dean, Matt Richards i Jack McMillan.

Impreza w Lublinie rozpocznie się wczoraj i potrwa do niedzieli. We wtorek, w porannej sesji, do finału 400m stylem dowolnym awansował Krzysztof Chmielewski, bijąc przy tym rekord życiowy (3:38,27; finał zakończył się po zamknięciu gazety). Dobrze spisali się też reprezentantki Juvenii Wrocław. Kornelia Fiedkiewicz weszła do półfinału 50m motylkiem (25,69, rekord życiowy), a Dominika Sztandera do półfinału 100m klasycznym (1:04,74; czwarty czas). Wieczorne finały sztafety z udziałem Polaków zakończyły się po zamknięciu wydania.

Transmisje z zawodów na TVP Sport. ©©