



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Gazeta WROCLAWSKA

Uniwersytecki Szpital Kliniczny pod lupą prokuratury. Pracownicy nie chcą złożyć broni **str. 3**



FOT. ARCHIWUM PP

Ulica Piotra Skargi idzie do remontu. Będzie też nowe przejście dla pieszych przy bastionie **str. 4**

Wrocław najlepszy w zbiorce starych ubrań. Ile oddaliśmy i jak działa nowy system? **str. 5**



FOT. EKOSYSTEM

ZDROWIE NIEPOKOJĄCE WYNIKI NAJNOWSZYCH BADAŃ

Młodzi mają kłopoty z nadciśnieniem, zwłaszcza mężczyźni

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Nadciśnienie tętnicze przez lata postrzegano jako dolegliwość osób w średnim i starszym wieku. To się zmieniło, bo dotyka również wielu młodych Wrocławian i często pozostaje niewykryte.

W badaniu przeanalizowano stan zdrowia ponad tysiąca dorosłych w wieku 25-49 lat. Byli nimi rodzice dzieci biorących udział w szerokim, wieloletnim programie obserwacyjnym o nazwie PICTURE, który sprawdza stan zdrowia mieszkańców Wrocławia - zarówno dzieci, jak i ich rodziców. Dzięki niemu naukowcy widzą, w jaki sposób styl życia, czynniki środowiskowe i medyczne wpływają na rozwój chorób cywilizacyjnych.

Wyniki okazały się zaskakujące i dla wielu niepokojące. Badacze ustalili, że nadciśnienie występuje u 18 procent całej analizowanej grupy. Wśród osób przed czterdziestką problem dotyczył 13 proc., natomiast między 40. a 49. rokiem życia już 20 proc. uczestników. Oznacza to, że co piąty czterdziestolatek ma problemy z nadciśnieniem. Jeszcze bardziej alarmujący okazał się fakt, że ogromna część badanych nie miała pojęcia o swojej chorobie.

- Ponad połowa przypadków była wcześniej nierozpoznana. Aż 60 proc. młodszych uczestników oraz ponad 50 proc. osób po czterdziestce nie wiedziało, że ma zbyt wysokie ciśnienie, dopóki nie zostało ono zmierzzone w trakcie badania - mówi dr Katarzyna



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Nadciśnienie bywa nazywane „cichym zabójcą”, bo może doprowadzić do zawału i udaru

Połtyn-Zaradna z Zakładu Badań Populacyjnych i Profilaktyki Chorób Cywilizacyjnych na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Analiza pozwoliła dokładnie wskazać czynniki, które najmocniej zwiększały ryzyko. Na pierwszym miejscu znalazła się otyłość. Osoby z nadmierną masą ciała miały ponad czterokrotnie wyższe prawdopodobieństwo nadciśnienia niż osoby o prawidłowej wadze. Wśród najmłodszych dorosłych zależność była jeszcze silniejsza - w ich przypadku ryzyko rosnęło nawet siedmiokrotnie.

Duże znaczenie miały również: palenie papierosów - ponaddwukrotny wzrost ryzyka, nieprawidłowy poziom lipidów, rodzinne występowanie choroby.

Widać też wyraźną różnicę między kobietami i mężczyznami. W grupie 40-49 lat nadciśnienie miał co trzeci mężczyzna, ale tylko co ósma kobieta.

Specjaliści od lat przypominają, że nadciśnienie nie boli i długo nie daje objawów. Dlatego bywa nazywane „cichym zabójcą”. Jeśli zaczyna się wcześnie, przez dekady uszkadza naczynia krwionośne i narządy.

Konsekwencje mogą ujawnić się dopiero po latach w postaci: zawału serca, udaru mózgu, niewydolności nerek, pogorszenia funkcji poznawczych.

Tymczasem osoby między 20. a 40. rokiem życia rzadko kontrolują ciśnienie, często zakładając, że problem ich nie dotyczy. Autorzy badania podkreślają, że większość wykrytych przypadków była powiązana z czynnikami, na które można wpływać. Ryzyko nadciśnienia obniża zmiana diety, więcej ruchu, redukcja masy ciała czy rzucenie palenia. Pamiętajmy: pomiar ciśnienia nie jest skomplikowany, a może uratować nasze życie.

Przypomnijmy, że optymalne ciśnienie krwi u dorosłych wynosi poniżej 120/80 mmHg. Ciśnienie wysokie prawidłowe to 120-129/80-84 mmHg, a wysokie to 130-139/85-89 mmHg. Nadciśnienie tętnicze 1. stopnia zaczyna się od wartości 140/90 mmHg.

IGRZYSKA

19-letni Kacper Tomasiak ze srebrnym medalem **str. 15**



FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

441 mln dolarów to wartość kokainy w przejętej łodzi podwodnej **str. 7**

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Cztery dekady temu inwazją na Grenadę USA zademonstrowały, że ten kawałek świata jest i będzie w ich strefie wpływów

Maja Majewska
redaktor naczelna



„NA NOŻE” PO WROCLAWSKU

Pergola, markiza, przybudówka? A może parasol? W sumie, prawie nie odróżniam. To znaczy, parasol od przybudówki to nawet bardzo. Zresztą, mniejsza o to, przyszedł czas, by zapoznać się z nomenklaturą budowlaną, bo właśnie nadchodzi tsunami. Pytanie tylko: kogo zmiecie? Konserwatora zabytków, czy część gestorów z wrocławskiego Rynku?

Po pierwsze, zastanówmy się, czy ogródki przed restauracjami w Rynku nas obchodzą? W sensie: nas, Wrocławian? Nie wiem, jak Państwo, ale ja rzadko zaglądam do Rynku, by coś zjeść lub wypić. Za tłoczno, za głośno, za drogo. Uwielbiam Rynek wcześniej rano, kiedy przechodzę w ciszy i widzę tylko kilkoro nieszczęśliwych mi podobnych, zmierzających do pracy. Tymczasem okazuje się, że ta cisza, to przed burzą. Bo sezon za pasem, a tamtejsi restauratorzy biją na alarm, że jak będą musieli zastosować się do zaleceń Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków, to nie dotrwią do kolejnej zimy. Umrą z głodu, wykończą ich deszcz i słońce.

Konserwator, jak sama nazwa wskazuje, konserwuje. W tym przypadku zabytki. Uznał, że po latach hołdowania zasadzie „każdy orze jak może”, trzeba nadać temu sznyt, look i styl odpowiedni do godności i, najgorzej, ochrony prawnej tego miejsca.

A chronione jest jak cholera każdym prawem - zarówno globalnym, jak i lokalnym. Były tam jakieś perturbacje, ale koniec końców, prawem jest teraz inkwizytor, oj, przepraszam, konserwator. Nie chce(!), by wbijać haki w zabytkowe elewacje, nie zgadza się, by budować przy kamienicach zupełnie nowe wnętrza, przybudówki, które zasłaniają widok i każda jest inna, wedle gustu najemcy/właściciela. Gestorzy tłumaczą, że jak rany, kilka lat temu, wspólnie ustalali to z miejskim konserwatorem zabytków (dziś już nie ma takiej funkcji), że zainwestowali, wypracowali styl, który się przyjął, jest komfortowy, elegancki i pasuje klientom. Nie chcą słyszeć o, li tylko, parasolach, które, w ich ocenie, nie ochronią odwiedzających lokale przed warunkami atmosferycznymi. Prawda, jak mocno pada, kawiarniany parasol, może okazać się niewystarczający.

Konserwator dał więc parę lat na zmiany, by koszty poniesione przez przedsiębiorców, mogły się zwrócić.

Szczerze? Przedstawiam Państwu czubek góry lodowej tej dyskusji. Mam nadzieję, że nawet jeśli nie jesteście, jak ja, gośćmi w Rynku, to macie zdanie na temat Starego Miasta, Parku Kulturowego, wysiłków zarówno konserwatora, jak i restauratorów, by pogodzić ogień z wodą. Zachęcam Państwa do czytania tekstów Michała Perzanowskiego (patrz: gazetawroclawska.pl) o konflikcie, którego za chwilę wszyscy będziemy świadkami. To będzie wrocławska wersja „Na noże”.

Liczą się dla nas Państwa opinie, bo bez względu na stanowiska stron zwąśnionych, to jednak nasz Rynek.

MNÓSTWO SZYBEK

Ponad 100-letnie okna pałacu w Dalkowie koło Głogowa odzyskują dawny blask. Do tej pory odrestaurowano 37 z 89. Wiele okien to prawdziwe unikaty. Każde okno w stylu angielskim jest podwójne. Jedno składa się z trzech dużych szyb i 20 małych szyb, które trzeba ostrożnie wyjąć, oczyścić, czasem dociąć i uzupełnić innym szkłem. Do tego dochodzi renowacja lub rekonstrukcja ram okiennych, a także ościeżnic i naprawa przeciwwąg.

Grażyna Szyszka



FOT. FUNDACJA

ROZMOWA DNIA

Zbieractwo bywa objawem lub chorobą samą w sobie

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z prof. Tomaszem Sobowem, psychiatrą z warszawskiego Centrum Terapii Dialog

Co jakiś czas media opisują historie lokatorów skarżących się na sąsiada gromadzącego w mieszkaniu śmieci. Pojawia się wtedy termin zbieractwo. Czym ono właściwie jest?

Zbieractwo może oznaczać bardzo różne rzeczy. Z jednej strony mamy wyodrębnioną jednostkę chorobową - zaburzenie gromadzenia. W tym sensie można mówić o chorobie. Z drugiej strony często zbieractwo jest objawem czegoś innego - odstępstwem od normy behawioralnej wynikającym z innych problemów psychicznych lub neurologicznych.

Jakich na przykład?

Najczęściej jako element zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych. Bardzo często pojawia się też w otępieniach, zwłaszcza człołowo-skroniowych, czyli takich, które wynikają z uszkodzenia kory czołowej, obszaru odpowiadającego za planowanie, organizację i ocenę sytuacji. Zdarza się również w nierozpoznanym i nieleczonym ADHD, nawet u osób w bardzo późnym wieku. Czyli zbieractwo może być zarówno samodzielnym zaburzeniem, jak i objawem, który kieruje naszą diagnostykę w zupełnie inną stronę.

Jak psychiatra definiuje zbieractwo jako jednostkę chorobową?

Po pierwsze mamy do czynienia z gromadzeniem przedmiotów, które zwykle nie mają realnej wartości użytkowej albo - nawet jeśli potencjalnie są użyteczne - nie są używane. Celem nie jest korzystanie z nich, tylko posiadanie. Po drugie kluczowa jest trudność w rozstaniu się z tymi przedmiotami. Bardzo często pacjenci mówią: to się może przydać. Ich bliscy nazywają te rzeczy „przydasiami”.

Gdzie przebiega granica między kolekcjonowaniem a zbieractwem?

Kolekcjoner wie, co kolekcjonuje. Potrafi swoją kolekcję uporządkować, opisać, wskazać kryterium wartości. Nawet jeśli ta wartość jest potencjalna albo przyszła, to działanie jest zorganizowane, przemyślane i selektywne. Zbieracz tego nie ma. Działanie jest impulsywne, chaotyczne, bez realnego ładu.

Jak duża jest skala problemu?

Trudno powiedzieć. Porządnych badań jest bardzo niewiele. Jedno z amerykańskich sugerowało nawet, że problem może dotyczyć około dwóch procent populacji, co byłoby liczbą ogromną, ale było to jedno badanie, w konkretnym regionie. Wiedzę na temat skali zjawiska mają nie psychiatrzy, lecz pracownicy socjalni, bo to oni najczęściej identyfikują te przypadki, gdyż zbieractwo bywa uciążliwe dla otoczenia.



FOT. CENTRUM TERAPII DIALOG

PRZYRODA

Mała sosna z perspektywą

Sadzonkę sosny ościstej, zwanej też kolczastą, posadziłem z dwóch powodów. Po pierwsze - rośnie bardzo wolno i idealnie pasowała mi na skalniak. Trzydziestoletnie okazy mierzą mniej niż trzy metry wysokości. Jest odporna na susze, mrozy i lodowate wiatry. Rodzima sosna zwyczajna w tym samym czasie wyrośnie na 20 metrów. Teraz drugi powód: sosna oścista jest uważana za jedno z najstarszych drzew świata. Żywy okaz w górach Arizony ma liczyć ponad siedem tysięcy lat. Ameryka Północna ma szczęście do dorodnych i krzepkich staruszków.

Jest też zbieractwo zwierząt.

Tak, z ang. animal hoarding. To zjawisko znane i bardzo medialne. Czasem ma podłoże samarytańskie. Niezależnie od motywacji bywa to ogromnie problematyczne dla otoczenia i samych zwierząt.

Zbieractwo wydaje się jednym z najbardziej stygmatyzowanych zaburzeń psychicznych.

Bo jest dalekie od doświadczenia przeciętnego człowieka. Depresję w jakiejś formie znamy wszyscy. Zbieractwa nie. To, czego nie rozumiemy, budzi lęk i odrazę. Stąd etykiety typu „syfiarz”, „brudas”.

Jak rozmawiać z bliskim dotkniętym tym zaburzeniem, żeby nie zerwać relacji?

Mówić o własnych emocjach, nie oskarżać. Powiedzieć: „martwię się”, „boję się”. Unikać gwałtownych interwencji. Metoda małych kroków jest skuteczniejsza niż sanepid, policja i przymus.

Jedna najważniejsza rzecz na koniec?

Nie ignorować wczesnych sygnałów - izolacji, wycofania, rozpadu relacji. Im wcześniej, tym łatwiej pomóc. Jeśli rozmowa staje się niemożliwa, to znaczy, że coś zostało przegapione. PAP

Stumetrowej wysokości sekwoje z Kalifornii liczą po czterech tysiącach lat. Nasz Dąb Bartek jawi się przy nich niczym przedszkolak. Do tego mocno schorowany. Wszystkich bije na głowę lepnicą wąskolistną. Nasiona niepozornej roślinki o białych kwiatkach znaleziono w magazynie nasion, które przedsiębiorca, lecz zapomniana nasiona w tak doskonałym stanie, iż po niespecjalnie skomplikowanych zabiegach przywrócono je do życia. Wykiełkowały, wyrosły, po czym zakwitły i wydały nasiona. Jeśli do życiorysu lepnicy dopisać owe trzydzieści parę tysięcy przespanych lat, to mamy do czynienia z najstarszym organizmem roślinnym na ziemi. **Grzegorz Tabasz**

Nasz REGION

KRÓTKO

GŁOGÓW

Zrobili sąsiadowi „wjazd na chatę”

Dramatyczne sceny przy ulicy Krochmalnej w Głogowie. Trzech młodych mężczyzn siało tam postrach wśród mieszkańców. Pod koniec stycznia doszło do zdarzeń, które zagroziły życiu i zdrowiu 68-latka. Sprawcy siłą wtargnęli do mieszkania sąsiada. - Pomimo sprzeciwu właściciela nie opuścili lokalu, a następnie zastosowali wobec niego przemoc fizyczną oraz groźby pozbawienia życia i zdrowia - informuje Natalia Szymańska, rzeczniczka KPP w Głogowie.

Chcąc zmusić gospodarza mieszkania do wydania pieniędzy, napastnicy podpalili mu dywan. Przestraszony 68-latek dał im ... 50 zł.

Policjanci szybko ustalili tożsamość sprawców w wieku 18 i 19 lat. Już dwa dni po zdarzeniu funkcjonariusze zatrzymali pierwszego z mężczyzn. Kilka dni później w ręce policji wpadli pozostali. wobec całej trójki sąd zastosował środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres trzech miesięcy. Grażyna Szyszka

WROCLAW

Seria zderzeń przy moście



FOT. JOANNA BRODA

We wtorek doszło do zderzenia kilku pojazdów, w tym autobusu linii 107, w okolicy Mostu Milenijnego. Po uderzeniu autobusu w tył osobówki, doszło do dwóch kolejnych zderzeń - jak w kostkach domina. Zachodnia część miasta była rano mocno zakorkowana. Aneta Kolesińska

WROCLAW

Arcybiskup nie wysyła mejli

Archidiecezja Wrocławska informuje: „W ostatnich dniach otrzymujemy od Księża zgłoszenia o wiadomościach e-mail rzekomo wysłanych przez J.E. Abpa Józefa Kupnego z prośbą wpłaty na rzecz pomocy Ukrainie. Informujemy, że jest to PRÓBA OSZUSTWA. Książd Arcybiskup nie jest autorem tych wiadomości

i nie kontaktuje się z księżmi drogą mailową”. Archidiecezja ostrzega przed klikaniem w odnośniki załączone w takiej korespondencji, jak również przed otwieraniem załączników z wiadomości niewiadomego pochodzenia i prosi o każdorazowe zgłaszanie takich niepokojących wiadomości. RED

KAMIENNA GÓRA

Policja zatrzymała 30-latkę, który bił i szarpał kobiety napotkane na ulicy. W trakcie zatrzymania miał przy sobie narkotyki. Sąd postanowił, że trafi do aresztu na trzy miesiące. Grozi mu 7,5 roku więzienia.

JORDANÓW ŚL.

22-letni kierowca doznał urazów nóg i lewej ręki po tym, jak jego samochód uderzył w poniedziałek w przydrożne drzewo w Jordanowie Śląskim. Do wypadku doszło około godziny trzeciej w nocy.



FOT. ARCHIWUM PP

WROCLAW

12 marca w Sejmie zostaną pokazane dokumenty założycielskie, które zapoczątkowały historię Ossolineum. 2026 rok został ogłoszony przez Radę Miejską Wrocławia „Rokiem Ossolineum”.

Szpital pod lupą prokuratury. Pracownicy nie składają broni

Karolina Kwiatek
Wrocław

Władze Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego przy ul. Borowskiej we Wrocławiu wybrały firmy, które mają przejąć blisko pół tysiąca osób z personelu pomocniczego.

Prokuratura Rejonowa dla Wrocławia Krzyki Zachód prowadzi postępowanie sprawdzające, które dotyczy Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego. Chodzi o głośny przetarg na „Wykonanie usługi kompleksowego utrzymania czystości...”, w wyniku którego część personelu pomocniczego szpitala ma zostać „przeniesiona” do zewnętrznej firmy.

Zgodnie z założeniami dyrekcji, pracownicy z dotychczasowego działu higieny nadal będą wykonywać swoje obowiązki na rzecz pacjentów, jednak już nie jako personel szpitala, lecz w ramach outsourcingu. Zapisy przetargu mają gwarantować im stałe zatrudnienie (przynajmniej przez najbliższy rok), a szpitalowi przynieść oszczędności sięgające milionów złotych.

Pracownicy protestują od miesięcy. Do sprawy włączyła się także Marta Stożek, posłanka partii Razem, która złożyła zawiadomienie do Centralnego Biura Antykorupcyjnego w tej sprawie. Teraz zajmie się nim prokuratura Rejo-



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Pracownicy szpitala, którzy mają zostać przejęci przez zewnętrzne firmy, protestują od wielu miesięcy. Na zdjęciu demonstracja w październiku ubiegłego roku

nowej dla Wrocławia Krzyki Zachód. Dotyczy niedopełnienia obowiązku lub przekroczenia uprawnień przez funkcjonariusza publicznego. Jak przekazuje prokurator Dawid Skowroński, postępowanie trwa.

- Prokurator referent zwrócił się do dyrektora Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego o wydanie rzeczy mogących stanowić dowód w sprawie. Chodzi o dokumentację, która jest związana z organizacją i przebiegiem postępowania o udzielenie zamówienia publicznego „Wykonanie usługi kompleksowego utrzymania

czystości...” - informuje prokurator Dawid Skowroński.

Dodaje, że jakiegokolwiek postanowienie o wszczęciu śledztwa może zostać wydane dopiero po analizie dokumentów. Szpital zapowiada, że przekaże je służbom.

- Zależy nam na transparentności, więc będziemy współpracować z każdym organem w tej sprawie. Aby rozwiać wszelkie wątpliwości, przesłaliśmy prokuraturze pełną dokumentację przetargową - zapewnia Agata Grzebińska, rzecznik prasowy Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego.

To jednak nie koniec działań protestujących osób. Pracownicy USK, których dotyczy postępowanie, zgłosili sprawę do Najwyższej Izby Kontroli. Chodzi zarówno o przetarg, jak i rzekome powiązania jednego z przedstawicieli firmy Impel z radą społeczną USK. To właśnie ta spółka wchodzi w skład konsorcjum, które zostało wybrane przez komisję.

Pracownicy zapewnili nas, że już dostali odpowiedź w tej sprawie. Wynika z niej, że kontrolerzy NIK mają przyrzeć się działaniom władz medycznej placówki.

Łódź, pontony, dron dla ratowników

Alina Gierak
Jelenia Góra

Na nowy sprzęt dla jeleniogórskich służb ratunkowych lokalny samorząd wydał około 3,3 mln zł z rządowego programu.

Na liście zakupów znalazły się m.in.: agregat prądowłoczy na przyczepie, łódź, pontony ratownicze, pojazd terenowy z przyczepą, sprzęt do ratownictwa wodnego, defibrylatory AED, namioty stelażowe i dron. Ten sprzęt trafił do jed-

nostek Ochotniczej Straży Pożarnej w Jeleniej Górze, Sobieszowie i Jagniątkowie, Grupy Karkonoskiej Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, Jeleniogórskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego i Straży Miejskiej w Jeleniej Górze.

Symbolicznym miejscem przekazania sprzętu była JRG nr 1. Właśnie ta jednostka Państwowej Straży Pożarnej została odbudowana w ostatnich miesiącach po powodzi z 2024 roku dzięki rządowym środkom.



FOT. UM JELENIA GÓRA

Wojewoda Anna Żabska ogląda sprzęt zakupiony dla jeleniogórskich jednostek za rządowe środki

Czworo pijanych dorosłych i trójka dzieci. Rozbite auto, interwencja policjantów

Aneta Kolesińska
Czernica

Kierowca osobówki uderzył w skrzynkę elektryczną, po czym uciekł z 3,5-letnim synem. To tylko początek kłopotów.

W ubiegły czwartek funkcjonariusze Oddziału Prewencji Policji we Wrocławiu ok. godz. 14.30 zostali wezwani do zdarzenia drogowego na terenie miejscowości Ratowice (gmina Czernica).

Kierujący Fordem uderzył w skrzynkę elektryczną, a następnie uciekł z miejsca zdarzenia. Mundurowi po znalezieniu uszkodzonego samochodu ustalili, że w chwili uderzenia w pojeździe było dwóch mężczyzn oraz kilkuletnie dziecko. Funkcjonariusze odnaleźli ich w mieszkaniu jednego z nich.

48-latek oraz jego 39-letni kolega zaprzeczyli, że brali udział w zderzeniu, a jak informuje policja, jeszcze wtedy od mężczyznyczuć było alkohol.

Potem ustalono, że do wypadku doszło, gdy kierowca

podczas skrętu stracił panowanie nad pojazdem. Bezpośrednio po zdarzeniu mężczyzna wyszedł z pojazdu i uciekł w kierunku swojego mieszkania wraz z 3,5-letnim synem. W tym czasie 39-latek z miejsca pasażera wsiadł za kierownicę i odjechał z miejsca zdarzenia, jednak równie szybko porzucił pojazd i uciekł.

Podczas policyjnej interwencji do mieszkania weszła kobieta z dwójką dzieci. Badania alkometrem potwierdziły, że cała trójka dorosłych jest pod wpływem alkoholu. Badanie wykazało, że 48-latek posiada w organizmie blisko 2,5 promila alkoholu, 39-latek ponad 2,5 promila, natomiast 43-latek, która sprawowała opiekę nad dwójką dzieci - blisko 1,5 promila.

W dodatku przybyła na miejsce 44-latek, która miała zająć się dziećmi, także była pod wpływem alkoholu (blisko 1 promila). Ostatecznie dzieci trafiły pod opiekę placówki opiekuńczo-wychowawczej.

Sprawą zajmą się odpowiednie sądy.

Ul. Piotra Skargi do remontu. Nowe przejście dla pieszych

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Rozpoczęły się przygotowania pod stworzenie nowego przejścia dla pieszych prowadzącego prosto pod Bastion Sakwowy. Drogowcy wymieniają też nawierzchnię.

Wymiana jezdni, nowe przejście dla pieszych, przejazdy rowerowe, droga dla rowerów i wydłużenie przystanku tramwajowego. Tak w najbliższym czasie zmieni się ulica ks. Piotra Skargi. Prace rozpoczęły się od rozbiórki części chodnika na wysokości Bastionu Sakwowego.

To przygotowanie terenu pod utworzenie nowego przejścia dla pieszych z przejazdem rowerowym przez Piotra Skargi, prowadzącego z placu, na którym stoi pomnik Mikołaja Kopernika, pod niemal samym Bastionem.

Zanim przejście i przejazd powstaną, konieczna jest wymiana nawierzchni ulicy ks. Piotra Skargi na odcinku od Podwala do skrzyżowania



Wyremontowany zostanie odcinek jezdni prowadzący w stronę Galerii Dominikańskiej. Na zdjęciu na dole

z ul. Oławską w stronę pl. Dominikańskiego oraz krótkiego odcinka od Teatralnej do Podwala w stronę Kołłątaja. Reszta odcinków tej ulicy była remontowana wiosną 2024 r.

Zanim przejście i przejazd powstaną, konieczna jest wymiana nawierzchni ulicy ks. Piotra Skargi na odcinku od Podwala do skrzyżowania z ul. Oławską w stronę pl. Dominikańskiego oraz krótkiego

odcinka od Teatralnej do Podwala w stronę Kołłątaja. Reszta odcinków tej ulicy była remontowana wiosną 2024 r.

Planowo remont jezdni ma rozpocząć się 28 lutego. Drogowcy zajmą pierwszą, a potem drugą połowę jezdni. Oznacza to, że prawdopodobnie ruch na ul. ks. Piotra Skargi w stronę pl. Dominikańskiego zostanie tymczasowo ograniczony do jednego pasa ruchu.

Na szczegóły tymczasowej organizacji trzeba jeszcze poczekać.

Remont jezdni potrwa około 2 miesiące. Zamysł jest taki, aby zdążyć przed majówką, kiedy na Bastionie Sakwowym rozpoczyna się różne imprezy i wydarzenia. Czy to się uda?

- Wszystko zależy od warunków pogodowych - słyszymy od Ewy Mazur, rzeczniczki prasowej Zarządu Dróg i Utrzymywania Miasta we Wrocławiu.

Oprócz remontu jezdni i nowego przejścia dla pieszych, wydłużony zostanie przystanek tramwajowy, aby po wyjściu z tramwaju można było w łatwy sposób dostać się na nowe pasy. Do tego wzdłuż bastionu wybudowany zostanie 60-metrowy odcinek drogi dla rowerów, powstanie przejazd rowerowy na istniejącym skrzyżowaniu z ul. Nową, zbudowana zostanie nowa sygnalizacja świetlna, powstanie nowe oświetlenie.

Dodajmy na koniec, że łączny koszt tych prac wyniesie ok. 2,5 mln zł.

REKLAMA

0410707709

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

● „ANUBIS” – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym

w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i 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: Włodkowska 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

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

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

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

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

● MIĘDZYNARODOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH, tel. 71/332-60-60 – całodobowo. Przewóz zmarłych i prochów z państw całego świata. Załatwiamy wszelkie pozwolenia i formalności. Posiadamy licencję na 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).

Kiedy zaczną układać tory do Łądka-Zdroju i Stronia?

Remigiusz Biały
Dolny Śląk

W Kotlinie Kłodzkiej, w dolinie rzeki Białej Łądeckiej, prace już trwają. Wszystko po to, by móc już wiosną ruszyć z pracami budowlanymi.

Obecnie prowadzone są prace porządkowe i geodezyjne, obejmujące m.in. oczyszczenie pasa kolejowego, usuwanie zakrzaczeń oraz wstępne zabezpieczenie terenu.

Wykonawca przygotowuje także zaplecze budowy i pro-

wadzi szczegółowe pomiary niezbędne do odtworzenia przebiegu torowiska. To etap, który poprzedza właściwe roboty torowe i mostowe, zaplanowane na wiosnę.

W kolejnych miesiącach rozpoczną się prace związane z wymianą podtorza, odbudową przepustów i przygotowaniem miejsc pod trzy nowe przystanki: w Trzebieszowicach, Łądka-Zdroju i Stronia Śląskim.

Przypomnijmy, że rewitalizacja 15 kilometrowego odcinka torowiska to inwestycja o wartości 70 mln zł.



Zgodnie z harmonogramem pociągi pasażerskie mają powrócić na tę linię w grudniu 2027 roku

Dzisiaj pożegnamy

Pogrzeby 11.02
● GRABISZYN
Janusz Lis, g. 10
Teresa Bolechowska-Hamela, 11
Jerzy Mazur, 12
Adam Wójcik, 13

● OSOBOWICE

Maria Ceglarek, g. 10
Helena Łukomska, 10.40
Mirosław Franciszek Dudkowski, 11.20
Jan Antoni Sosnowski, 12
Wiesław Gurbowicz, 12.40
Roman Jankowiak, 13.20
Eugeniusz Dudek, 14

Krzysztof Pawlik, 14.40
Edmund Kubów, 15.20

● PSIE POLE

Teresa Filipowicz, g. 13
Teresa Maciejak, 14

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

AUTOPROMOCJA

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Wrocław, ul. św. Antoniego 2/4,

71 374 82 49

reklama.wroclaw@polskapress.pl

Wrocław najlepszy w zbiorce starych ubrań

Remigiusz Biały
Wrocław

Nowy system zbierania odpadów tekstylnych dopiera raczkuje. U nas i tak jest lepiej niż w innych, dużych miastach w kraju.

Od 2025 roku ubrań ani starej pościeli nie można wyrzucić do odpadów zmieszanych. Tekstylna została zakwalifikowana jako nowa frakcja odpadów, którą należy segregować. Nie pojawiły się jednak nowe pojemniki, a samorządy stanęły przed wyzwaniem zorganizowania całego systemu. We Wrocławiu tekstyla zbierają specjalne samochody SZOT-y. Jakie efekty przyniosło zbieranie tekstyliów w PSZOK-ach oraz w ramach mobilnej zbiórki realizowanej przez SZOT-y w 2025 roku we Wrocławiu? Ostateczny wynik to 610 ton zebranych tekstyliów.

Na tę liczbę składają się:
- 482 tony oddane do PSZOK (skrót od: Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych),
- 127 ton przekazanych przez mieszkańców w ramach zbiórek prowadzonych przez samo-

chody SZOT (skrót od: Samochód Zbierający Odzież i Tekstylna) podstawiane na osiedlach.

Oznacza to, że około 80 proc. tekstyliów trafiło do PSZOK-ów, a 20 proc. zebrano w ramach zbiórki obwoźnej.

Dobrze na tle innych miast w Polsce

- Na tle innych miast, które prowadzą zbiórkę ubrań, nasz system wypada najlepiej. Zaczynaliśmy od 5 ton, a w październiku zebraliśmy już 18 ton - mówi Maciej Fedorczyk, rzecznik Ekosystemu. - To wciąż pilotaż, ale wszystko wskazuje na to, że projekt będzie kontynuowany. Miasto ma również trzy PSZOK-i, zlokalizowane w taki sposób, by każdy mieszkaniec miał do nich wygodny dostęp. To sprawia, że część osób decyduje się samodzielnie dostarczać tekstyla. Będziemy kontynuować te działania. Dla nas punktem odniesienia są potrzeby mieszkańców.

Dodajmy, że wrocławski Samochód Zbierający Odzież i Tekstylna (SZOT), wypada bardzo korzystnie na tle innych



W obwoźnej zbiorce w 2025 roku we Wrocławiu zebrano 176 ton starych ubrań

miast, które również prowadzą zbiórkę mobilne. Na przykład we Wrocławiu zebrano o 58 proc. więcej tekstyliów niż w Krakowie.

Zaś jeśli chodzi o całkowitą zbiórkę (także w PSZOK-ach), to ustępujemy tylko Warszawie, gdzie ogółem oddano 759 ton odzieży wobec 610 ton we Wrocławiu, lecz populacja stolicy jest ponad dwukrotnie większa.

Różnicę widać także w porównaniu z mniejszymi ośrodkami, ponieważ we Wrocławiu

zebrano blisko trzykrotnie więcej materiałów niż w Lublinie, który zgromadził 212 ton, i niemal cztery razy więcej niż w Katowicach z wynikiem 160 ton.

- Liczby świadczą o tym, że potrafiliśmy w stosunkowo krótkim czasie przygotować skuteczną odpowiedź na nowe wymagania zbierania tekstyliów jako osobnej frakcji, które nałożono na samorządy ustawą. Udało się też dotrzeć z informacją do wrocławskiej społeczności - komentuje prezes Ekosystemu Paweł Karpiński.

I dodaje: - To oczywiście nie znaczy, że uważamy obecny harmonogram kursów samochodów SZOT za ostateczny i ustalony raz na zawsze. W miarę pojawiającego się zapotrzebowania, będziemy sturali się reagować - mówi prezes Ekosystemu Paweł Karpiński.

Ekosystem nie przestaje na samym zbieraniu tekstyliów. Wspólnie z Politechniką Wrocławską analizuje zebrane

dane. Badania naukowców wykazały, że około 26 proc. oddanej odzieży to rzeczy, które nadają się do ponownego użycia. Nierzadko są to ubrania zupełnie nowe, posiadające nawet metki.

Tylko 8 proc. trafia do selektywnej zbiórki

Statystyczny Polak, według danych Głównego Urzędu Statystycznego, rocznie wytwarza około 11 kilogramów odpadów tekstylnych. Przy obecnej liczbie mieszkańców Wrocławia - ok. 672,5 tys. osób - daje to około 7,4 tys. ton tekstyliów rocznie powstających na terenie miasta.

Zatem selektywna zbiórka na poziomie 610 ton stanowi jedynie 8,24 proc. wszystkich odpadów w postaci starych ubrań i tekstyliów.

REKLAMA

0011473195



OGŁOSZENIE

BURMISTRZA GÓRY
o rozpoczęciu konsultacji społecznych
Projektu planu ogólnego Gminy GÓRA

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 i w związku z art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. 2024 poz. 1130 z późn. zm.), art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. 2024 poz. 1112 z późn. zm.) oraz Uchwały Nr LXXIV/649/24 Rady Miejskiej Góry z dnia 25 marca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego Gminy Góra zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego Gminy Góra wraz z uzasadnieniem i prognozą oddziaływania na środowisko. Z projektem planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko można się zapoznać w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze, ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra, od poniedziałku do piątku w godzinach od 10⁰⁰ do 14⁰⁰, w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta i Gminy w Górze <https://bip.gora.com.pl/plan-ogolny-gminy.html>, w zakładce: Plan Ogólny Gminy konsultacje społeczne.

Konsultacje społeczne prowadzone będą w terminie:

od dnia **19 lutego 2026 r.** do dnia **23 marca 2026 r.** i zgodnie z art. 8i ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym obejmą: zbieranie uwag, spotkanie otwarte oraz ankietę:

- Zbieranie uwag w terminie od dnia **19 lutego 2026 r.** do dnia **23 marca 2026 r.**,
- Spotkanie otwarte, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się dnia **4 marca 2026 r.** o godz. **15:15**, w Urzędzie Miasta i Gminy w Górze, ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra
- Spotkanie otwarte odbędzie się w miejscu przystosowanym do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, o których mowa w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.
- Ankieta

Formularz ankiety udostępnił przez stronę internetową Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta i Gminy w Górze <https://bip.gora.com.pl/plan-ogolny-gminy.html>, w zakładce: Plan Ogólny Gminy konsultacje społeczne Ankieta. Wypełnione ankiety można składać w formie elektronicznej na adres skrzynki mailowej planowanie@gora.com.pl lub pisemnie na adres: Urząd Miasta i Gminy w Górze (ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra) w terminie do 23.03.2026 r.

Uwagi do projektu należy składać za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509). Formularz dostępny jest na stronie internetowej Gminy Góra pod adresem: <https://bip.gora.com.pl/plan-ogolny-gminy.html>

Sposób składania uwag:

- I w formie pisemnej w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze lub pocztą na adres: Urząd Miasta i Gminy w Górze, ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra, w formie dokumentu elektronicznego przekazanego na adres e-mail: planowanie@gora.com.pl
- I w formie dokumentu elektronicznego przekazanego za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej Urzędu Miasta i Gminy w Górze na platformie ePUAP: /UMiGGora/SkrytkaESP

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Jednocześnie, w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, przedmiotem której jest opracowanie prognozy oddziaływania na środowisko dla potrzeb ww. projektu planu ogólnego gminy Góra informuję, że zainteresowani mogą składać uwagi do powyższego postępowania. Uwagi należy składać w formie pisemnej w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze lub pocztą na adres: Urząd Miasta i Gminy w Górze, ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra, ustnie do protokołu w Wydziale Planowania i Realizacji Inwestycji pokój nr 111 lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres email: planowanie@gora.com.pl

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Góry.

Burmistrz Góry
Tadeusz Juska

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych w procedurze sporządzenia planu ogólnego.

W związku z obowiązkiem, o którym mowa w art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. informuję, że:

1. Administratorem Państwa danych osobowych jest Gmina Góra, z siedzibą w Górze, ul. A. Mickiewicza 1, 56-200 Góra, tel. 65 544 36 00, umig.kancelaria@gora.com.pl
2. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe w celu realizacji w/w procedury planu ogólnego na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego.
3. We wszystkich sprawach związanych z przetwarzaniem Twoich danych osobowych oraz realizacji przysługujących Ci praw, możesz skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych przez adres sekretarz@gora.com.pl oraz pod nr tel. 65 544 36 05.
4. Pełen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej <https://bip.gora.com.pl/> w zakładce „zagospodarowanie przestrzenne” oraz w siedzibie Administratora.

W celu zapoznania się z projektem można skorzystać z Przeglądarki danych planistycznych, pod adresem https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/- dedykowanego narzędzia stworzonego przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii dla całego kraju."

REKLAMA

0011473195

NIERUCHOMOŚĆ NA SPRZEDAŻ



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

**ogłasza i przetarg nieograniczony na sprzedaż nieruchomości
obwód Wroniniec, gmina Niechlów, powiat górowski, województwo dolnośląskie.**
Nieruchomość gruntowa zabytkowa, zabudowana działki nr 324/19, 324/8, 324/7, 324/5



Cena nieruchomości 850 000,00 zł

* Istnieje możliwość obniżenia ceny z tytułu wpisu do rejestru zabytków

Przetarg odbędzie się w dniu **26.02.2026 r.** o godz. **10:00** w siedzibie KOWR OT Wrocław, ul. Mińska 60

Przeznaczenie w MPZP: dla dz. 324/19 MU(9) – podstawowe, to zabudowa mieszkaniowo-usługowa, w ramach której ustala się funkcję mieszkalną, mieszkalno-usługową i usługową oraz KDPJ – tereny dróg publicznych ciągi pieszo-jezdne – ruchu uspokojonego, dostępne bez ograniczeń. Dla dz. 324/8, 324/7, 324/5 – MU(9).

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera **Ogłoszenie nr WRO.WKUZ.GZ.4240.228.2024.MS.84** wywieszony w miejscach zwyczajowo przyjętych w dniach **od 11.02.2026 r. do 26.02.2026 r.**

WIĘCEJ INFORMACJI: KOWR OT Wrocław, ul. Mińska 60, tel. 502-792-151, e-mail: maciej.szukalski@kowr.gov.pl lub na stronie internetowej <https://www.gov.pl/web/kowr>

www.gov.pl/web/kowr

KRÓTKO

FINANSE

Posłowie dostają więcej pieniędzy

„4,7 tys., a nie 4,5 tys. zł, jak dotąd - tyle, z mocą wsteczną od 1 stycznia, wynosi ryczałt dla posłów nieposiadających mieszkania w Warszawie na wynajęcie lokum w stolicy” - informuje „Rzeczpospolita”.

Gazeta ustaliła, że „pod koniec stycznia zarządzenie w tej sprawie wydał Marek Siwiec, szef Kancelarii Sejmu. „Rz” podkreśliła, że „jest to tylko element całej serii podwyżek świadczeń dla parlamentarzystów”. „Przed wszystkim od 1 stycznia w górę poszły ich uposażenia i diety. Wynoszą dziś

odpowiednio: 13,9 tys. zł brutto i 4,3 tys. zł, a w ubiegłym roku było to 13,5 tys. i 4,2 tys. zł. Tegoroczna podwyżka wynosi około 530 zł” - podaje „Rz”.

W publikacji podkreślono, że podwyżka ta wynika z podniesienia w ustawie budżetowej tzw. kwoty bazowej i że w efekcie „większe pieniądze zarabiają od stycznia nie tylko posłowie, ale też wszyscy najważniejsi politycy”. „Przed kilkoma dniami nastąpiło też podwyższenie ryczałtu na biura poselskie, z mocą wsteczną od stycznia - informuje „Rz”.

OBCHODY

Gdynia świętuje 100-lecie



Wczoraj przy Nabrzeżu Pomorskim w Gdyni, przed ORP „Błyskawica”, odbył się apel rocznicowy z udziałem wojskowej asysty honorowej. Na apelu była też wnuczka Eugeniusza Kwiatkowskiego Julita Maciejewicz-Ryś. Wydarzenie było częścią obchodów stulecia nadania Gdyni praw miejskich.

KRAJOWA RADA SĄDOWNICTWA

Prezydencie, podpisz nowelę!

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zaapelował we wtorek do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie noweli ustawy o KRS. Zapowiedział, że jeśli do tego nie dojdzie w ciągu dwóch najbliższych dni, rozpocznie procedurę wyboru sędziów-członków KRS na podstawie obecnego, jak stwierdził, niedobrego prawa. 11 lutego minie termin, kiedy na podstawie

obecnych regulacji marszałek Sejmu powinien rozpiścić wybory do Krajowej Rady Sądownictwa - stanowią one, że sędziów-członków KRS wybiera Sejm. U prezydenta znajduje się nowelizacja ustawy o KRS, wprowadzająca zasadę, że to nie Sejm, ale wszyscy sędziowie mieliby ich wybierać w głosowaniu przeprowadzanym przez PKW.

SOP

- Funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa Piotr K., który zaatakował nożem swoją rodzinę i zabił 4-letnią córkę w Ustce, został wydalony ze służby - poinformował wczoraj rzecznik prasowy komendanta Służby Ochrony Państwa płk Bogusław Piórkowski. Przekazał, że śledztwo prowadzi prokuratura. Piotr K. przyznał się do zarzucanych mu czynów i trafił na trzy miesiące do tymczasowego aresztu.

”

Każdy, nawet najbliższy partner Polski, nie może zapominać o godności Polaków i polskiej suwerenności

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Sejm. Nie doszło do zwołania dodatkowego posiedzenia

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydium Sejmu odrzuciło wniosek PiS o zwołanie dodatkowego posiedzenia w trybie tajnym. Posłowie PiS wnioskowali, aby Czarzasty wyjaśnił m.in. dlaczego w przeszłości nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty poinformował na wtorkowej konferencji prasowej, że w poniedziałek do Prezydium Sejmu wpłynął wniosek klubu Prawa i Sprawiedliwości o podjęcie działań mających „na celu wyznaczenie i zwołanie w niezwłocznym terminie nadzwyczajnego, dodatkowego posiedzenia Sejmu w sprawie publikacji w »Gazecie Polskiej«. Dodał, że „temat zwołania dodatkowego posiedzenia Sejmu jest, przynajmniej tą drogą, nieaktualny”.

Zapowiadając w zeszły piątek złożenie wniosku o zwołanie posiedzenia w Sejmie w trybie tajnym ws. Czarzastego, szef klubu PiS Mariusz Błaszczak mówił, że marszałek Sejmu nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa ze względu na - jak ocenił - konieczność uzupełnienia tam rubryki dotyczącej relacji z obcokrajowcami. Mówił też, że niewypełnienie tej ankiety przez Czarzastego wskazuje na to, że istnieje „problem zasadniczy dotyczący tego, czy druga osoba w państwie może



Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu ankietę bezpieczeństwa

pozostawać w relacjach z obywatelką Rosji, czynną w środowisku putinowskim”.

Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu formularz ankiety bezpieczeństwa; zaapelowali o wypełnienie jej i złożenie. Czarzasty, nawiązując do tego na początku swojej konferencji, powiedział, że „zadamy nie przykryją prawdy”.

Inicjatywa posłów PiS zwołania dodatkowego, tajnego posiedzenia Sejmu ws. Czarzastego, pojawiła się po tym, gdy Kancelaria Prezydenta poinformowała w ubiegłym tygodniu, że jednym z punktów posiedzenia Rady Bezpieczeństwa Narodowego, zwołanego na 11 lutego, będzie kwestia „podjętych przez organy

państwa działań mających na celu wyjaśnienie wszelkich okoliczności wschodnich kontaktów towarzysko-biznesowych” marszałka Czarzastego.

Pytany o uzasadnienie tego punktu szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz mówił, że „w mediach pojawia się bardzo dużo niepokojących informacji, że pan Włodzimierz Czarzasty ma kontakty z panią Swietłaną Czesnych, jakąś bizneswoman, która jest powiązana także gdzieś tam z ośrodkami decyzyjnymi w Rosji”. Czarzasty zapewnił w ubiegłym tygodniu, że wszystkie jego kontakty „zostały sprawdzone od początku do końca i nie ma żadnego śladu w żadnej sprawie”.

Rozmówcy PAP z Kancelarii Sejmu twierdzą, że Swietłana Czesnych to współautorka książki opublikowanych przez wydawnictwo Muza, które prowadził Czarzasty, a gdy chciało ono sprzedać udziały w spółce PDK Hotele, ona je kupiła. Według rozmówców PAP Czarzasty miał tylko raz krótko rozmawiać z Czesnych.

Na wtorkowej konferencji prasowej marszałek Sejmu został zapytany też o doniesienia portalu niezalezna.pl, że od lat zasiada w radzie fundacji kierowanej przez Mariana Kubalicę, który - zgodnie z doniesieniami - ma otwarcie wychwalać Władimira Putina i powielać rosyjską propagandę.

Czarzasty odpowiedział, że w 2008 r. powstała „Fundacja Wielkiego Błękitu”, która - jak mówił - miała wspierać osoby niepełnosprawne, upowszechniając wśród nich wiedzę na temat nurkowania, żeglowania i innych sportów wodnych oraz wszelkiej aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży.

- Niestety ta fundacja, poza tym, że się zarejestrowała, nie podjęła nigdy żadnej działalności, żadnej aktywności. Prezesem tej fundacji jest pan Marian Kubalica, którego nie widziałem od 8 lat, który rozumiem, że opowiada rzeczy, o których piszecie, w sprawie Rosji, czyli jak go znam na studiach, zmienił w tej sprawie poglądy - powiedział Czarzasty.
PAP

Powołano Radę Przyszłości. Kierować nią będzie minister finansów i gospodarki Andrzej Domański

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj powołana została Rada Przyszłości, która ma się zająć przyspieszeniem procedur związanych z podejmowaniem decyzji dotyczących gospodarki, biznesu i nauki.

Na wtorkowej konferencji premier Donald Tusk poinformował, że „gospodarzem prac Rady Przyszłości” będzie mi-

nister finansów i gospodarki Andrzej Domański.

- Na współpracę ze mną i ministrem Domańskim zdecydował się zbiór kapitałnych ludzi - w sprawie przyspieszenia, bo nasza przyszłość wymaga przyspieszenia, jeśli chodzi o gospodarkę, biznes, naukę - elastyczność i nowoczesność, jeśli chodzi o procedury, podejmowanie decyzji. (...) Wiarymy, że Polska może być najlepszym miejscem, jeśli chodzi o gospodarkę, nowoczesne

technologie, kreatywne myślenie - powiedział premier Tusk.

Na konferencji zabrał też głos minister Andrzej Domański. Powiedział m.in.: Polska to dziś 20. największa gospodarka świata. Będziemy uczestniczyć w pracach grupy G20, ale mamy oczywiście ambicje na więcej. Jestem absolutnie przekonany, że w ramach pracy grupy już wkrótce przedstawimy rozwiązania i narzędzia, dzięki którym polska gospodarka będzie rozwijała się jeszcze szybciej.

Minister finansów zaznaczył, że istotnym tematem dla rady jest suwerenność technologiczna. Dodał, że pierwsze posiedzenie już się odbyło.

Andrzej Domański wskazał, że obszary, na których Polska będzie budowała swój wzrost gospodarczy w kolejnych latach i dekadach, to: sztuczna inteligencja, dane, technologie kosmiczne, technologie podwójnego zastosowania oraz biotechnologia.
PAP

Gdy nie ma jednomyślności, trzeba działać w grupach

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Ursula von der Leyen zasugerowała, że w przypadku braku jednomyślności wśród wszystkich państw członkowskich w sprawach kluczowych reform gospodarczych w UE część krajów powinna realizować je w mniejszych grupach.

Szczyt UE, który odbędzie się w czwartek, ma być poświęcony unijnej konkurencyjności gospodarczej w obliczu rywalizacji z takimi globalnymi potęgami, jak USA i Chiny. Punktem wyjścia do dyskusji są dwa raporty przygotowane przez byłych włoskich premierów: Mario Draghiego i Enrico Lettę. Obaj przekonują w nich, że jeśli UE nie przeprowadzi gruntownych reform, przegra globalną gospodarczą rywalizację.

Von der Leyen zasugerowała w liście wysłanym przed szczytem do przywódców, że jeśli w niektórych sprawach dotyczących reform gospodarczych i instytucjonalnych UE nie ma jednomyślności unijnej „27”, państwa powinny realizować te pomysły „w mniejszych grupach”.

W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie UE.

Pierwszym z nich jest deregulacja i uproszczenie prawa unijnego. KE zapowiedziała dalsze pakiety „Omnibus” (uproszczenia w unijnym prawie), kompleksowy przegląd dobroku prawnego UE oraz ograniczenie biurokracji dla firm i obywateli. Celem jest obniżenie kosztów administracyjnych, przyspieszenie inwestycji i ułatwienie prowadzenia działalności gospodarczej w całej Unii.



W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie Unia Europejska

Drugim punktem jest dywersyfikacja handlu i wzmocnienie partnerstw międzynarodowych. Von der Leyen wskazała na zawarcie nowych umów handlowych oraz kontynuację negocjacji z krajami Indo-Pacyfiku i Bliskiego Wschodu. Jednocześnie UE ma być bardziej

stanowcza w ochronie swojego bezpieczeństwa gospodarczego i przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom handlowym.

Trzecim priorytetem, o którym napisała, jest pogłębienie jednolitego rynku. Zapowiedziała intensyfikację egzekwowania unijnych przepisów, usuwanie barier wewnętrznych oraz wprowadzenie tzw. 28. reżimu - jednolitego zestawu zasad dla firm działających w całej UE. Kluczowe znaczenie mają także integracja rynków finansowych, budowa unii energetycznej oraz obniżanie kosztów energii.

Czwarty obszar dotyczy transformacji cyfrowej i innowacji. KE planuje masowe inwestycje w sztuczną inteligencję, półprzewodniki, chmurę obliczeniową i technologie kwantowe, a także działania na rzecz skalowania europejskich start-upów.

Piątym filarem mają być inwestycje zarówno publiczne, jak i prywatne, wspierane przez przyszły wieloletni budżet UE oraz inicjatywy wzmacniające rolę euro i rynków kapitałowych w finansowaniu wzrostu gospodarczego. PAP

Przejęli łódź podwodną pełną narkotyków. Towar był wart 441 mln dolarów

Adam Kielar
USA/Kolumbia

Walka z przemytem narkotyków do Stanów Zjednoczonych trwa w najlepsze. Wspólna operacja amerykańskich i kolumbijskich służb pozwoliła przejąć łódź podwodną przewożącą 10 ton kokainy, wartej 441 milionów dolarów.

O sprawie poinformował w mediach społecznościowych oficjalny profil Biura Departamentu Stanu ds. Międzynarodowej Walki z Narkotykami (INL).

„Ze wsparciem INL siły bezpieczeństwa Kolumbii przeprowadziły wspólną akcję przeciwko tej łodzi podwodnej z narkotykami. 10 ton kokainy

wartej 441 milionów dolarów zostało zniszczone, a czterech handlarzy narkotyków aresztowano. Silne partnerstwo przynosi silne rezultaty” - napisano. Kolumbia to największy na świecie producent kokainy. Szacuje się, że z tego kraju pochodzi nawet 70 procent światowej produkcji.

W ramach walki z przemytem narkotyków do USA prezydent Donald Trump naciska na władze kolumbijskie, by wzmocniły działania na rzecz przeciwdziałania temu procederowi.

Amerykańskie siły zbrojne oraz agencje rządowe prowadzą walkę z przemytnikami i atakują łodzie i inne jednostki próbujące dostarczyć towar do USA.

PAP



Zdjęcie z przejęcia łodzi podwodnej pełnej kokainy wartej 441 milionów dolarów

Mimo szerokiej akcji przeciw polio, około miliona dzieci w Pakistanie nie dostało szczepionki

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Okolo miliona dzieci nie skorzystało z zakończonej właśnie kampanii szczepień przeciw polio w Pakistanie. Szczepionkę podano 44 mln dzieci.

Okolo 53 tys. opiekunów nie pozwoliło na podanie dziecku szczepionki, ale w ogromnej większości przypadków przyczyną niepowodzenia akcji były inne czynniki - przekazał portal Asia News Network.

Problemy z dotarciem

- Najczęściej ekipa medyczna nie zastała dziecka w domu. W innych przypadkach pracownikom nie udało się dotrzeć na miejsce z powodu problemów z bezpieczeństwem lub trudnych warunków atmosferycznych - powiedział dziennikowi „Dawn” pracownik programu walki z polio, zorganizowanego przez pakistańskie Narodowe Centrum Operacji Kryzysowych (EOC).



Kampania szczepień w Pakistanie

EOC podkreśliło w opublikowanym w poniedziałek oświad-

czeniu, że obecna kampania przeciw polio została przeprowadzona jednocześnie w Pakistanie i Afganistanie.

Kierownik pakistańskiego programu walki z polio Anwarul Haq powiedział dziennikarzom, że pozytywnym zjawiskiem jest mniejsza liczba zachorowań: w ubiegłym roku w kraju odnotowano 31 przypadków, a rok wcześniej 74.

Zniechęcają ekstremiści

Jak przypomniał pakistański portal Daily Times, do szczepień zniechęcają grupy ekstremistyczne, przekonujące, że szczepionka jest „obcą trucizną”, której celem jest sterylizacja muzułmanów. Odnotował również, że czasem dochodzi do bojkotu szczepień z powodów innych niż dezinformacja; w jednej z miejscowości rodzice

zbojkotowali kampanię, ponieważ władze lokalne nie zareagowały na ich żądania związane z dostawami wody i prądu.

Daily Times za pocieszające uznał, że część duchownych uważa szczepienia za religijny obowiązek. Zdaniem portalu wymagane są jednak także inne działania, np. szkoły i meczety mogłyby wymagać dowodu szczepienia dziecka.

Polio, zwane także chorobą Heinego-Medina lub ostrym nagminnym porażeniem dziecięcym, wywoływane jest przez przenoszony drogą fekalno-oralną wirus i może prowadzić do paraliżu, niepełnosprawności lub śmierci. Szczepionki przeciwko polio powstały w połowie XX wieku. Dzięki nim choroba została wyeliminowana w większości państw świata. PAP

W Wenezueli na razie wyborów nie będzie

Oprac. Karolina Wrońska
Wenezuela

W Wenezueli w najbliższym czasie nie będzie wyborów, ponieważ potrzebna jest stabilizacja - oświadczył przewodniczący wenezuelskiego parlamentu Jorge Rodriguez.

Rodriguez powiedział w wywiadzie dla amerykańskiej telewizji Newsmax, że jego siostra Delcy, która przejęła obowiązki prezydenta po zatrzymaniu na początku stycznia Nicolasa Maduro przez siły USA, stara się „całkowicie ustabilizować kraj” oraz „pojednać wszystkich” mieszkańców.

- Nie będzie wyborów w najbliższym okresie, w którym musi zostać osiągnięta stabilizacja - powiedział przewodniczący wenezuelskiego parlamentu. PAP

Rodriguez zaznaczył, że rząd Wenezueli dąży do zbudowania obustronnie korzystnych relacji ze Stanami Zjednoczonymi. Oceniał jednak, że Maduro i jego żona Cilia Flores powinni zostać „natychmiast uwolnieni”.

Choć opozycja demokracyczna zadeklarowała gotowość do objęcia rządów, władzę w kraju utrzymali stronnicy obalonego przywódcy. Delcy Rodriguez, która przejęła obowiązki wiceprezydentką, wyznaczoną na to stanowisko przez samego Maduro.

Kilka dni po schwytaniu Maduro szef amerykańskiej dyplomacji Marco Rubio nakreślił trzyetapowy plan działań wobec Wenezueli. Obejmuje on stabilizację kraju, odbudowę i otwarcie jego gospodarki oraz transformację polityczną. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Jak „słodka” jest Twoja miłość?

Eksperti od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wy-

chodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym. W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

ZA TYDZIEŃ:

- Czy kot jest zdrowy dla człowieka?
- Najbardziej nietypowe objawy raka. Czym są zespoły paraneoplastyczne? Sprawdź, na co musisz uważać



FOT. FREEPIK

Czy zdrowo jest spać z psem lub kotem w jednym łóżku?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Lekarze od dawna mieli zastrzeżenia co do spania w jednym łóżku z domowym pupilkiem. Jednak badania wskazują na szereg korzyści dla zdrowia, jakie daje dzielenie materaca z czworonogiem.

Najnowsze badania instytutu YouGov wskazują, że duży odsetek właścicieli zwierząt regularnie pozwala pupilom spać w swoim łóżku. W Europie najchętniej z psami lub kotami śpią Niemcy (ok. 29 proc. właścicieli), a w USA robi tak już aż niemal połowa - 46 proc. - opiekunów czworonogów.

Opinie lekarzy są podzielone

Spanie ze zwierzęciem to żadna nowinka. Ludzie od wieków wpuszczają psy do swoich łóżek dla ogrzania się i ochrony. W niektórych kulturach zwyczaj ten utrzymał się nawet w języku. „Noc na trzy psy” to aborygeńskie określenie bardzo zimnej nocy, kiedy dla utrzymania ciepła trzeba wpuścić do sypialni aż trzy dingy.

Dzisiaj jednak na pierwszym miejscu stawia się zdrowie i higienę.

Czy zdrowo jest spać w jednym łóżku ze zwierzęciem? Odpowiedź jest złożona. Jeszcze do niedawna lekarze przeważnie odradzali spanie ze zwierzętami, powołując się na zaburzenia snu. Dzisiaj jednak kolejne badania wskazują na korzyści, jakie czerpia ludzie wpuszczający pupila do własnego łóżka.

Czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu, czy może przeciwnie - pora wyeksmitować swojego zwierzątko z sypialni?

Zalety spania z psem lub kotem

Badania przywoływane przez weterynarz Jane Sykes na łamach Washington Post i doktora Michaela J. Breusa w Psychology Today wskazują, że spanie z ukochanym pupilkiem w jednym łóżku uspokaja, a więc może polepszać sen.



FOT. KSENIYA OVCHINIKOVA, GETTY IMAGES

Poznaj korzyści i wady spania z psem lub kotem w jednym łóżku i zdecyduj, czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu

Towarzystwo czworonoga w sypialni pomaga zwalczyć koszmary, obniża ciśnienie krwi, w dłuższej perspektywie wzmacnia odporność.

Badania wskazują, że towarzystwo psa lub kota w łóżku szczególnie dobrze wpływa na kobiety i osoby cierpiące na chroniczne bóle.

No i nie od dzisiaj wiadomo, że posiadacze zwierząt, zwłaszcza psów, są statystycznie zdrowsi od osób, które nie mają żadnych zwierząt.

Opieka nad pupilkiem oznacza więcej ruchu, a więc lepsze ogólne samopoczucie i głębszy, zdrowszy sen.

Ciemna strona dzielenia łóżka z pupilkiem

Nie można jednak zignorować lekarzy, którzy wskazują, że spanie ze zwierzętami ma

też poważne wady. Największą jest zaburzenie snu. Zwiększa w nocy wydają różne odgłosy i poruszają się, co może utrudniać zdrowy odpoczynek.

● Psy chrapią i sapią, a w fazie snu REM, w którą wchodzi częściej niż ludzie, mogą kopać. Zdarza się, że gwałtownie przebudzone psy odruchowo gryzą, co może być niebezpieczne dla dzieci.

● Koty mają zwyczaj ugniatać łapkami osoby, które szczególnie lubią, zwłaszcza gdy te spoczywają akurat w wygod-

Towarzystwo czworonoga w sypialni pomaga zwalczyć koszmary, obniża ciśnienie krwi, w dłuższej perspektywie wzmacnia odporność

nej, horyzontalnej pozycji. Są też bardziej aktywne w nocy - skaczą po meblach, zrzucają różne przedmioty, a wyrzuczone z sypialni potrafią się awanturować: skakać na drzwi i głośno miauczeć.

Właściciele psów i kotów, którzy śpią z nimi w jednym łóżku, czasem układają się - nawet nieświadomie - w niewygodnych pozycjach, by zapewnić komfort pupilowi, a zapominając o własnym, po czym budzą się sztywni i obolali.

Problemem mogą być też reakcje alergiczne na zwierzęta, które w łóżku leżą wyjątkowo blisko swoich opiekunów, i ogólna higiena - czworonogi, zwłaszcza psy, łatwo się brudzą, więc nie należy wpuszczać ich do własnego łóżka bez wcześniejszej kontroli czystości.

Porady dla osób, które chcą spać ze swoimi zwierzętami

By wygodnie i zdrowo spać ze swoim pupilkiem, powinieneś zrobić kilka rzeczy:

● Zadbaj o odpowiednią temperaturę w sypialni. Idealna do spania wynosi ok. 16-18 st. Celsjusza, do 20 st. Pamiętaj, że towarzystwo zwierzęcia, zwłaszcza dużego psa, da ci dodatkowe ciepło. Kiedyś była to ważna korzyść, ale dzisiaj trzeba raczej pilnować, by się nie przegrzać.

● Zapewnij sobie i pupilowi odpowiednio duże łóżko. Każdy ze śpiących powinien mieć wystarczająco dużo miejsca, by wygodnie się ułożyć. Nie powinieneś pozwalać zwierzęciu spać na samym sobie. Dobrym pomysłem jest też zorganizowanie pupilowi alternatywnego legowiska

gdzieś w sypialni, ale poza łóżkiem, by mógł się tam ułożyć, jeśli z jakiegoś powodu zrobi mu się (lub tobie) niewygodnie.

● Dbaj o higienę. Regularnie odrobaczaj swojego zwierzęcia, a przed wpuszczeniem do łóżka przecieraj go wilgotną szmatką (dotyczy to także kotów).

Regularnie kąp psa. Zmieniaj pościel co najmniej raz na tydzień lub częściej, jeśli twój zwierzątko zostawia na niej dużo sierści.

● Zapewnij zwierzęciu ruch przed snem. Wyprowadź psa lub pobaw się z kotem tuż przed spaniem. Zużycie części energii ułatwi im uspokojenie się i spokojny sen.

Zadbaj, by pies załatwił się przed snem, żebyś nie musiał wypuszczać go na zewnątrz w środku nocy.

Menopauza to nie tylko uderzenia gorąca. Wiąże się też ze zmianami w mózgu

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

Menopauza wiąże się ze zmniejszeniem objętości istoty szarej w kluczowych obszarach mózgu, a także ze zwiększonym poziomem lęku i depresji oraz trudnościami ze snem.

Menopauza to etap w życiu kobiety, w którym dochodzi do zaniku miesięczkowania na skutek spadku poziomu hormonów. Najczęściej występuje między 45. a 55. rokiem życia. Towarzystw jej między innymi uderzenia gorąca, pogorszenie samopoczucia, zaburzenia snu. Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i języka.

Aby łagodzić skutki tego okresu, zwłaszcza objawy depresyjne i problemy ze snem, wielu kobietom zaleca się hormonalną terapię zastępczą (HTZ). W Anglii w 2023 roku z tej formy leczenia korzystało około 15 procent kobiet. Mimo to wiedza na temat wpływu menopauzy oraz późniejszego stosowania HTZ na funkcjonowanie mózgu, zdolności poznawcze i zdrowie psychiczne nadal pozostaje niepełna.

Badacze z uniwersytetu w Cambridge wykorzystali dane zgromadzone w brytyjskim Biobanku, analizując informacje dotyczące blisko 125 tysięcy kobiet. Uczestniczki zaklasyfikowano do trzech grup: kobiet przed menopauzą, kobiet po menopauzie, które nie korzystały z hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), oraz kobiet po menopauzie stosujących HTZ.

Oprócz wypełniania ankiet odnoszących się do przebiegu



Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych

menopauzy, kondycji psychicznej, jakości snu oraz ogólnego stanu zdrowia część kobiet została poddana ocenie funkcji poznawczych, obejmującej m.in. testy pamięci i szybkości reakcji. Dodatkowo u około 11 tysięcy uczestniczek wykonano badanie rezonansem magnetycznym (MRI), co umożliwiło szczegółową analizę budowy ich mózgow.

Średni wiek wystąpienia menopauzy w badanej grupie wynosił około 49,5 roku. Z kolei kobiety rozpoczynające hormonalną terapię zastępczą miały przeciętnie około 49 lat.

Analiza wykazała, że kobiety po menopauzie częściej niż kobiety przed menopauzą zgłaszały się po pomoc medyczną do lekarza rodzinnego lub psychiatry z powodu objawów lękowych, nerwicowych bądź depresyjnych. Uzyskiwały one także wyższe wyniki w skalach oceniających nasilenie objawów depresji oraz częściej przyjmowały leki przeciwdepresyjne.

Choć w grupie kobiet stosujących HTZ obserwowano większe nasilenie objawów lęku i depresji w porównaniu do kobiet niestosujących tej terapii, pogłębiona analiza wskazała, że różnice te istniały już przed okresem menopauzy. Autorzy badania sugerują, że w części przypadków decyzją o wdrożeniu HTZ mogła być podejmowana z wyprzedzeniem, w oczekiwaniu na możliwe nasilenie dolegliwości menopauzalnych.

Ponadto kobiety po menopauzie częściej zgłaszały problemy ze snem, takie jak bezsenność, skró-

cony czas snu oraz uczucie przewlekłego zmęczenia. Największe nasilenie zmęczenia deklarowały kobiety korzystające z HTZ, mimo że długość snu w tej grupie nie różniła się istotnie od tej obserwowanej u kobiet po menopauzie niestosujących leczenia hormonalnego.

Większość kobiet przechodzi menopauzę i może to być wydarzenie zmieniające życie niezależnie od tego, czy stosują HTZ, czy nie. Zdrowy styl życia - na przykład ćwiczenia, aktywność fizyczna i zdrowa dieta - jest szczególnie ważny w tym okresie, aby złagodzić niektóre z jej skutków. Wszyscy musimy jednak być bardziej wyczuleni nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także psychiczne kobiet w okresie menopauzy i rozpoznać, kiedy zmagają się z problemami. Nie powinno być wstydu w mówieniu innym o tym, przez co się przechodzi, i prośeniu o pomoc - twierdzi dr Christelle Langley z Cambridge University.

Menopauza wydawała się również wpływać na funkcje poznawcze. Kobiety po menopauzie, które nie stosowały HTZ, miały wolniejszy czas reakcji niż kobiety, które jeszcze nie rozpoczęły menopauzy lub stosowały HTZ. Nie było jednak istotnych różnic między tymi trzema grupami, jeśli chodzi o zadania pamięciowe.

Wraz z wiekiem nasz czas reakcji staje się wolniejszy - to po prostu część naturalnego procesu starzenia, który dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Wyobraź sobie, że ktoś zadaje ci

pytanie w quizie - chociaż nadal możesz udzielić prawidłowej odpowiedzi jako młoda osoba, młodsze osoby bez wątplenia osiągnęłyby to znacznie szybciej. Menopauza wydaje się przyspieszać ten proces, ale HTZ wydaje się go hamować, nieznacznie spowalniając proces starzenia - przyznała dr Katharina Zühlsdorff z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Cambridge. W obu grupach kobiet po menopauzie badacze stwierdzili wyraźne zmniejszenie objętości istoty szarej - części mózgu zawierającej ciała neuronów, kluczowej dla przetwarzania informacji, kontroli ruchu oraz funkcji związanych z pamięcią i regulacją emocji. Zmiany te były szczególnie widoczne w obrębie hipokampa, odpowiadającego za tworzenie i utrwalanie wspomnień, kory entorhinalnej, pełniącej rolę pośrednika w przekazywaniu informacji między hipokampem a innymi obszarami mózgu, a także w przedniej korze obręczy, która odgrywa istotną rolę w kontroli emocji, podejmowaniu decyzji oraz utrzymywaniu uwagi.

Obszary mózgu, w których zaobserwowaliśmy te różnice, to te, które są zazwyczaj dotknięte chorobą Alzheimera. Menopauza może sprawić, że kobiety będą bardziej podatne na tę chorobę w późniejszym okresie. Choć nie jest to pełna historia, może to pomóc wyjaśnić, dlaczego obserwujemy prawie dwa razy więcej przypadków demencji u kobiet niż u mężczyzn - dodała prof. Barbara Sahakian, główna autorka badania.



Bliskość drugiej osoby wpływa zarówno na nasze samopoczucie psychiczne, jak i na stan zdrowia

Małżeństwo a ryzyko rozwoju cukrzycy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Ekspertki od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z życia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wychodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym.

W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

Małżeństwo i konkubinaty mają wpływ na poziom cukru we krwi

Na poziom cukru we krwi, a tym samym na rozwój cukrzycy typu 2, ma wpływ wiele czynników, m.in. dieta, aktywność fizyczna, stres i niektóre leki. Naukowcy poszli o krok dalej i sprawdzili, jak na poziom glukozy wpływa bycie w stałym związku.

Badaczki z Uniwersytetu w Luksemburgu obserwowały przez dziewięć lat (od 2004 roku) 3300 osób mieszkających w Anglii, będących w wieku od 50 do 89 lat, które nie chorowały wcześniej na cukrzycę. Wzięły pod uwagę ich:

- stan cywilny,
- wsparcie ze strony współmałżonka,
- napięcia pomiędzy partnerami.

Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie medycznym „BMJ Open Diabetes Research & Care”.

Jak się okazuje, bycie w stałym związku było związane ze spadkiem poziomu HbA1c (hemoglobiny glikowanej, monitorowanej w leczeniu cu-

krzycy) o 0,21 procent. Oznacza to, że u badanych występowało mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2. Wyniki wcześniejszych badań sugerują, że spadek średniej wartości HbA1c o 0,1 proc. zmniejszyłby liczbę nadprogramowych zgonów o 25 proc.

Czy jakość związku ma znaczenie w kontekście naszego zdrowia?

Wraz z wiekiem ilość relacji społecznych zaczyna być ograniczona, a rola partnera życiowego zaczyna mieć dla osób starszych coraz większe znaczenie. Badaczki sprawdziły, czy jakość relacji ma wpływ na poziom glukozy we krwi.

Relacje małżeńskie lub w konkubinacie były odwrotnie proporcjonalne do poziomu cukru we krwi, niezależnie od charakteru wsparcia małżeńskiego lub pojawiających się napięć - powiedziała jedna z autorek badania Katherine Ford i dodała, że osoby samotne powinny otrzymać wsparcie, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy.

Co ciekawe, Paul Dolan z London School of Economics w swojej książce „Happy Ever After” opublikował wyniki ankiety, z której wynikało, że żonaci mężczyźni żyją dłużej i są zdrowsi, ale w przypadku kobiet sytuacja wygląda odwrotnie - to wolne panie są szczęśliwsze od zamężnych koleżanek i tych, które zostały matkami. Zakłada się także, że to singielki będą żyły dłużej.

Mając to na uwadze, warto zadbać o to, aby związek był równie wartościowy dla obu stron, a kobiety czerpały z niego tyle samo dobrego, co panowie.

WARTO WIEDZIEĆ

Hormonalna terapia menopauzalna

Przez wiele lat hormonalna terapia menopauzy była postrzegana jako ryzykowna. Tymczasem najnowsze badania oraz stanowiska międzynarodowych towarzystw medycznych pokazują coś zupełnie innego: dla zdecydowanej większości kobiet terapia hormonalna jest bezpieczna i może przynieść realne korzyści zdrowotne, nie tylko poprawiając komfort życia, ale także wspierając układ sercowo-naczyniowy, kośny czy metaboliczny.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PLASTRY ZDROWOTNE

Czym są plastry zdrowotne?

W dzisiejszym świecie wellness plastry zajmują szczególne miejsce. Nie są lekami, nie są prawdziwymi urządzeniami medycznymi, ale nie są też zwykłymi kosmetykami. Funkcjonują w niejednoznacznej przestrzeni alternatywnego wellness - obszaru, który składa wielkie obietnice przy minimalnych wymaganiach. Nie trzeba zmieniać nawyków ani zatrzymywać się na chwilę: wystarczy przykleić plaster i iść dalej. Ich przekaz jest bezpośredni, uspokajający, często emocjonalny. Mówią o energii, równowadze, spokoju, koncentracji. Obrazy krążące w internecie również przyciągają się do wzmożenia tego wizerunku. Kiedy celebryta zostaje sfotografowany z plastrem „antystreso-

wym” na ramieniu lub na nadgarstku, efekt jest natychmiastowy. Zdarzyło się to również niedawno, a sprawa została przeanalizowana przez artykuł Fielding Graduate University, który podkreślił kluczową kwestię: widoczność w mediach zwiększa zaufanie do produktu, ale nie mówi nic o jego rzeczywistej skuteczności. Fakt, że znana osoba nosi plaster, nie jest dowodem naukowym, ale działa na poziomie psychologicznym, normalizując i czyniąc ten gest pożądanym.

Co nauka mówi o wchłanianiu przez skórę?

Kluczową obietnicą plasterów zdrowotnych jest mechanizm przenikania przez skórę - założenie, że zawarte w nich substancje mogą przedostać się do organizmu. Tego typu rozwiązania są znane medycynie

od lat, jednak skuteczność tej metody jest możliwa wyłącznie w ściśle określonych warunkach. Plastry nikotynowe czy hormonalne to efekt dekad badań, prób klinicznych i rygorystycznych regulacji. Zawarte w nich związki są starannie selekcjonowane, tak by mogły pokonać wyjątkowo wymagającą i selektywną barierę, jaką stanowi ludzka skóra. W przypadku plasterów wellness zmienia się dyskurs. Witaminy, ekstrakty roślinne, adaptogeny i minerały nie mają takich samych właściwości chemicznych, jak leki przeznaczone do wchłaniania przez skórę. Różne badania naukowe, w tym te cytowane również przez „National Geographic”, wskazują, że skóra

jest znacznie bardziej skuteczna w blokowaniu wnikania substancji niż w ich przepuszczaniu. To sprawia, że jest mało prawdopodobne, aby wiele z deklarowanych składników faktycznie dotarło do krwiobiegu w znaczących ilościach. Badania porównawcze wykazały również, że plastry witaminowe nie zapewniają takich samych poziomów składników odżywczych, jak suplementacja doustna. Interesującym faktem jest jednak to, że wiele osób nadal zgłasza uczucie korzyści. Wchodzi tu w grę często niedoceniany aspekt. Lepsze samopoczucie nie zawsze wiąże się z mierzalną zmianą w organizmie. Efekt placebo



jest rzeczywistą, udokumentowaną reakcją i nie należy go mylić z poglądem, że „wszystko jest fałszywe”. Jeśli dana osoba odczuwa większy spokój lub koncentrację po zastosowaniu plastra, to uczucie to naprawdę istnieje, nawet jeśli nie jest związane z wchłanianiem deklarowanego składnika. Analiza Fieldinga wyjaśnia to jasno: akt dbania o siebie, zwłaszcza gdy jest widoczny i świadomy, może wpływać na stan emocjonalny. Plastry stają się zatem rodzajem fizycznego przypomnienia. Są tam, na skórze, aby przypomnieć ci, że robisz coś, aby poczuć się lepiej. W tym sensie funkcjonują bardziej jako narzędzia psychologiczne niż rozwiązania fizjologiczne. Jest jeszcze jeden element, którego nie należy ignorować: te plastry mogą być widoczne, a w świecie społecznym liczy się to, co widzisz. Noszenie ich

komunikuje troskę o własne samopoczucie, inwestowanie w siebie, przynależność do pewnej idei zdrowia.

Czy plastry działają?

Długotrwały stres, chroniczne zmęczenie czy problemy z koncentracją rzadko są przypadkowe - częściej wynikają z trybu życia, warunków pracy, relacji z innymi czy braku snu. W tym sensie plastry zdrowotne trafiają w autentyczną potrzebę, lecz odpowiadają na nią w formie szybkiego, indywidualnego i komercyjnego gestu. Nie muszą być całkowicie nieskuteczne, ale nie stanowią też rozwiązania na miarę składowych obietnic. Na obecnym etapie wiedzy naukowej zalecana jest ostrożność: brakuje rzetelnych, niezależnych badań klinicznych, które jednoznacznie potwierdzałyby ich biologiczne działanie.

Poznaj zdrowotną moc soczewicy

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Przez długi czas soczewica uchodziła jedynie za sycący dodatek, dziś jest gwiazdą zdrowej kuchni. Te rośliny strączkowe to prawdziwe bomby białkowe i sprzymierzeńcy klimatu.

Kiedy myślimy o soczewicy, często czujemy w nosie zapach gulaszu babci albo mamy przed oczami egzotyczne obrazy indyjskich targowisk.

- Wielu konsumentów sądzi, że soczewica pochodzi z Indii lub z krajów orientalnych - mówi Anika Holtey, niemiecka przedstawicielka targowa kanadyjskiej soczewicy. - Tymczasem to Kanada jest największym jej eksporterem na świecie. Indie w dużej mierze zużywają własne zbiory.

Niemcy importują rocznie około 40 000 ton soczewicy. Około 25 procent pochodzi z Kanady. Przede wszystkim z prowincji Saskatchewan, położonej w sercu kraju i znanej z rozległych prerii. Ta przestrzeń jest potrzebna, ponieważ soczewica uprawiana jest w ramach zrównoważonego płodozmianu wraz z innymi zbożami, co oznacza mniej chwastów i mniej chorób. Poza tym soczewicę wysiewa się jako siew bezpośredni, czyli gleba między zbiorami nie jest orana - chroni to przed erozją i sprzyja bioróżnorodności.

Nie tylko to sprawia, że soczewica jest atrakcyjna w diecie przyjaznej klimatowi: rośliny wiążą azot w glebie. To oszczędza nawozy azotowe. Według



Soczewica sprawdza się jako treściwy i pożywny zamiennik mięsa. Te rośliny strączkowe to prawdziwe bomby białkowe i sprzymierzeńcy klimatu. Pod względem zdrowotnym wszystkie soczewice grają w najwyższej lidze

Holtey soczewica ma wręcz ujemny bilans CO₂, ponieważ magazynuje w glebie więcej dwutlenku węgla niż uwalnia się przy jej uprawie.

Soczewicę uprawiają także niemieccy rolnicy - ponownie, bo w latach 60. XX wieku na Jurze Szwabskiej, gdzie „soczewica ze spätzlami” uchodzi w końcu za danie narodowe, soczewica była niemal wymarła. Uprawa tej „potrawy biedoty” była pracochłonna.

Import był tańszy. - Soczewica z Jury zaginęła w dobrobycie - mówi rolnik ekologiczny Franz Häußler.

Jest on częścią spółdzielni około 150 rolników ekologicznych, którzy przywracają do życia tę starą roślinę uprawną i opowiada „Sagę o Alb-Leisa”, przy czym Leisa to szwabskie słowo na soczewicę. Sama saga ma niemal kryminalny charakter.

Na początku lat 80. małżeństwo nauczycieli Hildrun i Wolfdemar Mammel zrezygnowało z pracy, ponieważ jako samowystarczalni rolnicy chcieli m.in. uprawiać soczewicę. Jednak stare nasiona soczewicy z Jury zniknęły.

Decydująca wskazówka prowadziła do Rosji. - W banku

genów Instytutu Wawilowa w Petersburgu przechowywano jeszcze kilka ziarenek. Tam zaopiekowali się starymi odmianami i podarowali nam garść - opowiada Häußler.

Zbiór jest pracochłonny: soczewica nie rośnie samodzielnie, potrzebuje rośliny podporowej, takiej jak lnicznik siewny lub jęczmień, po której może się piąć. Po zbiorze mieszkankę trzeba rozdzielić, oczyścić i wysuszyć, jednak wysiłek się opłaca ze względu na smak.

- Soczewica z Jury jest raczej jędrna, nie rozgotowuje

WAŻNE

Przygotowanie soczewicy

- Mycie: przed gotowaniem zawsze przepłukać soczewicę na sicie pod zimną wodą, aby usunąć brud i kurz.
- Aromatyczne połączenia: soczewica dobrze znosi wyrazistych partnerów. Pfannebecker poleca łączenie jej z łososiem lub fetą w sałatce. Zimą świetnie sprawdzają się treściwe soczewice w sosie śmietanowo-musztardowym.
- Dobre zestawienia: aby zwiększyć biologiczną wartość białka roślinnego, najlepiej łączyć soczewicę z pełnoziarnistymi produktami zbożowymi, np. z pieczywem, ryżem lub z jajkiem.
- Strawność: osoby wrażliwe powinny podczas gotowania używać przypraw takich jak kminek, koper włoski lub imbir.
- Spożywanie na surowo: nigdy! Surowe rośliny strączkowe zawierają substancje trudno przyswajalne, częściowo trujące. Zawsze muszą być ugotowane. Soczewica z puszki jest już wstępnie ugotowana.
- Sól i kwas: rośliny strączkowe można solić już podczas gotowania. Nie wydłuża to czasu gotowania ani nie powoduje, że pozostaną twarde. Uwaga: ocet lub sok z cytryny rzeczywiście powinny trafić do garnka dopiero na samym końcu, ponieważ mogą spowolnić proces gotowania.
- Moczenie: soczewicy nie trzeba koniecznie moczyć, ale może to poprawić jej strawność i skrócić czas gotowania.

się na papkę i ma orzechowy, ziemisty aromat - zachwyca się Häußler.

Niezależnie od tego, czy z Kanady, czy z Jury Szwabskiej - pod względem zdrowotnym wszystkie soczewice grają w najwyższej lidze.

- Soczewica to prawdziwy pakiet wartości odżywczych - mówi Inga Pfannebecker. Książka kucharska tej kucharki i dietetyczki, „Linsen, Kichererbsen & Co.”, pokazuje, jak pysznie można ją przyrządzić.

Zwłaszcza w czasach rosnących cen żywności soczewica jest niedrogą alterna-

tywą dla mięsa i sera. Wcale nie trzeba od razu zostawać wegetarianinem. Pfannebecker poleca „rozciąganie” dań mięsnych - na przykład w klopsikach czy sosie bolońskim można do 50 procent mielonego zastąpić czerwoną soczewicą.

Ponieważ soczewica działa jak gąbka na smak, wchłania aromaty i w gotowym daniu prawie nie rzuca się w oczy. Efekt: mniej tłuszczu, mniej cholesterolu, więcej błonnika i - oczywiście - niższe koszty. Do tego dochodzą żelazo, cynk i witaminy z grupy B.

MISTRZOWIE HANDLU. Wybieramy Pośrednika Nieruchomości Roku

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Za nami drugi tydzień emocji związanych z głosowaniem w plebiscyście Mistrzów Handlu. Wasze głosy wędrują między innymi do pośredników nieruchomości. To bardzo ważna kategoria - i w akcji, i w życiu.

Zakup lub sprzedaż nieruchomości to jedna z najważniejszych decyzji w życiu. Właśnie dlatego rola pośrednika nieruchomości ma tak duże znaczenie i zasługuje na wyróżnienie. Klienci nominowali do nagród osoby, które zajmują się ofertami i formalnościami, ale wiedzę o rynku łączą z umiejętnością słuchania i tłumaczenia

zawiłych procedur w prosty sposób. Zostali nominowani, bo ich zaangażowanie zostało zauważone przez klientów!

W Mistrzach Handlu kategoria Pośrednik Nieruchomości Roku zwraca uwagę właśnie na tych, którzy swoją codzienną pracą budują relacje oparte na uczciwości i profesjonalizmie - mówi dziennikarka

pisząca o akcji Katarzyna Borek, dodając: - Poniżej przedstawiamy sylwetki dwóch pośredników nieruchomości uczestniczących w tegorocznej edycji akcji. Historie uczestników najlepiej pokazują, jak wygląda ten zawód w praktyce. To oni swoją codzienną pracą budują zaufanie i pomagają nam podejmować decyzje na lata.



Jej paliwem są ludzie - ich historie, potrzeby, emocje, decyzje

- Największą satysfakcję daje mi dbanie o to, żeby w całym procesie klienci nie czuli się zagubieni ani zostawieni sami sobie - podkreśla Aleksandra Stolarska (Pani Pośrednik, Wrocław).

- Lubię ludzi. To oni są moim paliwem - ich historie, potrzeby, emocje i decyzje - zaznacza nominowana do tytułu Pośrednik Nieruchomości Roku. Szczególną wartością jest dla Niej to, że relacje bardzo często nie kończą się w dniu sprzedaży - klienci wracają po rekomendacje, polecają Ją dalej, dzwonią po radę nawet długo po zakończonej transakcji. To dla Niej jasny sygnał, że w tej branży nie sprzedaje wyłącznie mieszkań. Sprzedaje zaufanie, poczucie bezpieczeństwa i odpowiedzialność. Szczególnie zapadła Jej w pamięć sprzedaż



nieruchomości, która była dla właścicieli czymś znacznie więcej niż tylko transakcją. Dom pełen wspomnień, decyzja podejmowana w trudnym momencie życia i duże emocje. - W tej sytuacji kluczowe okazały się nie tylko znajomość rynku, negocjacje czy dokumenty, ale przede wszystkim empatia, cierpliwość i umiejętność słuchania. Ta historia doskonale pokazuje, że pośrednik nieruchomości jest często przewodnikiem i partnerem w procesie, który dla klienta bywa bardzo osobisty i wymagający - mówi pani Aleksandra. W procesie sprzedaży nieruchomości, Jej zdaniem, warto zadbać o pierwsze wrażenie i spojrzeć na nieruchomość oczami kupującego. Kluczowe znaczenie ma nie tylko odpowiednie przygotowanie nieruchomości, ale również przemyślana strategia sprzedaży.

Zaufanie klientów sparwia, że od 25 lat pracuje z pasją

Klaudia Szymcza (Abra Nieruchomości, Wrocław) podkreśla, że każda umowa to nie tylko sprzedaż nieruchomości, ale realna pomoc w realizacji marzeń klientów, w poczuciu bezpieczeństwa i rzetelności.

Największą satysfakcję daje Jej moment finalizacji transakcji, kiedy przekazuje klientom klucze do nowej nieruchomości, niemniej cieszy Ją fakt, że jest polecana przez nich znajomym i rodzinie. Zaufanie, jakim obdarzają panią Klaudię klienci, sprawia, że każdego dnia, od ponad 25 lat, chce nadal wykonywać ten zawód.

Zapytana o to, jaka historia związana z tą pracą szczególnie zapadła Jej w pamięć, odpowiada, że jest ich wiele. - Do biura często trafiają nieruchomości z trudnym stanem prawnym, nie zawsze zgodnymi



stronami umowy a rynek bywa kapryśny. Każdy klient jest inny, więc jestem doradcą, negocjatorem i psychologiem. Zostają w pamięci historie trudne, które wydawały się nie do przejścia a realnie ich finalizacją, zmieniła czyjeś życie na lepsze. I te, po których zostaje osobista satysfakcja, kiedy dostajesz od klientów uśmiech, podziękowanie i polecenie innym klientom - odpowiada nominowana do tytułu Pośrednik Nieruchomości Roku. Jej zdaniem, w sprzedaży nieruchomości liczy się estetyka. Czyste i jasne budynki sprzedają się szybciej i osiągają wyższe ceny. - Przed publikacją oferty trzeba zadbać, żeby przestrzeń nieruchomości była czysta i wolna od osobistych rzeczy. To pozwala zrobić dobre zdjęcia. Neutralność wnętrza wywala pozytywne emocje u potencjalnego nabywcy - dowiadujemy się.

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SPRZEDAWCA ROKU

1. **Andżelika Pławska**, Carrefour Express, Zgorzelec
2. **Jakub Wojtoń**, Zielona Chatka, Oleśnica
3. **Renata Sychla**, Inmedio, Wrocław

FLORYSTA ROKU

1. **Aneta Huć**, Kwiaciarnia Zielony Zakątek, Radków
2. **Katarzyna Selega**, Kwiaciarnia Kijek i badylek, Świebodzice
3. **Magdalena Piskorz**, Kwiaciarnia Stokrotka Mariusz Kozak, Ewelina Kozak, Lubin

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU

1. **Klaudia Szymczak**, Abra Nieruchomości, Wrocław
2. **Elżbieta Kędziora**, Biuro Nieruchomości FOXHOUSE, Bolesławiec
3. **Aleksandra Stolarska**, Pani Pośrednik, Wrocław

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE

1. **Sklep u Ariety**, Wałbrzych, Niepodległości 213
2. **Sezam - sklep spożywczy PSS Społem**, Lubin, Śląska 1
3. **Moto Team Sklep motoryzacyjny**, Głogów, Żeglarska 10

KWACIARNIA ROKU

1. **Kwaciarnia Czary Mary**, Wołów, Piłsudskiego 19
2. **Wierzbowy Raj Kwiaciarnia**, Jelenia Góra, Różyckiego 4
3. **Agawa Kwiaciarnia**, Strzegom, al. Wojska Polskiego 1

BUTIK ROKU

1. **Sendi**, Wrocław, Warmińska 20/31
2. **Ciuchomaniaczki u Alicji**, Wałbrzych
3. **Złoty Diament Butik**, Głogów, Słodowa 14

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU

1. **Sklep dziecięcy Ewa Markiewicz**, Legnica, Nowy Świat 12A
2. **Tiny Land**, Lubin, 1 Maja 1G

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU

1. **Jubiler Mennica Świdnicka**, Świdnica, Rynek 38
2. **Karo Jubiler**, Legnica, Najświętszej Marii Panny 14
3. **Srebrna Manufaktura**, Wrocław, Sredzka 39/Lok.U.28

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU

1. **Agnieszka Czeszejko**, Doradztwo Ubezpieczeniowe Agnieszka Czeszejko, Wrocław
2. **Jacek Kownacki**, Ekspert w kamizelce, Wrocław
3. **Sylwia Tomczyk**, Sylwia Tomczyk - Agent Superspecjalny, Wrocław

EKO SKLEP ROKU

1. **Zdrowy Sklep**, Wrocław, Komandorska 66
2. **Zdrowe Cudo**, Wrocław, Rusznikarska 1c
3. **U Progu Natury**, Wrocław, Warmińska 20/4

SALON OPTYCZNY ROKU

1. **Vide-Optyk Marzena Zoń**, Wrocław, Żelazna 48
2. **Salon Optyczny Oczko**, Świdnica, Wałbrzyska 5
3. **Look Silkowski Optyk**, Wrocław, Bulwar Ikara 15/6A

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.gazetawroclawska.pl/handel

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

W Biurze Reklamy:

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

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Legnica, tel. 514 800 870

Syców, tel. 514 800 969

Lubin, tel. 514 800 969

Wałbrzych, tel. 502 499 983

Głogów, tel. 798 751 830

Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

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

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

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

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

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

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

Gazeta
WROCLAWSKA

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ bez pośrednika 500-185-254.

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

Kupię mieszkanie zadłużone,
z trudnym lokatorem,
komornikiem, udziały. Gotówka,
883-402-202

Handlowe

ANTYKI

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

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

UPADŁOŚĆ KONSUMENCKA •
ODDŁUŻENIE • ANTYWINDYKACJA
Pomagamy w wyjściu z długów:
przygotowanie wniosków, negocjacje
z wierzycielami, ochrona przed
egzekucją.
Szybka analiza sytuacji i jasne warunki
współpracy.
Tel. 533-672-000.

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności
Ujazd tel. 668 085 925

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE solidnie 602-632-474.

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

PŁYTKI - malarskie, 694-724-672.

REMONT express! 576-843-659.

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 Star*szy 694-724-672

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.

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

REKLAMA 0011475372

BURMISTRZ
MIASTA
JAWORA

Działając na podstawie art.
35 ust. 1 ustawy z dnia 21
sierpnia 1997 r. o gospodarce
nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz.
1145, z późn. zm.) podaję
do publicznej wiadomości,
że w siedzibie Urzędu
Miasta Jawora, 59-400
Jawor, Rynek 1 (II piętro),
dnia 11.02.2026 r. zostało
zamieszczone w Biuletynie
Informacji Publicznej
oraz na tablicy ogłoszeń
na okres 21 dni zarządzenie
Burmistrza Miasta Jawora
z dnia 4.02.2026 r.:

1. Nr 465.2026 wraz z wy-
kazem lokalu mieszkal-
nego, położonego w Ja-
worze, przeznaczonego
do zbycia na rzecz na-
jemcy nr 1 przy ul. Kole-
jowej 7a.

REKLAMA 0011475363

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL
**KASACJA
POJAZDÓW**
64-100 Lasocice k. Leszna
ul. Wschodnia 36A (przy 55)
500 545 500

REKLAMA

0011475260

ZAWIADOMIENIE
BURMISTRZ ŚRODY ŚLĄSKIEJ
zawiadamia, że w okresie od 11.02.2026 r. do 4.03.2026 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej, Plac Wolności 5, na tablicy ogłoszeń przy pokoju nr A-7 zostanie wywieszony wykaz nieruchomości gruntowych przeznaczonych do użyczenia: - na czas określony do 3 lat na rzecz Domu Kultury w Środzie Śląskiej – działki nr 30/2 AM-18 wraz z budynkiem Centrum NGO położonym w Środzie Śląskiej przy Alei Konstytucji 3 Maja 11, na cele prowadzenia Centrum dla organizacji pozarządowych zgodnie z zapisami statutu. Wykaz umieszczony jest na stronach internetowych Gminy Środa Śląska pod adresem: www.srodaslaska.pl oraz bip.srodaslaska.pl.

REKLAMA

0011471345

Prezydent Miasta Świdnicy
WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
o pierwszych przetargach ustnych nieograniczonych na sprzedaż działek, położonych w Świdnicy przy ulicy Pogodnej, pod zabudowę usługową.

Gmina Miasto Świdnica jest właścicielem działek, położonych w Świdnicy przy ulicy Pogodnej (Obr.1 AM 4), tj.:

- działka nr 40/8 o powierzchni 0,4494 ha
- działka nr 40/9 o powierzchni 0,3093 ha
- działka nr 40/10 o powierzchni 0,2913 ha

Dla przedmiotowych działek prowadzona jest przez Sąd Rejonowy w Świdnicy księga wieczysta nr SW1S/00020752/8. Działki są wolne od obciążeń i praw innych osób. Każda z działek jest sprzedawana jako odrębny przedmiot sprzedaży. Przedmiotowe działki przeznaczone są do sprzedaży w drodze przetargów ustnych nieograniczonych pod zabudowę usługową. **Cena wywoławcza do pierwszego przetargu dla ww. działek wynosi:**

1. działka nr 40/8 o pow. 0,4494 ha – 365 000,00 zł
Wadium wynosi 36 000,00 zł
Przetarg Nr P-10/III/26 odbędzie się w dniu 16.03.2026 r. w Sali 104, I piętro, w Urzędzie Miejskim w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godzinie 10:00.

2. działka nr 40/9 o pow. 0,3093 ha – 280 000,00 zł
Wadium wynosi 28 000,00 zł
Przetarg Nr P-11/III/26 odbędzie się w dniu 16.03.2026 r. Sali 104, I piętro, w Urzędzie Miejskim w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godzinie 11:00.

3. działka nr 40/10 o pow. 0,2913 ha – 271 000,00 zł
Wadium wynosi 27 000,00 zł
Przetarg Nr P-12/III/26 odbędzie się w dniu 16.03.2026 r. w Sali 104, I piętro, w Urzędzie Miejskim w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godzinie 12:00.
oraz

o pierwszych przetargach ustnych nieograniczonych na sprzedaż działek, położonych w Świdnicy przy ulicy Pogodnej, pod zabudowę usługową.

Gmina Miasto Świdnica jest właścicielem działek, położonych w Świdnicy przy ulicy Pogodnej (Obr.1 AM 4), tj.:

- działka nr 40/11 o powierzchni 0,3056 ha
- działka nr 40/12 o powierzchni 0,3198 ha

Dla przedmiotowych działek prowadzona jest przez Sąd Rejonowy w Świdnicy księga wieczysta nr SW1S/00020752/8. Działki są wolne od obciążeń i praw innych osób. Każda z działek jest sprzedawana jako odrębny przedmiot sprzedaży. Przedmiotowe działki przeznaczone są do sprzedaży w drodze przetargów ustnych nieograniczonych pod zabudowę usługową. **Cena wywoławcza do pierwszego przetargu dla ww. działek wynosi:**

4. działka nr 40/11 o pow. 0,3056 ha – 285 000,00 zł
Wadium wynosi 28 000,00 zł
Przetarg Nr P-13/III/26 odbędzie się w dniu 19.03.2026 r. w Sali 104, I piętro, w Urzędzie Miejskim w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godzinie 10:00.

5. działka nr 40/12 o pow. 0,3198 ha – 298 000,00 zł
Wadium wynosi 29 000,00 zł
Przetarg Nr P-14/III/26 odbędzie się w dniu 19.03.2026 r. Sali 104, I piętro, w Urzędzie Miejskim w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godzinie 11:00.
Do zaofferowanej (wycycytowanej) ceny należy doliczyć podatek VAT w wysokości zgodnej z obowiązującymi przepisami.
Uczestnicy licytacji proszeni są o punktualne przybycie.

Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miejskiego <http://um.swidnica.pl/pages/pl/urząd-miejski/sprzedaz-nieruchomosci.php>, w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.swidnica.pl w zakładce „Sprzedaż i dzierżawa nieruchomości” oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń przy pok. 124 w Urzędzie Miejskim w Świdnicy, ul. Armii Krajowej 49.

Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Wydziale Mienia Komunalnego, pok. 228, tel. 74 856 28 84, oraz w Wydziale Przetargów i Inwestycji Miejskich, pok. 125 i 124, tel. 74 856 29 24, 74 856 28 50 i 74 856 29 23.

REKLAMA

0011476484

**BURMISTRZ GMINY TRZEBNICA**pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego 1, 55-100 Trzebnica
trzebnica.pl | facebook.com/trzebnica**Burmistrz Gminy Trzebnica**

podaje do publicznej wiadomości

informację o wywieszeniu wykazów nieruchomości komunalnych przeznaczonych do oddania w dzierżawę:

- Wykaz nr GGN/2/2026 wywieszony w terminie od 6.02.2026 r. do 27.02.2026 r. objęte są nieruchomości komunalne – grunty pod garażami na terenie miasta Trzebnica.
- Wykaz nr GGN/3/2026 wywieszony w terminie od 6.02.2026 r. do 27.02.2026 r. objęte są nieruchomości – grunty pod pawilonami handlowymi na terenie miasta Trzebnica.
- Wykaz nr GGN/4/2026 wywieszony w terminie od 6.02.2026 r. do 27.02.2026 r. objęte są nieruchomości komunalne przeznaczone do oddania w dzierżawę i użyczenie:

- Trzebnica: cz. dz. nr 1540, cz. dz. nr 2188,
- Brzezie: dz. nr 265/4 AM-1,
- Biedaszków Wielki: dz. nr 199/4,
- Brzezie dz.nr 141,
- Ujeździec Wielki: cz.dz.nr 208/1;

Z treścią wykazów można zapoznać się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Trzebnicy, pl. Piłsudskiego 1 (tablica ogłoszeń), oraz na stronie www.trzebnica.pl i www.bip.trzebnica.pl lub pod nr tel. 71 312 06 11 wew. 252-254.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

**strefa
BIZNESU.pl****Know-how
w dobrym biznesie****strefabiznesu.pl**

REKLAMA

0011476484

**BURMISTRZ GMINY PRUSICIE**Burmistrz Gminy Prusice informuje, że w dniu **11 lutego 2026 r.** zostały podane do publicznej wiadomości wykazy informujące o przeznaczeniu nieruchomości stanowiących własność Gminy Prusice do sprzedaży:

	Przedmiot sprzedaży Księga wieczysta	Powierzchnia całkowita	Cena wywoławcza	Opis	Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego
1.	207/9 Pietrowice Małe WR1W/00046684/2	0,1235 ha	123 500,00 zł + VAT 23%	Działki o korzystnym, regularnym kształcie. Położone w strefie ochrony konserwatorskiej „OW” – zabytków archeologicznych oraz strefa „B” ochrony konserwatorskiej. Dojazd do nieruchomości odbywa się drogą gruntową, z drogi asfaltowej. Rejon lokalizacji uzbrojony w sieć: wodociągową, energetyczną oraz wodno-sanitarną (uzbrojenie przebiega w niedalekiej odległości od działek)	Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla obrębu wsi Pietrowice Małe obszar jest oznaczony symbolem MN-U teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej lub usług
2.	207/10 Pietrowice Małe WR1W/00046684/2	0,0827 ha	82 700,00 zł + VAT 23%		
3.	207/11 Pietrowice Małe WR1W/00046684/2	0,0827 ha	82 700,00 zł + VAT 23%		
4.	207/12 Pietrowice Małe WR1W/00046684/2	0,0826 ha	82 600,00 zł + VAT 23%		
5.	207/13 Pietrowice Małe WR1W/00046684/2	0,0923 ha	92 300,00 zł + VAT 23%		

Lp.	Nr działki, obręb, KW	Pow. działki	Opis nieruchomości	Cena wywoławcza:	Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego
1.	142/3 obręb Raszowice KW WR1W/00016719/8	0,1018 ha	Nieruchomości znajdujące się na krańcu wsi Raszowice. Nieruchomości o regularnym prostokątnym kształcie, płaskie, niezabudowane i nieogrodzone. Dojazd do nieruchomości odbywa się drogą gruntową. Rejon nieruchomości uzbrojony w sieć energetyczną. Nieruchomości o foremnym kształcie – brak utrudnień w zabudowie.	50 900,00 zł + 23% VAT	Nieruchomości nie posiadają aktualnego planu zagospodarowania przestrzennego. Gmina Prusice posiada opracowane studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego, dla której przewiduje się strefę uzupełnienia i kontynuacji zabudowy oznaczone symbolem: MU – zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej, zagrodowej i usługowej. Dla nieruchomości wydane zostały decyzje o warunkach zabudowy nr 16/2014 z dn. 28.02.2014 r. polegająca na budowie budynku mieszkalnego jednorodzinnego, wolnostojącego wraz z instalacjami i urządzeniami technicznymi oraz pozostałą niezbędną infrastrukturą techniczną.
2.	142/5 obręb Raszowice KW WR1W/00016719/8	0,1008 ha		50 400,00 zł + 23% VAT	
3.	142/6 obręb Raszowice KW WR1W/00016719/8	0,1024 ha		51 200,00 zł + 23% VAT	
4.	142/7 obręb Raszowice KW WR1W/00016719/8	0,1025 ha		51 250,00 zł + 23% VAT	

	Nr ewidencyjny, obręb, KW	Powierzchnia	Cena wywoławcza	Opis	Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego
1.	8/11 Krościna Wielka WR1W/00047813/3	0,1265 ha	101 200,00 zł + VAT 23%	Kształt nieruchomości: regularne wieloboki. Nieruchomości płaskie, niezabudowane i nieogrodzone. Dojazd do nieruchomości odbywa się drogą o nawierzchni asfaltowej. Rejon lokalizacji nieruchomości uzbrojony w sieć energetyczną i wodociągową.	Nieruchomości gruntowe nie posiadają aktualnego planu zagospodarowania przestrzennego. Gmina Prusice posiada opracowane studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego, dla których przewiduje się strefę uzupełnienia i kontynuacji zabudowy oznaczone symbolem KRW.6.MU Ponadto działki położone są w strefie „OW” obserwacji archeologicznej. Dla nieruchomości zostały wydane decyzje o warunkach zabudowy od nr 171/2025 – do 180/2025 polegające na budowie budynku mieszkalnego jednorodzinnego wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną.
2.	8/12 Krościna Wielka WR1W/00047813/3	0,0804 ha	56 280,00 zł + VAT 23%		
3.	8/13 Krościna Wielka WR1W/00047813/3	0,0882 ha	61 740,00 zł + VAT 23%		
4.	8/15 Krościna Wielka WR1W/00047813/3	0,1142 ha	79 940,00 zł + VAT 23%		
5.	8/16 Krościna Wielka WR1W/00047813/3	0,1094 ha	76 580,00 zł + VAT 23%		
6.	8/18 Krościna Wielka WR1W/00047813/3	0,0986 ha	69 020,00 zł + VAT 23%		
7.	8/19 Krościna Wielka WR1W/00047813/3	0,1443 ha	101 010,00 zł + VAT 23%		
8.	8/20 Krościna Wielka WR1W/00047813/3	0,0895 ha	62 650,00 zł + VAT 23%		
9.	8/21 Krościna Wielka WR1W/00047813/3	0,0892 ha	62 440,00 zł + VAT 23%		
10.	8/22 Krościna Wielka WR1W/00047813/3	0,0890 ha	62 300,00 zł + VAT 23%		

Lp.	Nr działki, KW	Pow. działki	Opis nieruchomości	Cena	Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego
1.	92/4 obręb Krościna Mała KW WR1W/00017604/6	0,0800 ha	Nieruchomość gruntowa niezabudowana. Wiek położona w odległości około 1km od miasta Prusice. Przedmiotowa nieruchomość gruntowa niezabudowana, położona na terenie o znacznym stopniu zurbanizowania i intensywności zabudowy mieszkaniowej. Bezpośrednie otoczenie nieruchomości stanowią tereny zabudowane zabudową o charakterze zagrodowym oraz budynkami mieszkalnymi kilkurodzinnymi. Dojazd do nieruchomości drogą asfaltową. Rejon lokalizacji uzbrojony w sieć energetyczną, wodociągową i kanalizacyjną	55 000,00 zł + 23% VAT	Nieruchomość nie posiada aktualnego planu zagospodarowania przestrzennego. Gmina Prusice posiada opracowane studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego, które przewiduje dla działki strefę uzupełnienia i kontynuacji zabudowy oznaczone symbolem: KRM.2.MU – teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej, zabudowy zagrodowej, zabudowy usługowej. Dla przedmiotowej nieruchomości została wydana decyzja o warunkach zabudowy nr 185/2025 z dnia 16.09.2025r. polegająca na budowie budynku mieszkalnego jednorodzinnego.

Lp.	Nr działki, KW	Powierzchnia	Opis nieruchomości	Cena	Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego
1.	165/1 obręb Pietrowice Małe KW – WR1W/00020321/2	56,00 m ² na dz. 165/1 o pow. 0,0877 ha Udział lokalu w nieruchomości wspólnej 2370/10000	Lokal użytkowy położony na parterze (I kondygnacji), dwukondygnacyjnym budynku częściowo podpiwniczonym. Budynek wykonany w technologii tradycyjnej. W sąsiedztwie znajdują się budynki mieszkalne jednorodzinne. Dojazd do budynku – bardzo dobry, drogą asfaltową. Lokal składa się z jednego pomieszczenia o powierzchni użytkowej 56,00 m ² . Zlokalizowany na działce 165/1 o pow. 0,0877 ha. Lokal o średnim standardzie utrzymania, wyposażony w instalacje elektryczną	108 000,00 zł	Nieruchomość gruntowa stanowiąca działkę nr 165/1 położoną we wsi Pietrowice Małe zgodnie z aktualnym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego znajduje się w obszarze oznaczonym symbolem: MN/U – teren zabudowy mieszkaniowo-usługowej

Lp.	Położenie działki	Nr działki KW	Pow. działki	Opis nieruchomości	Cena wywoławcza	Przeznaczenie w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego Gminy Prusice
1.	Gola	8/6 AM-1 KW WR1W-00016641/0	0,3462 ha	Działka gruntowa niezabudowana, położona na terenie o średnim stopniu zurbanizowania i intensywności zabudowy mieszkaniowej. Rejon lokalizacji uzbrojony w sieć wodociągową, energetyczną. Dojazd do nieruchomości drogą gruntową, z drogi asfaltowej. Przez nieruchomość przebiega linia wysokiego napięcia.	140 000,00 zł + VAT 23%	Działka nie posiada aktualnego planu zagospodarowania przestrzennego. Gmina posiada opracowane studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego przyjęte uchwałą nr XXI/119/11 Rady Miasta i Gminy Prusice z dnia 15.11.2011 r. Dla działki zostały wydane decyzje o warunkach zabudowy, umożliwiające budowę budynku mieszkalnego jednorodzinnego wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną.

Lp.	Nr działki, KW	Pow. działki	Opis nieruchomości	Cena	Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego
1.	22 obręb Krościna Mała KW WR1W/00016665/4	0,9700 ha	Nieruchomość gruntowa o kształcie foremnego wieloboku. Rejon lokalizacji uzbrojony w sieć: wodociągową, energetyczną, kanalizacyjną. Działka znajduje się na obrzeżach miejscowości Krościna Mała, tuż przy wjeździe do Prusic oraz w bliskiej odległości węzła drogi ekspresowej S5.	1 067 000,00 zł + 23% VAT	Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego części wsi Krościna Mała położona jest na obszarze oznaczonym w planie symbolem: P/U – teren aktywności gospodarczej, KD/W – teren dróg wewnętrznych.

Burmistrz Gminy Prusice informuje, że zgodnie z art. 34 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) pierwszeństwo w ich nabyciu z zastrzeżeniem art. 216 lit. a przysługuje osobie, która spełnia jeden z następujących warunków:

- przysługuje jej roszczenie o nabycie nieruchomości z mocy niniejszej ustawy lub odrębnych przepisów, jeżeli złoży wniosek o nabycie przed upływem terminu określonego w wykazie, o którym mowa w art. 35 ust.1; termin złożenia wniosku nie może być krótszy niż 6 tygodni licząc od dnia wywieszenia wykazu,
- jest poprzednim właścicielem zbywanej nieruchomości pozbawionym prawa własności tej nieruchomości przed 5 grudnia 1990 r. albo jego spadkobiercą, jeżeli złoży wniosek o nabycie przed upływem terminu określonego w wykazie, o którym mowa w art.35 ust.1; termin złożenia wniosku nie może być krótszy niż 6 tygodni, licząc od dnia wywieszenia wykazu.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu, proszone są o złożenie pisemnego zawiadomienia do tutejszego Urzędu w terminie maksymalnie 6 tygodni od daty podania niniejszego wykazu do publicznej wiadomości. Wykaz będzie wywieszony na okres 21 dni od dnia **11 lutego 2026 r.** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Prusicach, ponadto informację o wywieszeniu wykazu podaje się do publicznej wiadomości przez ogłoszenie w prasie lokalnej, na stronie urzędu, biuletynu informacji publicznej Gminy Prusice oraz w miejscowości **Pietrowice Małe, Raszowice, Krościna Wielka, Krościna Mała, Gola**. Szczegółowe informacje na temat sprzedaży można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Prusicach, tel. **71 312 62 24**.

Burmistrz Gminy Prusice

Jesteśmy teraz mądrzejsi, uważniejsi i staramy się unikać konfliktów



Piosenkarka Urszula w Plejadzie o nowym otwarciu w swym małżeństwie z młodszym od niej o 24 lata Tomaszem Kujawskim Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Małgorzata Rozenek o duchowości w samotności
Celebrytka w wywiadzie dla podcastu „Rachunek sumienia” otworzyła się na temat religijności. – Nie mam wątpliwości co do tego, że Bóg istnieje – powiedziała. Dodała jednak, że nie wychowuje synów w wierze, ponieważ „ma problem z przeżywaniem wspólnotowo duchowości” i jej zdaniem powinno się to odbywać w samotności.



Bez urazy Polsat, 20:00

Maddie jest nieodpowiedzialną 32-latką, która odpowiada na ogłoszenie w serwisie Craigslist. Zamieścili je nadopiekuńczy rodzice pewnego chłopaka. Przez Internet poszukują dziewczyny na randkę dla nieśmiałego syna. W ten sposób chcą pomóc mu nabrać pewności siebie przed rozpoczęciem studiów.

Anna Lewandowska sprawdza siebie z trenerem
Celebrytka pochwaliła się serią zdjęć z zawodów sportowych w Bilbao, do których przystąpiła w duecie z hiszpańskim trenerem personalnym. To już trzeci start żony Roberta Lewandowskiego i jej najlepszy wynik. – Lubię sprawdzać siebie i widzieć realny progres – podpisała fotografie.

Agustin Egurrola nie deklarował się politycznie
Choreograf w 2021 r. przeniósł się z TVN do TVP, zasiadając w jury programów „Dance, Dance, Dance” i „You Can Dance”. Naraził się tym znajomym z branży – w tym Kinadze Rusin i Michałowi Pirógowi, którzy krytykowali go za takie posunięcie. – Okazało się, że moje przejście do TVP odebrano jako deklarację polityczną, mimo że nią w ogóle nie było – powiedział teraz w Plejadzie. I dodał: Najbardziej dotknęło mnie, że odwrócili się ode mnie ludzie, których uważałem za przyjaciół.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Wojownik TV Puls, 22:15

Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki. Prosi o pomoc ojca. Niedługo później okazuje się, że do turnieju zgłasza się także jego brat.

KRZYŻÓWKA NR 22

- Poziomo:**
- 1) europejska stolica z Muzeum Kon-Tiki,
 - 6) przerwa w podróży konno,
 - 11) rozgrzewający składnik olejków eterycznych,
 - 12) stan pod wpływem hipnozy,
 - 13) bardzo drobny węgiel,
 - 14) narząd z kłębuszkami,
 - 15) roślina jak odmiana czerwieni,
 - 17) nietot z Ameryki Południowej,
 - 18) wojsko mongolskiego władcy,
 - 19) rzymski bożek lasów górskich,
 - 20) stróż prawa z Dzikiego Zachodu,
 - 23) nadzienie krokietu lub pierogów,
 - 25) ma węża w kieszeni, dusigrosz,
 - 26) zagrał główną rolę w filmie „Urowadzona”,
 - 27) krawiecki szablon, wykrój,
 - 28) hazardowa gra w karty,
 - 31) umiarkowany w naszym kraju,
 - 34) Donald z kreskówek Walta Disneya,
 - 36) duchowej nie ma w menu,
 - 37) pracuje na przejściu granicznym,
 - 38) wynagrodzenie dla Borysa Szycy,
 - 39) regionalna nazwa kaszanki,
 - 40) zszyte skórki futerkowe.
- Pionowo:**
- 2) figura akrobacji lotniczej,
 - 3) kompres na stłuczone kolano,
 - 4) imię pani Bovary,
 - 5) długa wełna kóz angorskich,
 - 6) lekkie i płytke obuwie damskie i męskie,
 - 7) twierdzenie zaskakująco sprzeczne,
 - 8) praktyka w zakładzie pracy,
 - 9) Gabriela Wilczyńska w serialu „Klan”,
 - 10) krzyżówka zbóż chlebowych,
 - 16) skorupa małża lub ślimaka,
 - 21) Szykulska lub Wiśniewska,
 - 22) przeplata się z wążkiem,
 - 23) piesek „Przekroju”,
 - 24) wąskie, kobiece spodnie,
 - 29) chronologiczny zapis dziejów,
 - 30) włoski lub okupacyjny,
 - 32) europejski kraj z Wilnem,
 - 33) miasto nad rzeką Seracz (mazowieckie),
 - 34) wódz afrykańskich plemion,
 - 35) głodnemu na myśli (w porzekadle).



ROZWIĄZANIE NR 21

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu. Odważna decyzja przyniesie zysk, lecz horoskop dzienny radzi uważać na słowa i trzymać emocje na wodzy.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i konsekwencja popłacą. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś doceni Twoją cierpliwość, a wieczór da miłe wytchnienie...
Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy nabiorą tempa. Nowa informacja zmieni plan dnia, lecz horoskop dzienny na środę wróży, że ostatecznie okaże się korzystna.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą w Ciebie silniejsze niż zwykle. Zadbaj o granice, bo horoskop dzienny mówi, że szczerą rozmową uzdrowi relację z otoczeniem.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że przed Tobą dobry dzień na wystąpienia i odważne propozycje.
Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia jest w zasięgu ręki. Horoskop dzienny na środę mówi, że wybór serca zamiast rozsądku przyniesie zaskakującą radość.

Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja poprowadzi Cię do celu. Horoskop dzienny zapowiada, że ukryta sprawa wyjdzie na jaw, dając Ci przewagę nad innymi oraz spokój.
Panna (23.08 - 22.09)
Chęć zmiany rośnie. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że krótka podróż lub nowy pomysł odświeży Twoją motywację oraz zapał.
Waga (23.09 - 22.10)
Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wytrwałość zostanie zauważona dziś przez ważną osobę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Kreatywność będzie kwitła bez ograniczeń. Horoskop dzienny mówi, że nieszablonowe rozwiązanie pomoże rozwiązać cudzy problem.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Wrażliwość to Twój atut. Horoskop na dziś zapowiada, że jeśli zaufasz przecuciu, dzień zakończy się spokojem oraz dobrym snem.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będiesz przez cały dzień w doskonałej formie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

Polak medalistą olimpijskim! Drugi skok to już była poezja

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Rozmowa z Wojciechem Toporem, trenerem kadry B reprezentacji Polski w skokach narciarskich, byłym szkoleniowcem i wychowawcą „srebrnego” Kacpra Tomasiaka.

Rozpiera pana dumą? W ubiegłym sezonie Kacper Tomasiak był pana podopiecznym w kadrze B, zatem to pan ukształtował go jako skoczkę.

To wielki sukces Kacpra. Cały czas czuję wielkie emocje, radość i wzruszenie. Polskie skoki przeżywają wspaniałe chwile. Głos mi się łamie i płyną łzy szczęścia. Igrzyska są raz na cztery lata, a Kacper ma zaledwie 19 lat i zdobył srebro już w swoim debiucie na najważniejszej imprezie. Ja natomiast nie patrzę na to w ten sposób, że jeszcze niedawno trenowałem Kacpra i że jest w tym moja szczególnie zasługa.

Cotakiego się stało, że talent Kacpra eksplodował właśnie teraz? Jeszcze w ubiegłym sezonie zajmował miejsca w drugiej dziesiątce Pucharu Kontynentalnego. Niewiele kibiców wiedziało o jego istnieniu.

Kacper jest wielkim talentem. To powtarza każdy trener, który miał okazję i przyjemność z nim pracować. Ma chłodną głowę, potrafi kontrolować emocje, a nerwy ma niemal ze stali.

W czym Tomasiak jest lepszy od innych skoczków?

Odejsie z progu, można powiedzieć, że to jest coś wrodzonego. Aż miło patrzeć jak to wykonuje. Już w lecie inni trenerzy, nawet gdy Kacper jeszcze nie wygrywał, podchodzili i mówili, że ma niesamowite



FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

Kacper Tomasiak podczas dekoracji po konkursie skoków narciarskich na skoczni normalnej

predyspozycje. Bo to jest coś wspaniałego jak skacze.

Jak wyglądało od kuchni to dochodzenie Kacpra do tak wielkiej formy? Już w lecie w Pucharze Kontynentalnym spisywał się bardzo dobrze.

W największym skrócie, to we wcześniejszych latach pracowałem z trenerami z pierwszej kadry stosując się do jednego wspólnego planu. W tym roku postanowiłem, że - mówiąc nieskromnie - to ja będę rozdawał karty i te przygotowania poszły według mojego pomysłu i systemu. Wiadomo jednak, że nie byłam i nie jestem w tym wszystkim sam. Mam w grupie wielu specjalistów,

którzy nam pomagają. Na wyniki pracuje cały sztab. Bardzo przyczynił się do sukcesu chociażby mój asystent Robert Mateja, który prowadził Kacpra razem ze Sławomirem Hankusem w Szkole Mistrzostwa Sportowego. To zaprocentowało, bo przejście do kadry B Kacpra było fajne, płynne.

Jaką osobą jest Kacper poza skocznią?

Jest skromny, bardzo ułożony i inteligentny. Potrafi celnie zażartować, jest bardzo lubiany przez innych zawodników w grupie.

Nie ma zagrożenia, że po tak wielkim sukcesie może mu

uderzyć do głowy przysłowiowa woda sodowa?

Na pewno nie. Znam Kacpra bardzo dobrze i jestem o tym przekonany.

Skoki Tomasiaka na skoczni normalnej to była perfekcja?

Prawie. W pierwszym skoku od strony technicznej to był świetny skok, nawet z lekkim zapasem, że można było wylądować odrobinę dalej. W drugiej serii, to była poezja. Ręce same skłaniały się do oklasków.

Tak szczerze, zakładał pan przed konkursem, że stać Tomasiaka na podium?

Już miejsce w pierwszej dziesiątce byłoby sukcesem. Po treningach był w gronie faworytów, ale ja już po treningach w Zakopanem, przed wylotem na igrzyska w niego wierzyłem.

Na dużej skoczni w Predazzo będzie w stanie powalczyć o drugi medal na igrzyskach?

Jak najbardziej! To co jest jego niezwykłą silną stroną, czyli odbicie, nie będzie odgrywało aż tak dużej roli jak na skoczni normalnej, ale pokazywał już nieraz, że świetnie radzi sobie na dużych obiektach. Może być trochę trudniej, aby stanąć na podium, ale na pewno nie jest bez szans. ©

SKOKI NARCIARSKIE

Wyniki konkursu olimpijskiego na skoczni normalnej

1. Philipp Raimund (Niemcy) 274,1 pkt (102 i 106,5 m)
2. Kacper Tomasiak (Polska) 270,7 (103 i 107 m)
3. Gregor Deschwanden (Szwajcaria) 266 (106 m i 107 m) i Ren Nikaudo (Japonia) 266 (101 i 106,5 m)
5. Valentin Foubert (Francja) 263,3 (102,5 i 102,5 m)
- ...
35. Paweł Wąsek (Polska) 119,8 (97,5 m)
38. Kamil Stoch (Polska) 119,2 (100 m)

Blamaż sztafety mieszanej w short tracku. A Włosi złoty medal wygrali... tyłem

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SHORT TRACK. Podczas pierwszego dnia zmagania w short tracku na XXV ZIO Natalia Maliszewska i Michał Niewiński awansowali do ćwierćfinałów wyścigów na 500 i 1000 metrów.

W eliminacjach odpadli pozostali Polacy: Gabriela Topolska oraz Felix Pigeon. Dalsza część rywalizacji w short tracku odbędzie się w czwartek.

Niestety, z zawodami szybko pożegnała się nasza sztafeta mieszana startująca w składzie: Natalia Maliszewska, Kamilla Sellier, Michał Niewiński i Felix Pigeon - w ćwierćfinale Biało-Czerwoni zajęli trzecie miejsce w swojej serii. Polacy rywalizowali w pierwszym z trzech biegów. Holendrzy i Włosi byli zdecydowanie poza zasięgiem, a czas 2.40,955 nie wystarczył do awansu.

Mistrzami olimpijskimi zostali Włosi (2.39,019), a ścigający się na ostatniej zmianie Pietro Si-

ghel linię mety przekroczył... tyłem.

W zwycięskiej drużynie startowała Arianna Fontana. Blisko 36-letnia Włoszka zdobyła już dwunasty medal olimpijski w karierze, w tym trzeci złoty.

W finale B zwyciężyła Holandia, ustanawiając wynikiem 2.35,537 rekord olimpijski. Pomarańczowi byli faworytami tej konkurencji, ale upadek w półfinale Xandry Velzeboer uniemożliwił im występ w finale A.

W eliminacyjnym biegu numer 7. na 500 metrów Natalia Maliszewska była druga z czasem 43,313, za Kanadyjką Kim Boutin - 42,692. W tej fazie zawodów najszybsza była Holenderka... Velzeboer - 42,417.

Z kolei Michał Niewiński wygrał „po profesorsku” swoją serię z czasem 1.25,135. Polak biegł na końcu stawki, ale w końcówce rywale walczący o dwa czołowe miejsca, dające bezpośredni awans, mieli ze sobą kontakt i wytracili tempo. Wówczas sprytnym manewrem Niewiński ich wyprzedził. ©



W swoim biegu eliminacyjnym Natalia Maliszewska była druga, za rewelacyjną Kanadyjką Kim Boutin

FOT. PAP/PEPA

Nasza kawaleria lodowa kontra fenomenalny Jankes z Wisconsin

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Prestiżowy amerykański portal „The Athletic” wytypował 26 sportowców spoza USA, którzy wyróżniają się w poszczególnych dyscyplinach i mają największe szanse na medal.

Oczywiście chodzi o podium XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. Wśród panczenistów został wymieniony Damian Żurek. Wśród dwukrotnie triumfował na 500 metrów, zresztą imponującym

trzech Polaków - wspomnianego Damiana Żurka oraz Marka Kanię i Piotra Michalskiego. Pano wie wystartują na dystansie 1000 metrów - początek zmagania godz. 18.30.

„The Athletic” uważa, że jeżeli ktoś ma pokonać amerykańską gwiazdę łyżwiarstwa szybkiego - Jordana Stolza, to może to zrobić tylko Żurek. W zawodach kończących rywalizację w Pucharze Świata w niemieckim Inzell, 26-letni zawodnik KS Pilica Tomaszów Mazowiecki dwukrotnie triumfował na 500 metrów, zresztą imponującym

stylu (34.09 i 34.06). Za każdym razem ustanawiał rekord toru. A na koniec pokonał Stolza w bezpośrednim wyścigu.

Niedawno w rodzinnym Tomaszowie, na torze Arena Lodowa, triumfował w mistrzostwach Europy zarówno na 500, jak i 1000 metrów.

Przed startem w stolicy Lombardii nasz panczenista przyznaje, że jest w formie.

- Wszystko idzie zgodnie z planem - powiedział.

Polakowi odpowiadają również warunki na torze w Mediolanie, bardzo podobnym do tego,

na którym zawodnicy ścigają się w Polsce.

- Jest OK, nie widzę tutaj żadnych rzeczy, które by mi nie pasowały - wyjaśnia Damian Żurek. - Bardzo cieszę się, że wiraż są właściwie identyczne jak w Tomaszowie, bo promień jest dokładnie taki sam. Dla sprintera to detal, który może mieć ogromne znaczenie w walce o setne sekundy. Treningi pokazują, że naprawdę jestem na wysokim poziomie i wszystko idzie zgodnie z planem.

Polak chwali również wioskę olimpijską.

- Warunki są bardzo dobre - ocenił Żurek. - Ja do tego mam „jedynkę”, więc też całkowity komfort wypoczynku po treningach. Wioska nie jest za duża, ale mnie to w stu procentach odpowiada. Nigdzie nie jest daleko, nie ma wielu zbędnych miejsc i rzeczy, a na stołówkę mamy kilka kroków. Wiadomo, że Włosi robią fenomenalne makarony, a to jeden z głównych składników diety sportowca, więc więcej mi do szczęścia nie potrzeba. A do tego wygodne łóżko pozwala naprawdę dobrze wypocząć - dodał.

Na swoim koronnym dystansie, 500 metrów, Damian Żurek wystąpi w sobotę.

- Traktuję igrzyska tak naprawdę jak każde inne zawody - podkreśla Żurek. - Zawsze chcę jeździć szybko, zawsze chcę wygrać. Czy to Puchar Świata, czy mistrzostwa świata, czy mistrzostwa Europy - zawsze podchodzę na sto procent i daję z siebie tyle, ile mogę. Mocno pracuję z psychologiem i wiem, że trzeba podejść do tego właśnie tak, jak do wszystkich innych zawodów, czyli ze spokojną głową. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 9.02

Multi Multi – godz. 22
1, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 26, 27, 37,
39, 43, 45, 46, 55, [59], 60,
74, 76, 80
Mini Lotto
1, 14, 22, 29, 35

Kaskada – godz. 22

1, 7, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19,
21, 22
Ekstra Pensja
2, 7, 15, 20, 28+1
Ekstra Premia
12, 17, 31, 32, 34+1

WTOREK, 10.02

Multi Multi – godz. 14.00
8, 11, 26, 27, 28, 32, 34, [35],
37, 43, 44, 47, 52, 57, 60, 64,
66, 76, 78, 80
Kaskada – godz. 14.00
1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 15, 17, 19, 23, 24

Ile Śląsk Wrocław płaci za Tarczyński Arena?

Jakub Guder

jakub.guder@polskapress.pl

2,8 mln zł rocznie, właściwie przy zerowym przychodzie z dnia meczowego - tak wyglądają realia Śląska Wrocław na Tarczyński Arena.

2,8 mln zł rocznie - tyle kosztuje Śląsk Wrocław użytkowanie stadionu Tarczyński Arena. To dane pochodzące bezpośrednio ze stadionowej spółki. Czy to dużo? Czy mało? Co wchodzi w skład tej kwoty? No i dlaczego właściwie jedna spółka miejska musi płacić drugiej spółce?

Z wyżej wymienionej kwoty 1 mln zł to koszty całorocznego utrzymania murawy. Za ogrzewanie - przy obecnych stawkach - trzeba zapłacić od 200 do 250 tys. zł. Przeciętnie płytę trzeba grać od połowy listopada do końca marca. Wszystko zależy oczywiście od terminarza. Przy czynnościach pielęgnacyjnych pracują osoby, które zatrudnione są na dwa i pół etatu.

Drugą część tej kwoty stanowi czynsz meczowy. To ok. 100 tys. zł za organizację jednego spotkania. Średnio WKS jest w roku gospodarzem 18



Przychód na jednego kibica w dniu meczowym w poprzednim sezonie wyniósł zaledwie 31 zł. W Legii było to aż 91 zł (najlepszy wynik w kraju), a w Widzewie 69 zł

spotkań, co - po prostej arytmetyce - daje 1,8 mln zł. Samo zapotrzebowanie na prąd to 30 tys. zł na mecz.

Stadion zarabia, ale oczywiście musi utrzymać w sprawności wszystkie systemy - telebimy, nagłośnienie, elektrykę, systemy przeciwpożarowe. To

praca dla ok. 20 osób. Do tego dochodzi sprzątanie - przed i po meczu.

Oczywiście część z kwoty, jaką płaci Śląsk, rozliczana jest w barterze. Tak jest na przykład z wynajęciem łóż dla sponsora tytułowego stadionu - firmy Tarczyński S.A. W sumie

łóż jest dziewięć. Na dziś wszystkie są wynajęte. Zysk czerpie z nich Śląsk, ale już na przykład opłatę za parkingi na terenie stadionu nie są przychodem WKS-u. Tu większość idzie na konto stadionu, część dla operatora zajmującego się obsługą parkingu. Trwają jed-

nak rozmowy, by wypracować inne zasady.

Jeśli chodzi o catering to ten w całości leży po stronie spółki Stadion Catering, której umowa ze stadionem wygasa w tym roku. Władze Tarczyński Arena przekonują, że badanie klientów i ankiety, jakie kibice wypełniają w trakcie imprez, potwierdzają poprawę jakości usług. Jak jest - najlepiej przekonać się samemu. Tak czy inaczej w tym roku umowa wygasa i stadion będzie szukał nowego operatora. Czy będzie zorganizowany otwarty przetarg? Niekoniecznie, rozważane są różne opcje.

Przypomnijmy, że stadion nadal spona kredyt zaciągnięty na jego budowę. Ostatnia rata ma być zapłacona w 2030 roku. Zostało jeszcze 25-30 mln złotych.

Pytanie zasadnicze - dlaczego jedna spółka miejska (Śląsk) musi płacić drugiej spółce miejskiej (stadion)? Czy nie można zrobić tego „po kosztach”?

Odpowiedź jest prosta - spółka Stadion Wrocław musi co roku sporządzać sprawozdania finansowe i musi optymalizować przychody. To nie jest fundacja charytatywna. Zwy-

czajnie - musi zarabiać. Z tego rozliczany jest zarząd. Co więcej - to, że na Pilczycach gra Śląsk, ogranicza na przykład możliwość organizowania dużych koncertów. Te najczęściej odbywają się latem, kiedy jest przerwa w rozgrywkach. Dodajmy, że te największe wydarzenia, często wymuszają wymianę murawy.

Obecny prezes Śląska Wrocław Remigiusz Jezierski - tak jego poprzednicy - zastanawia się, jak zoptymalizować koszty użytkowania stadionu. Brana była na przykład koncepcja wyłączenia niektórych trybun z użytkowania by zmniejszyć koszty ochrony. Oszczędności okazały się jednak tak niewielkie, że ten pomysł w tej chwili odrzucono. Po sezonie nastąpi jednak prawdopodobnie weryfikacja cen biletów. Niewykluczone, że podróżują.

Jak wynika z raportu firmy Grant Thornton Finansowa Ekstraklasa 2024/25 Śląsk miał w poprzednim sezonie jedno z największych kosztów organizacji meczów. W sumie było to 11,03 mln zł. Przychód z dnia meczowego wyniósł natomiast 11,19 mln zł. Zysk jest zatem symboliczny. ©©

Warta bierze Kuztala

Piotr Janas

x.com: @Piotr_K_Janas

Patryk Kuztala został wypożyczony do Betcliu 2 ligi. KGHM Zagłębie Lubin puściło swojego wychowanka do walczącej o awans na zapleczu ekstraklasy Warty Poznań.

Kuztala to 22-letni ofensywny pomocnik, który debiutował w PKO Ekstraklasie już 5 lat temu, za kadencji trenera Dariusza Żurawia. Od tamtej pory zanotował łącznie 20 występów w krajowej elicie, ale tylko dwukrotnie wychodził w pierwszym składzie. Po drodze był wypożyczony do pierwszoligowego Chrobrego Głogów (runda jesienna sezonu 2022/2023, 18 występów, 1 gol i 1 asysta) i tułał się między pierwszą, a drugą drużyną.

W obecnym sezonie Patryk Kuztala grał tylko w trzecioligo-

wych rezerwach, ale był liderem drużyny trenera Arkadiusza Radomskiego. W 13 występach strzelił 7 goli i dołożył 3 asysty. Mimo tego nie znalazł awansu w oczach trenera Leszka Ojrzyńskiego, dlatego klub puścił go na wypożyczenie. Zgłosiła się walcząca o awans do Betcliu 1 ligi Warta Poznań.

Kuztala został wypożyczony do 31 grudnia 2026 roku, ale jego umowa zawiera zarówno opcję skrócenia tego wypożyczenia przed rozpoczęciem sezonu 2026/27, jak i możliwość automatycznego przedłużenia o kolejny rok kalendarzowy. Warta Poznań rundę jesienną Betcliu 2 ligi zakończyła na 2. miejscu w tabeli i jej celem pozostaje bezpośredni awans, w czym pomóc ma właśnie Kuztala. Zagłębie nie postawiło na nim jeszcze kreski, a jego umowa w Lubinie obowiązuje do 30 czerwca 2027 roku. ©©

Chrobry nie wykorzystał potknięć rywali

Piotr Janas

x.com: @Piotr_K_Janas

Chrobry Głogów zremisował ze Stalą Rzeszów 1:1 na zakończenie 20. kolejki Betcliu 1 ligi. Pomarańczowo-Czarni nie wykorzystali wpadki rywali, bo mogli wskoczyć nawet na 2. miejsce w tabeli.

Chrobry wobec potknięć wielu rywali miał wielką szansę, by wskoczyć na pozycję wicelidera. Aby tego dokonać, musiał pokonać Stal przed własną publicznością, ale ta sztuka się nie udała.

To goście wyszli na prowadzenie w 18' minucie za sprawą Sebastiana Thilla. Pomarańczowo-Czarni odpowiedzieli w 31' minucie, kiedy do wyrównania doprowadził niezawodny Myrosław Mazur. Ukrainiec pewnie wykorzystał rzut karny. Oba zespoły miały kolejne okazje, ale z przebiegu gry remis to sprawiedliwy wynik. ©©



Pomarańczowo-Czarni do końca walczyli o zwycięstwo, ale musieli zadowolić się remisem w meczu ze Stalą

CHROBRY GŁOGÓW - STAL RZESZÓW 1:1
Bramki: Thill 18 - Mazur 31-k.

Chrobry: Amdt - Tupaj, Grić, Mazur, Tabis - Ibe-Torti (72. Ozimek), Grzelak (64. Bonecki), Lewkot, Nowakowski (72. Bartlewicz), Laskowski - Janczukowicz (64. Strózik).

Stal: Koziol - Warczak, Krasowski, Kaczor, Kukułka - Łyczko (79. Masiak), Łysiak, Kądziołka

(72. Kucharski), Thill, Wachowiak (78. Wolski) - Junior (84. Darwish).

20. KOLEJKA BETCLIU 1 LIGA

Pozostałe wyniki: Odra Opole - Pogoń Siedlce 1:0 (Piroch 12); Wisła Kraków - GKS Tychy 3:1 (Kuziemia 28, 30, Biedrzycki 72 - Carbó 18-sam.); Znicz Pruszków - Wiczyzna Kraków 2:3 (Pawlik 19, Majewski 78

- Dankowski 23, Jach 36-sam., Dziegielewski 39); **Mieź Legnica** - Pogoń Grodzisk Mazowiecki 1:1 (Stępiński 24 - Szczepaniak 36); Polonia Bytom - ŁKS Łódź 2:3 (Kryżak 14, Kwiatkowski 50 - Graciun 61, Hinokio 62, Krykun 74); Polonia Warszawa - Stal Mielec 5:2 (Dadok 42, Zjawirski 49, Salihu 78, Durmus 82, Kostorz 90 - Fućak 47, Cybulski 53); Ruch Chorzów - Śląsk Wrocław 2:2 (Szymarski 18-k., 75-Banaszak 34, Konczkowski 60-sam.); Puszcza Górnik Łęczna 2:1 (Simon 11, Iwao 90 - Osipiuk 90).

1. Wisła Kraków	20	46	51-16
2. Polonia Bytom	20	34	35-24
3. Pogoń Grodzisk Maz.	20	34	38-28
4. Wiczyzna Kraków	20	33	43-31
5. Polonia Warszawa	20	33	34-29
6. Chrobry Głogów	20	32	27-19
7. Stal Rzeszów	20	32	31-30
8. Śląsk Wrocław	20	31	36-33
9. Ruch Chorzów	20	31	31-28
10. Mieź Legnica	20	31	36-37
11. ŁKS Łódź	20	29	31-31
12. Odra Opole	20	25	20-23
13. Pogoń Siedlce	20	22	21-22
14. Puszcza Niepołomice	20	22	22-25
15. Znicz Pruszków	20	17	23-44
16. GKS Tychy	20	13	26-46
17. Stal Mielec	20	13	23-45
18. Górnik Łęczna	20	11	23-40