

Fasada Roku 2025. Wśród laureatów przedszkole z Bobrownik i tarnogórska szkoła **str. 2**



Od 1 stycznia 2026 r. nowe zasady kontroli L4. Czy będzie można pracować na zwolnieniu? **str. 13**

**STRONA
ZDROWIA**

DZIENNIK ZACHODNI

LAT

Środa - czwartek
31.12.2025 - 1.01.2026

www.dziennikzachodni.pl

Nr 301 (24 452)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Koniec protestu w kopalni Silesia. Górnicy wyjechali na powierzchnię **str. 6**



Premier Donald Tusk: Będę liczył na pilne spotkanie z prezydentem **str. 8**

Donald Trump ostrzega Iran. USA wesprą atak Izraela **str. 10**



ZAGŁĘBIE

Wielka inwestycja Tramwajów Śląskich

Niedawno zakończyła się inwestycja Tramwajów Śląskich w Będzinie, na odcinku od „nerki” do wiaduktu nad DK86, a już przewoźnik zapowiedział kolejne duże przedsięwzięcie. Zmodernizuje torowisko wzdłuż ul. Kołtąta, a także jego fragment w sąsiedniej Dąbrowie Górniczej. W sumie będzie to 6,5 kilometra toru.
Czytaj str. 5

Sport

FC Koeln. Najbardziej śląski klub w Niemczech. I polski też **str. 20**

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079



SYLWESTER Z DWÓJKĄ PATRONEM ZABAWY POD SPODKIEM JEST DZIENNIK ZACHODNI

Przed nami „Noc pełna gwiazd”. Do Siego Roku!



Po 8 latach zabawa sylwestrowa z TVP znów gości w Katowicach, a odbywa się pod hasłem „Noc pełna gwiazd”. Razem z mieszkańcami regionu i gośćmi Nowy Rok przywitają legendy sceny muzycznej i najpopularniejsi młodzi artyści, królujący na listach przebojów. Gwiazdą wydarzenia będzie Sting. Zobaczymy też m.in. królową sceny Marylę Rodowicz, Justynę Steczkowską, Kayah oraz Dodę, a także zespół Piersi, Ich Troje, Piotra Kupichę i grupę Feel, Oskara Cymśa, Roxie Węgiel, Viki Gabor, Cleo, Kubę Badacha, Margaret, Michała Szpaka, Dawida Kwiatkowskiego. Będą też Malik Montana i Blanka. Niespodziankę zapowiada Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk”. Sylwester z Dwójką będzie transmitowany od godz. 19.50 na żywo w TVP2 i TVP VOD. Organizatorem wydarzenia jest TVP2. Gospodarzami - województwo śląskie, Katowice i Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia. Zapraszamy do wspólnej zabawy. Widzimy się wieczorem pod Spodkiem!

W piątek w naszej gazecie **Puls**

● Tu zaczęła się kariera skandalisty Hansa Bellmera ● Odważna operacja na sercu trzylatka ● Pałac Kultury Zagłębia. Edukuje, bawi i zaskakuje

Zamów prenumeratę

Dziennik Zachodni ☎ 32 555 02 05
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikzachodni.pl



FOT. MAT. PRASOWE

Fasada Roku 2025. Górą przedszkole w Bobrownikach i szkoła z Tarnowskich Gór

Magdalena Nowacka-Goik
Architektura

We Wrocławiu wyłoniono laureatów konkursu Fasada Roku 2025. Są wśród nich dwie realizacje z naszego regionu.

Fasada Roku 2025 to już osiemnasta odsłona ogólnopolskiego konkursu, w którym główne role odgrywają elewacje wykonane z zastosowaniem kompletnego systemu ocieplenia, systemu tynkowego lub systemu renowacyjnego od firmy Baunit. Patronat Honorowy nad tegoroczną edycją, podobnie jak w latach poprzednich, objęła Izba Architektów Rzeczypospolitej Polskiej (IARP).

Tegoroczna edycja zgromadziła aż 222 realizacje z całej Polski - od kameralnych domów jednorodzinnych, przez nowoczesne osiedla i obiekty użyteczności publicznej, po budynki pod-

dane termomodernizacji oraz renowacji.

W kategorii „budynek niemieskalny nowy” jury najwyższej oceniło Przedszkole Ptasia Radio w Bobrownikach (na zdjęciu). Wiza autorstwa PROJEKTPLUS ARCHITEKCI Sp. z o.o. zdobyła nagrodę główną za piękne, przemysłowe założenie urbanistyczne, które czytelnie zaprasza najmłodszych do wnętrza budynku, a jednocześnie otwiera go na otaczający krajobraz poprzez nadanie bryle charakteru „otwartych skrzydeł”. W kategorii „budynek po termomodernizacji” pierwsze miejsce zdobył Dom Szczotkowany w Swarzędzu.

Jury przyznało też dwa równorzędne wyróżnienia. Jedno z nich otrzymała Szkoła Podstawowa nr 11 w Tarnowskich Górach. Gmina Tarnowskie Góry zrealizowała to przedsięwzięcie we współpracy z PROJEKTPLUS ARCHITEKCI Sp. z o.o. oraz AN-BUD Sp. z o.o.

Nowe wagony ze Śląska trafią na tory w Irlandii. Umowa o wartości 174 mln euro

Chorzowski Alstom podpisał umowę o wartości 160 mln euro na dostawę kolejnych stu wagonów dla Kolei Irlandzkich. Kontrakt jest elementem programu inwestycyjnego, którego łączna wartość wynosi blisko 174 mln euro. Elektryczne zespoły trakcyjne X'Trapolis™ zastąpią flotę sieci Dublin Area Rapid Transit.

Nowa flota zamówionych pojazdów będzie składać się z pięciowagonowych składów X'Trapolis o długości porównywalnej do obecnych czterowagonowych pociągów DART. Zapewnią one dużą pojemność i szerokie przejścia między wagonami, co umożliwi pasażerom swobodne przemieszczanie się na całej długości pociągu, tworząc bardziej przestronne warunki oraz zwiększając bezpieczeństwo. Dziesięciowagonowy skład X'Trapolis, złożony z dwóch połączonych pięciowagonowych jednostek, będzie największym pociągiem obsługiwany na obecnej infrastrukturze i pomieści co najmniej 1 100 pasażerów. Umowa jest kontynuacją dwóch poprzednich zamówień i zwiększa łączną wartość inwestycji do około 670 mln euro. Nowe zamówienie zastąpi dotychczasowy tabor klasy 8100 - obsługujący głównie linię przybrzeżną z Greystones do Malahide i Howth - zwiększając liczbę zamówionych wagonów dla DART+ do 285, w tym 57 pięciowagonowych pociągów X'Trapolis.



FOT. ALSTOM / MATERIAŁ PRASOWY

Nowa flota zamówionych pojazdów będzie składać się z pięciowagonowych składów X'Trapolis

Pierwsze zamówienie obejmowało 95 nowych wagonów DART, które zostaną wprowadzone do eksploatacji głównie na popularnej linii z Dublina do Droghedy od pierwszej połowy 2027 r. Drugie zamówienie na 90 wagonów DART zostanie wprowadzone do eksploatacji w 2028 r. Kontrakt obejmuje również kompleksowe usługi utrzymania taboru przez 10 lat.

Z kolei trzecie zamówienie, obok dostawy nowych jednostek, przewiduje wsparcie serwisowe przez 15 lat.

Wszystkie trzy zamówienia stanowią część umowy ramowej, która przewiduje dostawę do 750 wagonów elektrycznych i akumulatorowo-elektrycznych w ciągu dziesięciu lat. Ponadto 155 z 185 wagonów z dwóch pierwszych zamówień będą sta-

nowić wagony BEMU, z infrastrukturą ładowania - również dostarczoną przez Alstom - zlokalizowaną na stacji w Droghedzie.

Pojazdy dla Kolei Irlandzkich są w produkowane w zakładzie Alstom w Chorzowie, jednej z największych i najbardziej zaawansowanych technologicznie fabryk Alstom na świecie.

Zakład jest częścią globalnego centrum kompetencyjnego Alstom w zakresie produkcji inżynierii.

Projektowane i produkowane są w nim nowoczesne wagony metra, tramwaje oraz pociągi regionalne, eksploatowane na całym świecie - od Holandii, Niemiec, Włoch i Francji, po Zjednoczone Emiraty Arabskie i Arabię Saudyjską.

Grzegorz Olma

Beskidzkie ośrodki zapraszają na narty

Jacek Drost
Beskidy

W Beskidach śnieg zalega jedynie w wyższych partiach gór. Jednak ostatnie mroźne dni sprawiły, że właściciele ośrodków narciarskich nasnieżyli trasy i jest coraz więcej miejsc do szusowania.

Rozkręca się największy kompleks w Beskidach, czyli Szczyrk Mountain Resort. Można tam jeździć na trasach 3B, 3 i 4, a także w strefie Mixiland. Naśnieżanie pełną parą idzie na trasach nr: 2, 7, 8, 10. Codziennie można poszusować od godz. 8.30 do 16.00, a jazda wieczorna trwa od 18.00 do 21.00. Pojeździć można także w Beskid Sport Arenie w Szczyrku Biłej. W Wiśle czynne są stacje: Siglany, Soszów, Klepki, Nowa Osada, Skolnity, Stok, Cieńków, Pasieki i Sarajewo. Działa też kompleks Piłsko w Korbielowie, gdzie można korzystać z wyciągu Kamienna-Solisko.



FOT. SZCZYRK MOUNTAIN RESORT

Zaczął się czas narciarzy i snowboardzistów

Pogoda w regionie

Dzisiaj



Dzień: -3°C
Noc: -5°C

Barometr: 1017 hPa
Wiatr: pn.-zach., 18 km/h
Biomet: niekorzystny

Czwartek

Dzień: 1°C
Noc: -5°C

Piątek

Dzień: 1°C
Noc: -1°C

Sobota

Dzień: 1°C
Noc: -4°C

NUMERY SANEPIDÓW

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

KALENDARIUM

1860

W Królestwie Polskim wszedł do obiegu pierwszy polski znaczek pocztowy, tzw. Polska nr 1. Opłata za list o wadze do 1 futa (do 18 g) wynosiła 10 kopiejek.

1939

Odbył się 1. Koncert noworoczny Filharmoników Wiedeńskich z muzyką kompozytorów z rodziny Straussów (Johannów - ojca i syna, Józefa i Eduarda).

1955

Zdenominowano polskiego złotego: 1 nowy zastąpił 10 000 starych złotych po hiperinflacji z lat 1989-1990, która osiągnęła poziom 1395 proc.

2022

Zmarł Joseph Ratzinger, papież Benedykt XVI, od 28 II 2013 r. emerytowany papież, pierwszy od XV w., który dobrowolnie zrzekł się swojego urzędu. JJ

DYŻURNY DZ

facebook.pl/dziennikzachodni.pl
ireneusz.stajer@polskapress.pl
Dzisiaj od godz. 7 do 15 jestem reporterem dyżurnym. Postaram się odpowiadać na wszystkie interesujące Państwa kwestie.



Ireneusz Stajer
513 585 782

GÓRNICtwo PRZY SZYBIE JÓZEF NIE ZABRAKŁO GÓRNICZYCH MUNDURÓW. ALE ORKIESTRA NIE GRAŁA...

Ostatnia tona węgla wyjechała z „Bobrka”

Arkadiusz Biernat
Bytom

To koniec wydobywania węgla w Bytomiu. W kopalni „Bobrek” na powierzchnię wywieziono wczoraj ostatnią tonę. Za kilka dni rozpocznie się proces likwidacji zakładu.

30 grudnia dokładnie o godz. 10.15 w kopalni „Bobrek” w Bytomiu szybem Józef na powierzchnię wywieziono ostatnią tonę węgla. Na wagonikach umieszczono m.in. daty 1907-2025, oznaczające początek i symboliczny koniec wydobywania. Ciszę przerywały tylko dźwięki z uruchamianych aparatów fotograficznych. W oczach wielu górników kręciły się łzy.

- Nie ukrywam, że ręka trochę zadrżała. To smutna chwila... - powiedział pan Andrzej, który na „Bobrku” pracuje od 10 lat, ale wcześniej pięć lat pracował w już zlikwidowanej kopalni „Centrum”. To on dzwonkiem dał sygnał maszyniście do wywieżenia ostatnich dwóch wagoników z urobkiem.



Bytom po 230 latach kończy wydobywanie. Z kopalni „Bobrek” wyjechała wczoraj ostatnia tona węgla. Podczas uroczystości panowała podniosła, ale smutna atmosfera

Kopalnia „Bobrek” w Bytomiu miała zakończyć wydobywanie w 2040 r., ale natura napisała inny scenariusz. W marcu 2024 r. doszło do wstrząsu, w którym zginął 36-letni górnik. Było to kolejne niebezpieczne zdarzenie. Po nim specjalnie powołana komisja Wyższego Urzędu Górniczego orzekła, że na „Bobrku” nie

ma możliwości już bezpiecznego wydobywania węgla. Kopalnia kończy fedrować z końcem 2025 r. Od nowego roku rozpocznie się proces likwidacji zakładu górniczego.

- Musiałem dziś tutaj być. Trochę towarzyszyłem temu pożegnaniu z górnictwem. Zaczynałem na „Pstrowskim” w Zabrze.

Po likwidacji trafiłem do Bytomia. Najpierw na „Centrum”, a potem na „Bobrek”. Dziś już żadna z nich nie fedruje. „Bobrka” bardzo dobrze wspominam, choć na dole bywały trudne momenty - przyznał na widok ostatnich wagoników z węglem Krystian Sokołowski, emerytowany górnik.

Z powodu likwidacji „Bobrka” nikt nie straci pracy z prawie 1,8 tys. załogi. Część skorzysta z urlopów górniczych, inni z jednorazowych odpraw. Około 650 osób będzie likwidować zakład, a ok. 800 zostanie przeniesionych do innych kopalń np. Polskiej Grupy Górniczej, aby dopracować do emerytury.

Podczas uroczystości przy szybie Józef panowała podniosła, ale smutna atmosfera. Pomieszana z nadzieją, że zakład będzie miał nową przyszłość w wyniku transformacji. Choć były mundury górnicze, to nie grała orkiestra. Była cisza.

- W chwili, gdy na powierzchnię wyjeżdża ostatnia tona węgla kończy się pewna epoka. Epoka ciężkiej pracy, odwagi i poświęcenia - powiedział Grzegorz Waclawek, prezes Węgłokokuksu Kraj, właściciela kopalni „Bobrek” w Bytomiu.

Podkreślił, że w zakładzie kształtował się charakter ludzi i rodziła się wspólnota oparta na zaufaniu, odpowiedzialności i solidarności. Jak mówił, „każdy chodnik, ściana, wydobywacza, węgiel to opowieść o ludziach,

którzy każdego dnia schodzili pod ziemię, często w ciszy, często z uwagą, ale zawsze w poczuciu obowiązku”. - To dzięki wam w domach paliło się światło, działały fabryki, rozwijał się kraj. Wasza praca nie zawsze była widoczna, ale zawsze była niezbędna. Górnictwo było filarem gospodarki, a my jego fundamentem - zwrócił się do górników. Wyraził podziękowania i szacunek wobec tych, którzy przez wszystkie dekady pracowali w zakładzie.

Po wywiezieniu ostatniej tony węgla nie brakowało licznych zdjęć, wspomnień. Ksiądz zainicjował modlitwę w intencji górników, którzy stracili życie na szczytach.

- Dzisiaj pozostały pytania: czy to całkowity koniec, czy może nowy początek? Czy Polska zda egzamin z transformacji? Czy Polska spłaci swój dług wobec takich miast jak Bytom, które przez dziesięciolecia najpierw odbudowywały kraj, a później były jego filarem? Te pytania z tego miejsca kierują do polskiego rządu - powiedział Mariusz Wołosz, prezydent Bytomia.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011456396

Mamy stworzyć wyjątkowe zajęcia dla najmłodszych dzieci w Pawłowicach

Pawłowice to niewielka miejscowość na Śląsku, w której dostęp do oferty kulturalnej ma szczególne znaczenie dla integracji mieszkańców i rozwoju najmłodszych, dlatego każda inicjatywa promująca kontakt z kulturą od wczesnych lat jest tu wyjątkowo cenna.

Biblioteka pełna muzyki, kolorów i książek
Dzięki uzyskanemu dofinansowaniu cykl zajęć rozpoczął się w październiku 2025 roku. Warsztaty odbywają się raz w tygodniu w Bibliotece Gminnej w Pawłowicach oraz w Czerwionce-Leszczynie — miejscowościach położonych na terenach typowo rolniczych, gdzie dostęp do oferty kulturalnej bywa ograniczony. Program obejmuje trzy rodzaje zajęć: plastyczne, muzyczno-rytmiczne oraz czytelniczo-animacyjne, które wprowadzają dzieci w świat książki i wspólnego



czytania. Uczestnikami są dzieci od pierwszego do szóstego roku życia.

Pomysł, który narodził się z doświadczenia
Inspiracją do stworzenia projektu były osobiste doświadczenia wolontariuszek fundacji. Dwa lata temu Beata Krętosz i Agnieszka Ganiek zostały mamami i — jak same przyznają — zaczęły uważniej przyglądać się lokalnej ofercie zajęć dla najmłodszych. — Gdy nasze dzieci podrosły, zaczęłyśmy analizować dostępne propozycje zajęć

kulturalnych. Szybko okazało się, że w zasadzie nie ma niczego skierowanego do dzieci poniżej szóstego roku życia. Większość ofert adresowana jest do starszych dzieci — mówi Beata Krętosz, wiceprezes Fundacji GaSzo. — Postanowiłyśmy więc same stworzyć program zajęć kulturalnych dla maluchów i zgłosiłyśmy go do programu Kulturalny ORLEN.

Zajęcia dopasowane do wieku i potrzeb
W warsztatach uczestniczą łącznie trzydzieścioro dzie-

ci, podzielonych na dwie grupy wiekowe. Starsze dzieci, w wieku od czterech do sześciu lat, biorą udział w zajęciach samodzielnie. Najmłodsze maluchy uczestniczą w warsztatach wspólnie z rodzicami.

— Dzieci w wieku od jednego do trzech lat są bardzo ruchliwe. Chcąc zapewnić im poczucie bezpieczeństwa, zaprosiliśmy do udziału w zajęciach także rodziców — wyjaśnia Agnieszka Ganiek, prezes Fundacji GaSzo. — Te spotkania to nie tylko warsztaty, ale także czas budowania i pielęgnowania relacji między rodzicem a dzieckiem.

Wsparcie, które realnie zmienia codzienność
Otrzymałyśmy grant z programu Kulturalny ORLEN umożliwił zakup materiałów plastycznych, instrumentów i pomocy dydaktycznych, a także opłacenie wykwalifikowanych instruktorów prowadzących zajęcia.

— Dzieci przychodzą na spotkania bardzo chętnie, pełne energii i ciekawości. Ogromnie nas cieszy, że projekt okazał się tak bardzo potrzebny lokalnej społeczności — podkreśla Beata Krętosz, pomysłodawczyni programu.

Rodzice nie kryją entuzjazmu
Zajęcia spotkały się z bardzo pozytywnym odbiorem nie tylko wśród dzieci, ale także ich opiekunów. — Jest duża różnorodność zajęć: czytelnicze, rytmiczne, plastyczne. Dzieci poznają i rozwijają różne umiejętności, a obecność opiekunów na zajęciach sprawia, że czują się bezpiecznie i chętniej otwierają się na nowe zabawy. To także bardzo wartościowy czas, który możemy spędzić razem — mówi pani Barbara, mama jednego z uczestników. Podobne zdanie ma pani Maria, mama małego Adasia: — To dla mnie przede wszyst-

kim czas spędzony z dzieckiem po pracy. To stawiam na pierwszym miejscu. Ale zauważyłam też, że mój syn jest bardziej skupiony, szczególnie podczas zajęć czytelniczych. Dla nas te warsztaty to strzał w dziesiątkę.

Inwestycja w przyszłość najmłodszych
Wolontariuszki Fundacji GaSzo podkreślają, że organizacja takich inicjatyw jest szczególnie istotna w mniejszych miejscowościach, gdzie oferta kulturalna jest ograniczona. — Te zajęcia uczą dzieci kreatywności, rozwijają wyobraźnię i otwierają je na nowe doświadczenia. Chcemy, aby te umiejętności wykorzystywały później w przedszkolu i szkole. Naszym celem jest rozbudzenie w najmłodszych ciekawości świata — zaznacza Agnieszka Ganiek. Zajęcia i warsztaty dla maluchów oraz starszych dzieci potrwają do wiosny 2026 roku.

Inwestycja Tramwajów Śląskich za 30 mln zł w Zagłębiu

Piotr Sobierajski
Będzin, Dąbrowa Górnicza

Niedawno zakończyła się inwestycja Tramwajów Śląskich w Będzinie, na odcinku od „nerki” do wiaduktu nad DK86, a już przewoźnik zapowiedział kolejne, duże przedsięwzięcie.

Tramwaje Śląskie zmodernizują, w ramach czterech zadań, torowisko wzdłuż ul. Kołłątaja, a także jego fragment w sąsiedniej Dąbrowie Górniczej, prowadzący do pętli przy Powiatowym Urzędzie Pracy. W sumie będzie to 6,5 kilometra toru pojedynczego, a długość zmodernizowanej sieci trakcyjnej wyniesie prawie 9 kilometrów. Zajmie się tym na zlecenie Tramwajów Śląskich firma Silesia Invest.

- To kilka zadań infrastrukturalnych, które będziemy realizować na terenie Będzina i jedno na terenie Dąbrowy Górniczej. Prace potrwać 27 miesięcy, bo całe przedsięwzięcie zaplanowane zostało w formule zaprojektuj i buduj. Tak więc rok czasu zajmie projektowanie, a kolejne 15 miesięcy potrwa realizacja całości prac

w terenie. Myślę, że firma, z którą podpisujemy umowę sprostą zadaniu, bo ma doświadczenie w realizacji takich przedsięwzięć - mówi Bolesław Knapik, prezes zarządu Tramwajów Śląskich.

Silesia Invest realizowała już podobne inwestycje między innymi w Sosnowcu, Chorzowie i Katowicach, ale po raz pierwszy będzie miała ku temu okazję w Będzinie i Dąbrowie Górniczej.

- Cieszę się w dwójnasób, ponieważ jestem z Będzina. Tu się wychowywałem, a teraz fajnie będzie zrobić coś pożytecznego dla mieszkańców i miasta, w którym się kiedyś mieszkało - stwierdził Jarosław Szmitka, prezes zarządu Silesia Invest.

- Ta inwestycja poprawi komfort mieszkańców, komfort użytkowników transportu miejskiego, a także bezpieczeństwo codziennych podróży. Zmieni także wizerunkowo przestrzeń naszego miasta - przyznała Aneta Złocka, wiceprezydent Będzina.

Torowisko w Będzinie wzdłuż ulicy Kołłątaja będzie zdemontowane, zastąpią je nowe szyny, ułożone na podkładach strunobetonowych



FOT. PIOTR SOBIEJAJSKI

Na remont czeka torowisko do Czeladzi. Najpierw jednak TS zmodernizują te w Będzinie i Dąbrowie Górniczej

z mocowaniem elastycznym. Torowisko zostanie utwardzone.

- Przygotowane zostanie odpowiednie odwodnienie, odpowiednia stabilizacja torowiska. Pojawi się geosiatka, geowłóknina i tłuczeń - wyjaśnił podczas śródowej konferencji prasowej prezes TS Bolesław Knapik.

Dzięki temu tramwaje będą wytwarzać znacznie mniejsze

wibracje, a przejazd będzie cichszy. Możliwy będzie też teoretycznie szybszy przejazd, rozwinięcie większych prędkości, ale to zależy od liczby przystanków. Na razie przystanki będą jednak te same. Nie pojawiają się nowe.

- W trakcie prac wystąpią pewne utrudnienia dla pasażerów, ale będziemy chcieli realizować tę inwestycję przy minimalnych ograniczeniach ruchu,

a maksymalnym utrzymaniu tramwajów na trasach. Technologia wykonania tej modernizacji będzie wymagała w pewnych okresach uruchomienia komunikacji zastępczej autobusowej - tłumaczył Bolesław Knapik.

Dzięki temu na trasy będą też mogły wyjechać nowoczesne tramwaje, które zamówione zostały przez Tramwaje Śląskie. Przewoźnik odbierze w sumie 42 nowe składki. To krótsze, dwukierunkowe pojazdy, niskopodłogowe, w pełni klimatyzowane, z dostępem do wifii o długości 15-metrów z poznańskiej Modertransu, jak i 32 dłuższe składki, 25-metrowe z bydgoskiej Pesy.

Całkowita wartość modernizacji torowiska w Będzinie i Dąbrowie Górniczej wyniesie około 23,5 mln zł netto, czyli niecałe 30 mln zł brutto. Znaczną część kosztów pokryją dotacje unijne w ramach programu „FEnIKS”, co według zarządu pozwala zrealizować inwestycję przy ograniczonym udziale środków własnych samorządów.

Modernizacja odcinków sieci w Będzinie to jeden z elementów dofinansowanego

z Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-27 (FEnIKS) projektu „Modernizacja i rozwój infrastruktury tramwajowej w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii” o wartości szacowanej na 1,3 mld zł, przy dotacji ponad 735 mln zł.

Kiedy zakończy się inwestycja w Będzinie do wymiany zostanie jeszcze torowisko w Sosnowcu, Czeladzi i Dąbrowie Górniczej.

- Do wyremontowania w Sosnowcu mamy linię 27, ale tu przede wszystkim musimy postarać się o środki pomocowe, ponieważ ta linia wymaga kompleksowej modernizacji. Tam trzeba będzie zaangażować znaczne fundusze. W Dąbrowie Górniczej pozostał jeszcze końcowy odcinek do modernizacji, łącznie z pętlą, przy Hucie Katowice - mówi Bolesław Knapik.

Po niedawnym remoncie torowiska od „nerki” w Będzinie do wiaduktu nad DK86, pozostał jeszcze do remontu ostatni fragment do węzła przesiadkowego w Czeladzi. Ta inwestycja jest więc w planach, ale na razie nieco bardziej odległych.

Nie trzeba jechać w góry. Sosnowiec ma swój stok

Jacek Bombor
Sosnowiec

SosnoPark Środoła wznowił funkcjonowanie stoku narciarskiego. To doskonała okazja, by aktywnie spędzić zimowy czas bez konieczności wyjazdu poza miasto. I już pojawiły się tłumy narciarzy.

Zima w Sosnowcu nabiera tempa. SosnoPark Środoła wznowił działalność stoku narciarskiego na Górze Środołskiej, zapraszając mieszkańców Sosnowca i całego regionu na miejskie białe szaleństwo.

Obiekt, znany z dobrej infrastruktury i rodzinnej atmosfery, ponownie stał się miejscem aktywnego wypoczynku dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Stok na Górze Środołskiej otwarty jest dzisiaj (31 grudnia)

w godz. 10:00-16:00, w Nowy Rok od 14:00 do 20:00; a od piątku do wtorku w godz. 10:00-20:00. Dzięki oświetleniu stoku możliwa jest także jazda w godzinach popołudniowych i wieczornych.

Podczas działania stoku dostępna będzie kompletna infrastruktura niezbędna do komfortowej i bezpiecznej jazdy. Na miejscu funkcjonować będą punkt gastronomiczny, wypożyczalnia sprzętu narciarskiego i snowboardowego oraz szkoła narciarsko-snowboardowa SosnoSki. Zajęcia w szkółce skierowane są do osób początkujących, jak i tych, które chcą doskonalić technikę jazdy.

Karnety kosztują 1000 zł (sezonowy), 120 zł (dzienny), 45 zł (czasowy), 185 zł (rodzinny), 8 zł (jednorazowy) i 10,00 zł (karta SkiPass).

REKLAMA 0011456649

Na podstawie Postanowienia z dnia 7.07.2025 roku GL1G/GU/371/2025 syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek sprzeda za wolnej ręki majątek wchodzący w skład masy upadłości dłużnika Marii Zielińskiej na następujących warunkach:

1. **Przedmiotem sprzedaży jest** udział 1/2 w lokalu mieszkalnym nr 1 w budynku nr 27B przy ul. Patriotów w Rybniku o pow. 44,60 mkw., dla którego SR w Rybniku VII Wydział kw prowadzi nr GL1Y/00150985/6 wraz z udziałem 2384/100000 w części w nieruchomości wspólnej objętej kw GL1Y/00149451/4. **Cena wywoławcza udziału 1/2 w lokalu jest obniżona o 15% i wynosi 73 100,00 zł.**
2. Sprzedaż udziału 1/2 w prawie własności lokalu mieszkalnego następuje na podstawie ustawy z dnia 28 lutego 2003 roku Prawo Upadłościowe (dalej jako PU), kodeksu cywilnego.
3. Sprzedaż może nastąpić za cenę nie niższą niż wskazana wyżej cena wywoławcza.
4. Szczegółowy opis przedmiotu sprzedaży będzie udostępniony przez syndyka masy upadłości w odpowiedzi na zapytanie oferenta oraz jest dostępny na stronie internetowej syndyka www.syndykat.com.pl
5. Oferty w języku polskim lub w tłumaczeniu na język polski przez przysięgłego tłumacza w zaklejonych kopertach uniemożliwiających ich otwarcie z wyraźnym i czytelnym oznaczeniem oferenta, a także z dopiskiem „Postępowanie na sprzedaż udziału 1/2 w prawie własności nieruchomości lokalowej dłużnika Marii Zielińskiej – NIE OTWIERAĆ” winny być dostarczone **do dnia 26.01.2026 roku** na adres: Kancelaria Syndyka Śląscy Aneta Brachaczek Ul. Traugutta 31/1, 44-370 Pszów. **Liczy się data wpływu.**
6. Składający ofertę na nabycie przedmiotu postępowania powinien pod rygorem nierozpoznania oferty przez syndyka wpłacić na rachunek bankowy **Organizatora** prowadzony w Mikołowskim Banku Spółdzielczym o numerze **31 8436 0003 0000 0536 0924 0001 wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej.** Złożenie chociażby jednej oferty wystarczy do odbycia postępowania na sprzedaż ww. składnika majątku.
7. Rozpoznanie ofert nastąpi w **dnio 27.01.2026 r. o godzinie 13.30 w Kancelarii Syndyka w Pszowie przy ul. Traugutta 31/1** w obecności wszystkich zainteresowanych. Wyboru najkorzystniejszej oferty stosując kryterium ceny dokona syndyk masy upadłości. O dokonaniu wyboru niezwłocznie zostaje w formie elektronicznej powiadomiony oferent, którego cena została przyjęta.
8. Zastrzegam się możliwość odwołania w całości lub w części postępowania lub też jego unieważnienia na każdym etapie bez podania przyczyny.

Cały regulamin określający zasady i formę składania oferty zakupu, jak i wymogi formalne tej oferty szczegółowo określone są na stronie syndyka www.syndykat.com.pl lub po uprzednim kontakcie z Syndykiem masy upadłości Anetą Brachaczek.

Wszelkich informacji dot. przedmiotu sprzedaży udziela Syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek i Kancelaria Syndyka (kom. 530 219 068), mail: aneta.brachaczek@syndykat.com.pl, sylwia.ciuberek@syndykat.com.pl

Można również skontaktować się z wyżej wymienioną osobą celem umówienia się na obejrzenie przedmiotu sprzedaży. Nieruchomość dostępna jest również na stronie Kancelarii Syndyka Śląscy - www.syndykat.com.pl

REKLAMA 0011456649

OGŁOSZENIE
Prezydent Miasta Katowice
informuje

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 23.12.2025 r. dotyczącego sprzedaży lokalu mieszkalnego nr 1 usytuowanego w budynku przy ul. Bronisławy 18 wraz ze sprzedażą udziału w gruncie w trybie bezprzetargowym na rzecz najemcy.

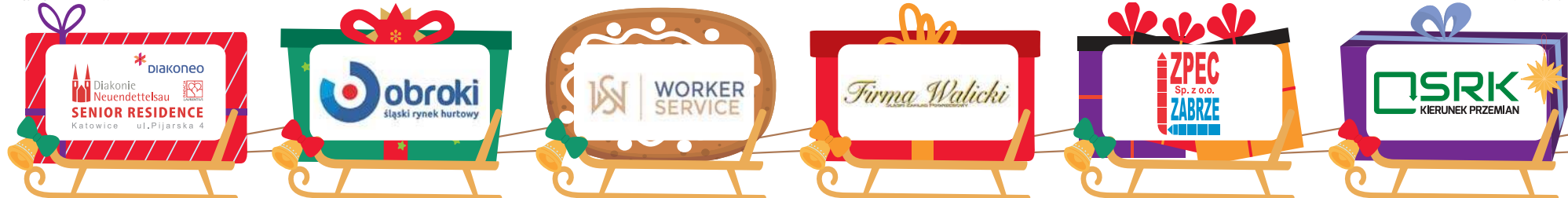
Niniejszy wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice, ul. Rynek 1 (I piętro), a ponadto został zamieszczony na elektronicznej tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (parter) i przy ul. Młyńskiej 4 (parter).

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu:
poniedziałek – środa w godz. 7.30 – 15.30
czwartek w godz. 7.30 – 17.00
piątek w godz. 7.30 – 14.00

oraz na stronie internetowej www.katowice.eu i w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.katowice.eu

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się pod numerem telefonu: 32/259 31 76 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, V piętro, pokój 517.

AKCJA CHARYTATYWNA



0211436231

Kolejne zarzuty w sprawie śmierci pacjentki

Jacek Drost
Bielsko-Biala

Śledztwo w sprawie nieprawidłowości w bielskim Centrum Medycznym, gdzie w wyniku zaniedbań doszło do śmierci 41-letniej pacjentki, zatacza coraz szersze kręgi.

Prokuratura Okręgowa w Bielsku-Białej poinformowała, że śledczy przedstawili zarzuty kolejnym osobom z personelu - oprócz ginekologa i anestezjologa usłyszały je również dwie pielęgniarki.

- W ramach prowadzonego przez Prokuraturę Rejonową Bielsko-Biała Północ w Bielsku-Białej śledztwa w sprawie narażenia 28 maja 2025 r. pacjentki Centrum Medycznego Esculap Sp. z o.o. w Bielsku-Białej na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia i nieumyślnego spo-

wodowania Jej śmierci, która nastąpiła w dniu 29 maja 2025 r. kolejne dwie osoby z personelu medycznego kliniki usłyszały zarzuty - poinformował prokurator Paweł Nikiel, rzecznik prasowy bielskiej Prokuratury Okręgowej.

Prokurator przedstawił zarzuty 59-letniej pielęgniarence A.W. narażenia pacjentki kliniki na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia poprzez przystąpienie do przeprowadzenia zabiegu operacyjnego u 41-latkii we wstrząsie bez udziału lekarza, a także poświadczenia nieprawdy w dokumentacji medycznej dotyczącej przebiegu zabiegu reoperacji u pokrzywdzonej. Z kolei 40-letnia pielęgniarka D.D. usłyszała zarzut poświadczenia nieprawdy w dokumentacji medycznej dotyczącej przeprowadzonego zabiegu u pokrzywdzonej. Grozi im od trzech miesięcy do pięciu lat więzienia.

- Podejrzane nie przyznały się do popełnienia zarzucanych im czynów i odmówiły złożenia wyjaśnień - podkreślił prokurator Paweł Nikiel.

Wobec podejrzanej A.W. prokurator zastosował dozór policji, zakaz kontaktowania się ze świadkami, poręczenie majątkowe, a także zawieszenie w wykonywaniu zawodu pielęgniarki.

Wcześniej prokurator prowadzący postępowanie przedstawił dwóm anestezjologowi i ginekologowi sprawującym opiekę nad pokrzywdzoną zarzuty popełnienia przestępstwa polegającego na narażeniu pacjentki na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia, a w wyniku licznych zaniedbań spowodowania śmierci kobiety.

- Wobec podejrzanych zastosowano środki zapobiegawcze w postaci oddania pod dozór policji, zakazu kontaktowania się ze

świadkami, poręczenia majątkowego, a także zakazu wykonywania zawodu lekarza - podkreślił rzecznik bielskiej Prokuratury Okręgowej.

Przypomnijmy, że podczas śledczy ustalili, że 28 maja tego roku 41-letnia pacjentka została przyjęta do placówki, gdzie przeprowadzono u niej planowy zabieg cięcia cesarskiego. W krótkim czasie po zabiegu u pacjentki wystąpiły objawy świadczące o powikłaniach.

- Wobec tego, że od czasu zakończenia zabiegu nad pacjentką nie był sprawowany nadzór przez lekarza ginekologa, a jedynym lekarzem obecnym na terenie centrum był specjalista anestezjologii, konieczny zabieg relaparotomii przeprowadzono dopiero po kilku godzinach. Następnie pacjentkę w stanie krytycznym przekazano do Szpitala Śląskiego w Cieszynie, gdzie,

mimo podjętych wysiłków ratowania jej życia, zmarła - wyjaśniał prokurator Paweł Nikiel.

W ślad za postępowaniem prokuratorskim kontrolę w bielskiej placówce przeprowadziły także służby wojewody śląskiego. Kontrolerzy negatywnie ocenili jej działalność. Zastrzeżenia mieli m.in. do niekompletnej dokumentacji dotyczącej przeglądów technicznych używanej aparatury medycznej, uprawnień personelu, a także niekompletnej dokumentacji medycznej.

- Podmiot kontrolowany naruszył podstawowe zasady udzielania świadczeń zdrowotnych w zakresie położnictwa i ginekologii, w szczególności nie zabezpieczył obecności i ciągłego nadzoru lekarza położnika nad pacjentkami Oddziału położniczo-ginekologicznego - czytamy w wystąpieniu pokontrolnym.

Kontrolerzy stwierdzili, że placówka nie zapewniła „dyskursu lekarza położnika sprawującego opiekę nad położnicami po zabiegach cięcia cesarskiego przynajmniej w dniu i w czasie nocy po wykonaniu zabiegu. Powyższe naruszyło Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników. (...) Podmiot kontrolowany dopuścił do asysty anestezjologicznej podczas znieczulenia położnicy w dniu 28 maja 2025 r. pielęgniarkę, która nie posiadała uprawnień do udzielania świadczeń zdrowotnych w podmiocie kontrolowanym” - podkreślili kontrolerzy.

Centrum miało podpisaną umowę wyłącznie na realizację programu koordynowanej opieki nad kobietą w ciąży. Miała trwać do końca czerwca 2028 r. NFZ planuje zakończenie kontroli w Esculapie na koniec tego lub początek 2026 r.

REKLAMA

0011450792

Sosnowiecka Spółdzielnia Mieszkaniowa

Al. Zwycięstwa 3
41-200 Sosnowiec

zaprasza Wykonawców do składania pisemnych ofert na przewidziane do realizacji w 2026 r. w zasobach spółdzielni następujące prace i usługi:

I. Roboty remontowo-budowlane i instalacyjne, tj.:

- dekarsko-blacharskie wraz z wykonaniem lub naprawą instalacji odgromowej,
- murarsko-tynkarskie, w tym wykonanie zagród śmietnikowych, remont balkonów, tarasów, schodów,
- instalacyjne: wod.-kan., elektryczne,
- malowanie klatek schodowych,
- drogowo-chodnikowe,
- wysokościowe (w tym wykonywane techniką alpinistyczną naprawy i malowanie elewacji budynku),

II. Usługi zieleniarskie t.j.:

1. 3-krotne koszenie trawy wraz z grabieniem i wywozem, pielęgnacja zieleni wysokiej, wycinka drzew, 3-krotne przycinanie żywopłotów i krzewów,
2. zakup drzew, krzewów itp.

III. Oferta powinna zawierać:

1. nazwę, dokładny adres firmy, numer telefonu oraz datę sporządzenia oferty,
2. aktualne zaświadczenie o rejestracji działalności gospodarczej lub wypis z KRS,
3. aktualne zaświadczenie: ZUS o niezaleganiu w uiszczaniu składek na FUS i ubezpieczenia zdrowotne oraz właściwego naczelnika urzędu skarbowego o niezaleganiu z opłacaniem podatków, wystawione nie wcześniej niż 2 miesiące przed upływem terminu składania ofert,
4. pełny profil i zakres oferowanych robót,
5. stawkę roboczogodziny oraz podstawowe narzuty dla danego rodzaju robót, natomiast w przypadku robót drogowo-chodnikowych dodatkowo oferent winien podać cenę 1m² wykonania parkingu i cenę 1m² wykonania chodnika,
6. okresy gwarancji dla poszczególnych robót,
7. referencje lub oświadczenie oferenta o wykonywaniu takich lub podobnych robót,
8. oświadczenie oferenta, że wobec jego firmy nie toczy się postępowanie likwidacyjne, układowe, upadłościowe lub egzekucyjne,
9. poświadczone kserokopie ubezpieczenia OC z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej (ze wskazaniem danego rodzaju robót),

Wszystkie dokumenty zawarte w ofercie winny być podpisane przez oferenta.

IV. Szczegółowych informacji o przetargu udziela dział GZM telefon 32 266 00 71 do 75 wew. 18 i 59.

V. Oferty należy składać w zamkniętych kopertach oznaczonych odrębnie na:

1. „Roboty remontowe”
2. „Usługi zieleniarskie”

w kancelarii Spółdzielni w Sosnowcu, Al. Zwycięstwa 3, pokój nr 6, II piętro w terminie do dnia **23.01.2026 r. godz. 15:00.**

Datą złożenia oferty jest data wpływu do spółdzielni.

Przyjęcie oferty przez Spółdzielnię nie gwarantuje zlecenia jakichkolwiek robót.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru ofert oraz unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

Ogłoszenie wyników przetargu zostanie podane do wiadomości na tablicy ogłoszeń w siedzibie Zamawiającego w terminie do dnia 22.02.2026 r.

Koniec protestu w kopalni Silesia. Górnicy wyjechali na powierzchnię

Julia Muc
Czechowice-Dziedzice

21 górników Przedsiębiorstwa Górniczego Silesia w Czechowicach-Dziedzicach zakończyło protest pod ziemią - po podpisaniu porozumienia ws. gwarancji zatrudnienia i przyszłości kopalni.

Porozumienie dotyczące zabezpieczenia pracowników PG Silesia podpisano w poniedziałek (29 grudnia) po południu w Katowicach. Negocjacje toczyły się w ramach Trójkonnego Zespołu ds. Bezpieczeństwa Socjalnego Górników z udziałem strony społecznej, rządowej oraz właściciela spółki. W rozmowach uczestniczył m.in. minister energii Miłosz Motyka.

Dokument zakłada m.in. gwarancje alokacji pracowników

PG Silesia, w przypadku upadłości lub likwidacji spółki, do innych zakładów górniczych. Jednocześnie właściciel kopalni zadeklarował dalsze prowadzenie działalności w formule dzierżawy majątku przedsiębiorstwa.

Strona rządowa zobowiązała się do nowelizacji ustawy górniczej w kierunku objęcia przewidzianymi w niej osłonami także pracowników prywatnej kopalni Silesia. Chodzi o instrumenty, które od 1 stycznia 2026 r. po nowelizacji ustawy w grudniu, mają przysługiwać zatrudnionym w spółkach z udziałem Skarbu Państwa likwidujących kopalnię.

Bumecz oświadczył, że podtrzymuje ofertę dzierżawy zorganizowanej części przedsiębiorstwa PG Silesia oraz przejścia wszystkich zatrudnionych pracowników na zasadach określonych

w art. 23(1) Kodeksu pracy. Zarządca sądowy poinformował natomiast, że wobec tego zobowiązania nie będzie składał wypowiedzeń umów o pracę, z zastrzeżeniem sytuacji, w której dzierżawa nie dojdzie do skutku.

Zarządca zadeklarował również, że nie podejmie żadnych działań formalno-prawnych wobec górników uczestniczących w proteście. Z kolei strona związkowa oświadczyła, że wobec uzyskanych gwarancji jeszcze w poniedziałek doprowadzi do zakończenia akcji protestacyjnej pod ziemią i nie będzie podejmować podobnych działań do czasu finalizacji umowy dzierżawy.

Porozumienie weszło w życie z chwilą zakończenia akcji protestacyjnej prowadzonej w kopalni.

- Myślmy, że będzie dobrze, ale czas pokaże. (...) Wyjechaliśmy i to jest duża ulga, że jesteśmy cali i zdrowi. Ciężko było w święta. Dla nas najważniejsze, że wspierały nas żony - powiedział po wyjeździe z kopalni jeden z górników, Krzysztof Stanik.

- Najważniejsze, że jest sukces. Mamy to! - mówił inny z protestujących.

Przed kopalnią na górników czekały ich rodziny.

- Patryk wyjechał w niedzielę normalnie do pracy i po prostu dostałam w poniedziałek rano wiadomość, że podejmują protest i że nie wyjeżdżają. Ten świąteczny czas (...) puste miejsce przy stole nabrało ogromnego znaczenia - powiedziała PAP Barbara, partnerka jednego z górników.



FOT. PAP

Koniec protestu w kopalni Silesia. Górnicy wyjechali na powierzchnię po podpisaniu porozumienia

REKLAMA

0011441121

Nowa taryfa TAURON Dystrybucja S.A.

TAURON Dystrybucja S.A. - Operator Systemu Dystrybucyjnego Elektroenergetycznego informuje, że od dnia 1 stycznia 2026 r. ulega zmianie Taryfa dla usług dystrybucji energii elektrycznej TAURON Dystrybucja S.A., obowiązująca na terenie działania Spółki. Nowa Taryfa została zatwierdzona Decyzją Prezesa Urzędu Regulacji Energetyki z dnia 17 grudnia 2025 r. Taryfę opublikowano w Biuletynie Branżowym Urzędu Regulacji Energetyki nr 268 (4798) z dnia 17 grudnia 2025 r., a jej treść jest dostępna na stronie internetowej www.tauron-dystrybucja.pl. Stawki opłat w Taryfie są wartościami netto i nie zawierają podatku od towarów i usług (VAT), który będzie naliczany zgodnie z obowiązującymi przepisami.

TAURON Dystrybucja S.A. ul. Podgórska 25A 31-035 Kraków

www.tauron-dystrybucja.pl



Stawki opłat obowiązujące na terenie działania TAURON Dystrybucja S.A.

Grupy taryfowe	Składnik zmienny				Składnik stały								Stawka opłaty abonamentowej			
	zł/kWh				zł/m-c								zł/m-c			
	S 1	S 2	S 3	S 4	1-faz				3-faz				cykl			
					poniżej 500 kWh	od 500 kWh do 1200 kWh	od 1201 kWh do 2800 kWh	powyżej 2800 kWh	poniżej 500 kWh	od 500 kWh do 1200 kWh	od 1201 kWh do 2800 kWh	powyżej 2800 kWh	1-miesięczny	2-miesięczny	6-miesięczny	12-miesięczny
G11	0,2898				11,67	17,69	24,56	31,43	15,15	21,17	28,04	34,91	4,56	2,28	0,76	0,38
G12	0,3275	0,0992			11,67	17,69	24,56	31,43	15,15	21,17	28,04	34,91	4,56	2,28	0,76	0,38
G12as	0,2898	0,2898*			19,05	25,07	31,94	38,81	26,01	32,03	38,90	45,77	4,56	2,28	0,76	0,38
		0,0680**														
G12w	0,3732	0,0946			11,67	17,69	24,56	31,43	15,15	21,17	28,04	34,91	4,56	2,28	0,76	0,38
G13	0,2637	0,4332	0,0826		11,67	17,69	24,56	31,43	15,15	21,17	28,04	34,91	4,56	2,28	0,76	0,38

* Stawka opłaty stosowana w odniesieniu do wolumenu energii elektrycznej, nie przewyższającego ilości energii elektrycznej, zużytej w analogicznym okresie rozliczeniowym poprzedzającego roku, o którym mowa w pkt 3.1.26.-3.1.29.

** Stawka opłaty stosowana w odniesieniu do wolumenu energii elektrycznej, przewyższającego ilość energii elektrycznej, zużytej w analogicznym okresie rozliczeniowym poprzedzającego roku, o którym mowa w pkt 3.1.26.-3.1.29.

Stawki opłat obowiązujące na terenie działania TAURON Dystrybucja S.A.

Grupa taryfowa	Składnik zmienny			Składnik stały								Stawka opłaty abonamentowej
	zł/kWh			zł/m-c								zł/m-c
	S 1	S 2	S 3	1-faz				3-faz				
				poniżej 500 kWh	od 500 kWh do 1200 kWh	od 1201 kWh do 2800 kWh	powyżej 2800 kWh	poniżej 500 kWh	od 500 kWh do 1200 kWh	od 1201 kWh do 2800 kWh	powyżej 2800 kWh	
G13s (lato, dzień roboczy ¹)	0,1434	0,3276	0,1528	11,67	17,69	24,56	31,43	15,15	21,17	28,04	34,91	4,56
G13s (lato, dzień wolny ²)	0,0834	0,1610	0,1528									
G13s (zima, dzień roboczy ¹)	0,2433	0,3766	0,1528									
G13s (zima, dzień wolny ²)	0,1634	0,2394	0,1528									

1 - Przez dzień roboczy rozumie się dni od poniedziałku do piątku z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy.

2 - Przez dzień wolny rozumie się sobotę, niedzielę i inne dni ustawowo wolne.

Stawki opłat obowiązujące na terenie działania TAURON Dystrybucja S.A.

Grupa taryfowa	Składnik zmienny				Składnik stały								Stawka opłaty abonamentowej
	zł/kWh				zł/m-c								zł/m-c
	S 1	S 2	S 3	S 4	1-faz				3-faz				
					poniżej 500 kWh	od 500 kWh do 1200 kWh	od 1201 kWh do 2800 kWh	powyżej 2800 kWh	poniżej 500 kWh	od 500 kWh do 1200 kWh	od 1201 kWh do 2800 kWh	powyżej 2800 kWh	
G14dynamic	0,0658	0,1327	0,4315	2,4190	11,67	17,69	24,56	31,43	15,15	21,17	28,04	34,91	4,56

Stawki opłat obowiązujące na terenie działania TAURON Dystrybucja S.A.

Grupy taryfowe	Składnik zmienny			Składnik stały	Stawka opłaty abonamentowej		Stawka opłaty mocowej
	zł/MWh				zł/m-c		
	S 1	S 2	S 3		w cyklu dekadowym	w cyklu 1-miesięcznym	
N23	65,87	79,59	62,68	15 400	54,00	18,00	219,40
A21	72,74			17 420	54,00	18,00	219,40
A22	74,62	65,03		17 310	54,00	18,00	219,40
A23	75,86	79,20	62,29	17 310	54,00	18,00	219,40
B11	125,82			13 800	54,00	18,00	219,40
B11em	208,28*			3 450*	54,00	18,00	219,40
	167,05**			13 800**			
B21	114,50			18 710	54,00	18,00	219,40
B21em	185,64*			4 680*	54,00	18,00	219,40
	150,07**			18 710**			
B22	115,79	93,78		18 710	54,00	18,00	219,40
B23	93,00	99,46	80,84	18 780	54,00	18,00	219,40
C21	258,70			17 520		9,50	219,40
C21em	474,00*			4 380*		9,50	219,40
	366,40**			17 520**		9,50	219,40
C22a	319,20	240,20		17 520		9,50	219,40
C22b	318,90	138,80		17 520		9,50	219,40
C23	293,20	404,70	221,40	17 520		9,50	219,40

* Stawka stosowana w odniesieniu do odbiorców spełniających kryteria wskazane w punkcie 3.1.37 pkt 1).

**Stawka stosowana w odniesieniu do odbiorców spełniających kryteria wskazane w punkcie 3.1.37 pkt 2).

Stawki opłat obowiązujące na terenie działania TAURON Dystrybucja S.A.

Grupy taryfowe	Składnik zmienny			Składnik stały	Stawka opłaty abonamentowej			
	zł/MWh				zł/m-c			
					cykl			
	S 1	S 2	S 3		1-miesięczny	2-miesięczny	6-miesięczny	12-miesięczny
C11	271,70			5 730	4,56	2,28	0,76	0,38
C11em	500,00*			1 430*	4,56	2,28	0,76	0,38
	385,90**			5 730**				
C12a	276,70	219,60		5 730	4,56	2,28	0,76	0,38
C12b	258,60	208,50		5 730	4,56	2,28	0,76	0,38
C13	258,90	362,60	196,10	5 730	4,56	2,28	0,76	0,38
O11	256,00			5 730	4,56	2,28	0,76	0,38
O12	266,90	202,00		5 730	4,56	2,28	0,76	0,38

* Stawka stosowana w odniesieniu do odbiorców spełniających kryteria wskazane w punkcie 3.1.37 pkt 1).

**Stawka stosowana w odniesieniu do odbiorców spełniających kryteria wskazane w punkcie 3.1.37 pkt 2).

Stawki opłat obowiązujące na terenie działania TAURON Dystrybucja S.A.

Grupy taryfowe	Składnik zmienny	Składnik stały			Stawka opłaty mocowej	Stawka opłaty abonamentowej			
	zł/MWh	zł/MW/m-c				zł/m-c			
			nN	SN	WN	zł/MWh	cykl		
R	300,90	6 690	6 690	6 690	219,40				
C11s	214,30	5 730	5 730	5 730	219,40	4,56	2,28	0,76	0,38

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

TRANSPORT

PKP kupują nowoczesne pociągi

- Między 320 a 350 km/h będą mogły jeździć pociągi dużych prędkości, które planują kupić PKP - poinformował minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

PKP Intercity w poniedziałek rozpięły przetarg na dostawę 20 składów dla Kolei Dużych Prędkości (KDP). - Narodowy przewoźnik ogłasza przetarg na zakup pierwszych w Polsce high speedów. (...) Planujemy kupić pociągi, które będą jeździły po polskich torach z prędkością między 320 a 350 kilometrów na godzinę

- powiedział na wczorajszej konferencji prasowej minister Klimczak. Podkreślił, że w pierwszej kolejności nowe pociągi będą jeździły między Warszawą, Portem Polska a Łodzią; potem mają kursować do Wrocławia i Poznania.

PKP Intercity przewidują, że dostawa dwóch pierwszych pociągów nastąpi w terminie do 60 miesięcy od dnia zawarcia umowy. Dostawa wszystkich 20 w ramach zamówienia podstawowego ma potrwać najwyżej 84 miesiące.
PAP

POGODA

Miejscami spadło 18 cm śniegu



FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

We wtorek rano w województwie warmińsko-mazurskim warunki drogowe były bardzo wymagające. Miejscami spadło do 18 cm śniegu, do tego wiatr zawiewał go na drogi. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenia III stopnia przed intensywnymi opadami śniegu dla północnej części kraju.

GÓRNICTWO

Z należącej do spółki Węgłokoks Kraj kopalni Bobrek w Bytomiu we wtorek wyjechała symboliczna ostatnia tona węgla. Od 1 stycznia 2026 r. rozpocznie się formalna likwidacja zakładu na gruncie znolizowanej ustawy o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. - Ostatnia tona węgla nie jest znakiem porażki. Jest symbolem godnego zamknięcia rozdziału - mówił prezes Węgłokoksu Kraj Grzegorz Waclawek.

„

Trudno, żeby pan wicepremier Sikorski koczował pod Pałacem Prezydenckim i mówił »może pan mnie wreszcie wpuścić«

Marcin Bosacki wiceminister spraw zagranicznych

Tusk: będę liczył na pilne spotkanie z prezydentem

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Donald Tusk ocenił we wtorek, po rozmowach m.in. z liderami europejskimi, że pokój w Ukrainie jest na horyzoncie. Dlatego ważna jest koordynacja polskich działań na arenie międzynarodowej.

Premier uczestniczył we wtorek przed południem w rozmowach na wysokim szczeblu ws. zakończenia wojny w Ukrainie. Brali w nich udział liderzy kluczowych państw europejskich, a także premier Kanady Mark Carney, szefowie instytucji europejskich oraz sekretarz generalny NATO Mark Rutte.

- Oceniliśmy rezultat tego pierwszego etapu tych bardzo serio już negocjacji, w które zaangażowali się liderzy Ukrainy, Europy i Stanów Zjednoczonych oraz Kanady. Pokój jest na horyzoncie - powiedział szef rządu. Doprecyzował, że mówi o najbliższych tygodniach, a nie najbliższych miesiącach czy latach.

Zaznaczył, że podstawą do nadziei, że wojna może się zakończyć, jest amerykańska deklaracja gotowości uczestniczenia w gwarancjach bezpieczeństwa dla Ukrainy po zawarciu pokoju. - Włącznie z obecnością amerykańskich wojsk, na przykład na granicy czy na linii kontaktowej między Ukrainą i Rosją. Te dość jednoznaczne deklaracje pojawiły się po raz pierwszy. Zobaczymy, na ile konsekwentni będą nasi partnerzy z drugiej strony Atlantyku - powiedział Tusk.

Dodał, że pokój wymaga ze strony Ukrainy kompromisowego podejścia w kwestiach terytorialnych. Podkreślił, że konieczne byłoby przeprowadzenie referendum, w którym na-



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Premier podkreślił, że ważne jest, by ośrodki władzy koordynowały swoje działania na arenie międzynarodowej

ród ukraiński wyraziłby swoją wolę.

Zdaniem Tuska, niewykluczone, że niedługo trzeba będzie podejmować decyzje ws. przyszłości Ukrainy i regionu, dlatego rząd i ośrodek prezydencki powinny w interesie Polski koordynować wszystkie swoje działania międzynarodowe.

Premier potwierdził, że otrzymał z Kancelarii Prezydenta notatkę z przebiegu wideokonferencji przywódców USA i Ukrainy z europejskimi liderami, w której Polskę reprezentował prezydent Nawrocki. Zapowiedział, że jego kancelaria również podzieli się informacjami z wtorkowych rozmów. Dodał, że administracja prezydenta USA Donalda Trumpa „preferuje kontakty z prezydentem, w Europie rząd

jest oczywiście uznawany za głównego partnera”.

- Wyciągnijmy z tego wnioski i musimy tutaj bardzo precyzyjnie koordynować nasze działania i nie ma tutaj miejsca na żadne anse czy pretensje, to jest kluczowa sprawa dla bezpieczeństwa Polski. Będę liczył na pilne spotkanie z panem prezydentem - podkreślił szef rządu.

Dodał, że wcześniej polecił ministrom, by spotkali się z prezydentem celem zakończenia - jak dodał - niepotrzebnego konfliktu o nominacje na stopnie oficerskie. W poniedziałek szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zwrócili się do prezydenta z propozycją wspólnego spotkania z szefami służb. Spotkanie mia-

łoby służyć zażegnaniu konfliktu wokół nominacji oficerskich dla funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służby Kontrwywiadu Wojskowego.

Jak podkreślił, w interesie Polski jest to, by niezależnie od różnic poglądów, w kwestiach bezpieczeństwa ośrodki władzy koordynowały działania w wymiarze międzynarodowym.

- Tym bardziej, że niewykluczone (...) że jeszcze w styczniu będziemy musieli wspólnie, wszyscy, i to wymaga pełnej solidarności instytucji i w ogóle Polaków, podejmowali decyzje dotyczące przyszłości Ukrainy, przyszłości tej części świata. Dlatego jestem tutaj absolutnie otwarty i gotowy do pełnej współpracy - powiedział Tusk.

PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0411443318



Zimowa energia na Czantorii

– finał trasy „TAURON napędza Zimę” rozgrzał Ustroń



Zima w górach ma swój niepowtarzalny klimat, a finał tegorocznej trasy „TAURON napędza Zimę” tylko to potwierdził. We wtorek, na ośnieżonym szczycie Czantorii, TAURON po raz kolejny udowodnił, że potrafi rozgrzać zimową aurę – i to dosłownie.

Ustroń przywitał uczestników prawdziwie zimową scenerią. Skrzący się śnieg, mroźne powietrze i panorama gór stworzyły idealne tło dla wydarzenia, które połączyło aktywność, muzykę i dobrą zabawę. Finałowy przystanek odbył się przy Kolei Linowej Czantoria, a teren wokół górnej stacji na kilka godzin zamienił się w tętniącą życiem, plenerową strefę rozrywki.



Na uczestników czekało mnóstwo atrakcji – od gier i zabaw dla najmłodszych, po aktywności angażujące całe rodziny i grupy przyjaciół. Na zwycięzców konkursów czekały praktyczne zimowe nagrody: ciepłe kocyki, termosy czy rękawiczki umożliwiające korzystanie ze smartfona nawet w mroźnych warunkach.

Muzyczną energię zapewnił DJ, który skutecznie rozgrzewał publiczność tanecznymi hitami. Kulminacyjnym momentem była wspólna zumba – pełna śmiechu, ruchu i pozytywnej energii, która zintegrowała uczestników bez względu na wiek. Nie zabrakło też maskotki wydarzenia – Tauronek rozdawał słodkości i zachęcał do zabawy, a jego taneczne limbo szybko stało się jedną z ulubionych atrakcji gości.



Turyści przybywali tłumnie, chętnie włączając się w przygotowane animacje i korzystając z uroków zimowej pogody. Radosna atmosfera, muzyka i ruch sprawiły, że finał w Ustroniu był nie tylko wydarzeniem, ale prawdziwym zimowym doświadczeniem.

Zamknięcie trasy „TAURON napędza Zimę” w 2025 roku pokazało, że połączenie sportu, muzyki i wspólnej aktywności to sprawdzony przepis na udany zimowy wypoczynek. Czantoria udowodniła, że zima w górach potrafi być nie tylko piękna, ale i pełna energii.



Był czy nie był? Rosja nie przedstawiła dowodów ataku na rezydencję Putina

Oprac. Anna Nagel
Moskwa, Kijów

Moskwa nie przedstawiła dotąd żadnych dowodów, które potwierdziłyby rzekomy atak Ukrainy na rezydencję przywódcy Rosji Władimira Putina - oświadczył szef ukraińskiej dyplomacji.

Minister spraw zagranicznych Rosji Siergiej Ławrow oświadczył w poniedziałek, że Ukraina próbowała zaatakować dronami państwową rezydencję rosyjskiego przywódcy Władimira Putina w obwodzie nowogrodzkim - podał Reuters, powołując się na agencję Interfax. Kategorycznie zaprzeczył temu prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Według Ławrowa Ukraina wypuściła na rezydencję Putina 91 bezzałogowych statków powietrznych; wszystkie miały zostać zestrzelone. Minister zapowiedział działania odwetowe na atak.

We wtorek głos w sprawie zabrał szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha. „Minał prawie dzień, a Rosja wciąż nie przedstawiła żadnych wiarygodnych dowodów na swoje oskarżenia o rzekomy atak na rezydencję Putina ze strony Ukrainy. I nie przedstawi. Bo takich dowodów nie ma. Żaden taki atak nie miał miejsca” - napisał minister na platformie X.

Sybiha zaznaczył, że Kijów zrozczarowaniem i niepokojem przyjął oświadczenia Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Indii i Pakistanu, które - jak napisał - wyraziły „obawy w związku z atakiem, który nie miał miejsca”. „Jest to jeszcze bardziej zaskakujące, gdy weźmie się pod uwagę fakt, że żadne z tych trzech państw nie wydało oficjalnego oświadczenia, gdy 7 września 2025 r. prawdziwy rosyjski pocisk uderzył w prawdziwy budynek ukraińskiego rządu” - podkreślił.

PAP



Szef ukraińskiego MSZ Andrij Sybiha ocenił, że fałszywe oskarżenia są sztandarową taktyką Rosji

Prezydent Tajwanu potępił chińskie manewry wojenne

Oprac. Anna Nagel
Tajpej

Prezydent Tajwanu Lai Ching-te zdecydowanie potępił we wtorek trwające chińskie manewry wokół wyspy.

„Chiny lekceważą oczekiwania społeczności międzynarodowej w zakresie pokoju i celowo podważają stabilność regionu poprzez zastraszanie militarne. Jest to rażąca prowokacja w odniesieniu do bezpieczeństwa regionalnego i porządku międzynarodowego, którą zdecydowanie potępiam” - napisał na Facebooku Lai Ching-te.

Tajwańskie ministerstwo obrony poinformowało tymczasem, że we wtorek, w drugim dniu manewrów, do godziny 15 czasu miejscowego w pobliżu wyspy zaobserwowano 71 chiń-

skich samolotów oraz 24 okręty marynarki wojennej lub jednostki straży przybrzeżnej. 35 samolotów przekroczyło linię mediany Cieśniny Tajwańskiej, czyli umowną linię rozgraniczenia między ChRL a Tajwanem, a 13 okrętów wpłynęło do tajwańskiej strefy przyległej.

Ministerstwo przekazało też, że Chińska Armia Ludowo-Wyzwoleńcza wystrzeliła we wtorek w kierunku Tajwanu 27 pocisków, z czego część spadła do morza w strefie przyległej - bliżej niż w czasie poprzednich manewrów. Tajwański Urząd Lotnictwa Cywilnego poinformował z kolei, że we wtorek z powodu chińskich manewrów odwołanych zostało 11 lotów, ale nie było wśród nich żadnego międzynarodowego, lecz jedynie te na wyspy Matsu i Kinmen, należące do Tajwanu.

PAP

Donald Trump ostrzega Iran. USA wesprą atak Izraela

Aleksandra Jaros
Floryda

Prezydent USA Donald Trump powiedział w poniedziałek, że poprze atak Izraela na Iran, jeśli reżim w Teheranie będzie kontynuował prace w ramach programu rakietowego i jądrowego.

Donald Trump odpowiedział twierdząco na pytania izraelskiego dziennikarza, czy wesprze ewentualny atak Izraela przeciwko Iranowi, jeśli ten będzie kontynuował prace nad rozwojem rakiet i broni jądrowej.

- Jeśli będzie kontynuował prace nad pociskami: tak. Jeśli nad nuklearnymi, to zrobimy to natychmiast - dodał Trump. Sugerował później, że USA same ponowią atak na irańskie instalacje nuklearne. - Słyszę, że Iran znów próbuje budować i jeśli tak jest, zburzymy je, zburzymy je w cholerę - zagroził.

Prezydent USA odmówił jednocześnie deklaracji, czy popiera obalenie irańskiego reżimu, choć zaznaczył, że mierzy się on z potężnymi problemami.

Sprawa zagrożenia z powodu dalszych działań Teheranu na rzecz budowy broni jądrowej była jednym z głównych tematów poniedziałkowego spotkania Trumpa z premierem Izraela Benjaminem Netanjahu. Inny to sprawa planu pokojowego w Strefie Gazy.



Spotkanie Donalda Trumpa z Benjaminem Netanjahu w Mar-a-Lago na Florydzie. Prezydent USA stanowczo poparł działania Izraela w Strefie Gazy

Naciski Trumpa w sprawie Strefy Gazy

Według informacji ze źródeł zbliżonych do Białego Domu Trump naciska na Izrael, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego w Gazie pod nadzorem międzynarodowej Rady Pokoju na czele z Trumpem.

Prezydent USA zaznaczył jednak, że aby zrealizować ten plan, najpierw konieczne jest rozbrojenie Hamasu.

Mimo doniesień o frustracji Donalda Trumpa wobec

Netanjahu w związku z atakami na członków Hamasu i podważaniem zawieszenia broni, amerykański prezydent pochylnie wyrażał się na temat izraelskiego premiera, twierdząc, że gdyby na czele rządu stał ktoś inny, „Izraela by już nie było”.

Trump naciska, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego

Powiedział też, że rozmawiał z izraelskim prezydentem Icchakiem Hercogiem na temat swojego wniosku o ułaskawienie Netanjahu w związku z ciążącymi na nim zarzutami korupcyjnymi i że Hercog wkrótce wyda akt łaski.

Jednak biuro izraelskiego prezydenta zaprzeczyło, by taka rozmowa miała miejsce po złożeniu przez Trumpa próśby o ułaskawienie Netanjahu. Rzecznik Hercoga powiedział, że prezydent podejmuje działania zgodnie z procedurami.

PAP

Armia Putina przeżywa najkrwawszy rok, przygotowując się do przedłużającej się wojny

Kazimierz Sikorski
Moskwa

Według brytyjskiego resortu obrony ponad milion rosyjskich żołnierzy zginęło lub zostało rannych od rozpoczęcia inwazji na Ukrainę w 2022 roku.

Minister obrony Rosji Andriej Biełousow i prezydent Władimir Putin podsumowali sytuację w 2025 roku podczas posiedzenia rady ministerstwa i do rocznej sesji pytań i odpowiedzi.

Putin nie ma żadnych planów pokojowych

Wnioski z obu wystąpień wskazują, że Putin nie ma planów pokojowych, a armia szykuje się do długotrwałej wojny.

Nie podano liczby ofiar w armii rosyjskiej, jednak Media-



W 2025 roku zginęło ćwierć miliona rosyjskich żołnierzy

dynarodowych (CSIS) szacuje liczbę ofiar wśród rosyjskich żołnierzy na 250 000, a całkowitą liczbę ofiar, wliczając rannych, na 950 000.

Ukraińcy również ponoszą poważne straty

Według CSIS zginęło od 60 000 do 100 000 ukraińskich żołnierzy, a całkowita liczba ofiar sięga 400 000.

Według Mediazony potwierdzono śmierć 12 rosyjskich generałów. Wśród nich jest trzech generałów poruczników, siedmiu generałów majorów i dwóch emerytowanych wojskowych.

Putin jest gotów poświęcić życie nawet 1,1 miliona Rosjan. W tym roku Rosja zyskała mniej niż 1 procent terytorium Ukrainy, tracąc do 25 000 ofiar miesięcznie - zabitych i ran-

nych. To więcej niż cała sowiecka wojna w Afganistanie w ciągu 10 lat.

Tymczasem prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski poinformował, że Stany Zjednoczone zaproponowały potencjalny nowy format rozmów pokojowych między Ukrainą a Rosją, z udziałem USA i możliwością udziału europejskich wysłanników. Zełenski powiedział, że Kijów podejmie decyzję w sprawie formatu, gdy będzie jasne, czy dwustronne rozmowy z negocjatorami amerykańskimi przyniosą pozytywne rezultaty.

- USA zapowiedziały, że odbędą osobne spotkanie z przedstawicielami Rosji. I zaproponowały następujący format, o ile rozumiem: Ukraina, Ameryka, Rosja, a ponieważ są tam przedstawiciele Europy, prawdopodobnie też Europa - mówił Zełenski.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Skuteczne sposoby na kaca

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po za-

przestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin. Gdy dopadnie cię kaca, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol

ZA TYDZIEŃ:

- Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak nie popełnić błędów i w nich wytrwać
- Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?



FOT. PEXELS.COM

Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Sylwester i Nowy Rok to czas hucznych świętowania. Hałas, goście w domu mogą sprawić, że zapewnienie czworonożnemu przyjacielowi bezpieczeństwa i komfortu będzie wyzwaniem.

Sylwester to dla wielu osób jedna z najbardziej wyczekiwaných nocy w roku, jednak dla zwierząt może to być prawdziwy koszmar.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra?

Zwierzęta szczególnie boją się głośnych dźwięków, ponieważ mają znacznie wrażliwszy słuch niż ludzie.

Jeśli hałas jest zbyt silny, może to nawet doprowadzić do trwałego uszkodzenia słuchu i problemów behawioralnych (jak np. lęk przed hałasem).

Dodatkowo nagle, jasne światła w ciemności w nocy, które wiążą się z fajerwerkami, przerażają je, a nieznajomy zapach również może mieć na nie wpływ.

Te wszystkie elementy mogą prowadzić do paniki i stresu nie tylko u psów i kotów, ale też u innych zwierząt, takich jak króliki, świnki morskie, ptaki, konie, a nawet ryby. Ze względu na zwiększony stres i panikę istnieje szczególnie wysokie ryzyko obrażeń, a nawet śmierci.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra? W dalszej części tekstu dzielimy się wskazówkami, które pomogą twoim zwierzętom bezpiecznie przetrwać sylwestra.

Zadbaj o spokojną i bezpieczną przestrzeń

Fajerwerki, muzyka i imprezowy hałas mogą przytłaczać zwierzęta, zwłaszcza te z zaburzeniami lękowymi lub wrażliwym słuchem.

Zadbaj o cichą, przytulną przestrzeń z dala od centrum wydarzeń, gdzie twój zwierzątko



FOT. PRODUCTIONS/FREEPIK

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra

będzie mógł się wycofać, jeśli poczuje się zaniepokojony. Wstaw tam jego ulubione legowisko lub koc. Możesz włączyć delikatną muzykę, radio lub telewizor, aby stłumić dźwięki z zewnątrz.

Spokojna muzyka klasyczna może pomóc złagodzić niepokój wielu zwierząt. Możesz też zostawić zabawkę z jedzeniem, która odwróci uwagę pupila od emocji. Bezpieczne miejsce pomoże zmniejszyć stres i zapewni zwierzęciu komfort przez całą noc.

Trzymaj zwierzęta w domu

W sylwestra (ale także w dni przed i po nim) trzymaj swojego zwierzątka w domu. Dzięki temu możesz zapobiec jego strachowi i ucieczce.

Zwierzęta są bardziej narażone na zaginięcie w sylwestra,

ponieważ nagle, głośne dźwięki mogą wywołać u nich panikę i ucieczkę.

Upewnij się, że drzwi i okna są bezpiecznie zamknięte. Jeżeli świętujesz w domu, poproś gości o zachowanie ostrożności podczas wchodzenia i wychodzenia z domu, aby zwierzątko nie uciekło.

Upewnij się również, że twój zwierzątko ma mikroczip i obrozę z aktualnymi, czytelnymi danymi identyfikacyjnymi i numerem kontaktowym do ciebie.

Fajerwerki i petardy towarzysz w sylwestra wielu z nas. Choć dla nas to ekscytujący czas, dla zwierząt często wiąże się z silnym stresem

Trzymaj się normalnej rutyny swojego zwierzątka

Zadbaj o utrzymanie normalnej rutyny twojego pupila w sylwestra. Karm go o zwykłej porze, zabieraj na regularne spacerki i znajdź czas na zabawę i pieszczoły.

Dzięki temu twój zwierzątko może poczuć się swobodnie podczas sylwestrowego zamieszania.

Dodatkowa aktywność i ćwiczenia w ciągu dnia mogą również pomóc zmęczyć zwierzątko, dzięki czemu łatwiej będzie mu się zrelaksować, gdy zacznie się impreza.

Uważaj z fajerwerkami

Fajerwerki dla nas mogą wyglądać pięknie, ale dla zwierząt często są źródłem strachu i stresu. Nagłe, głośne dźwięki mogą wywoływać

niepokój. Jeśli spodziewasz się fajerwerków w pobliżu domu, zadbaj o komfort swojego pupila: zasłoń zasłony, aby zablokować migające światła, i włącz uspokajającą muzykę lub przyjazny dla zwierząt program telewizyjny.

W przypadku skrajnego niepokoju skonsultuj się wcześniej z weterynarzem w sprawie takich opcji, jak środki uspokajające lub leki przeciwłękowe.

Unikaj imprezowych zagrożeń

Hałas i fajerwerki to niejedynie zagrożenia, jakie czyhają na zwierzęta w sylwestrową noc.

Alkohol może zaszkodzić nie tylko ludziom, ale to nie wszystko. Inne produkty spożywcze również mogą być groźne dla twojego pupila.

- Są to m.in.:
- czekolada;
 - wypieki zawierające ksylitol;
 - winogrona;
 - cebula;
 - czosnek.

Są one toksyczne dla zwierząt domowych, dlatego zadbaj, żeby nic nie spadło ze stołu, goście nie dokarmiali pupila, a kosz na odpadki był dobrze zabezpieczony.

Uważaj też na sylwestrowe dekoracje - konfetti, świecidełka i balony mogą spowodować niedrożność jelit w przypadku połknięcia.

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra.

Tych kilka wskazówek może mieć duży wpływ na to, jak twój zwierzątko poradzi sobie z wejściem w nowy rok.

Skuteczne sposoby na kaca. Dzięki nim przetrwasz Światowy Dzień Kaca

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Kac to przykra przypadłość, która zdarza się, kiedy wypijesz zbyt dużo alkoholu. Oczywiście najlepszym sposobem na uniknięcie kaca jest niepicie. Co zrobić, jeżeli jednak dopadnie Cię kac?

Gdy dopadnie Cię kac, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol i odchorować nocne folgowanie. Wobec tego bardzo przydatna jest znajomość domowych sposobów na kaca, które pomogą przetrwać ten trudny dzień.

Kac to zespół dolegliwości, które pojawiają się w konsekwencji jednorazowego spożycia zbyt dużej ilości etanolu. W zależności od tempa jego przemian oraz typu i dawki trunku dotkliwy ból głowy, pogorszenie samopoczucia i zmęczenie mogą utrzymywać się nawet przez całą kolejną dobę!

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po zaprzestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin.

Na czas ich odczuwania wpływa ilość, rodzaj oraz szybkość konsumpcji trunków, a także indywidualne cechy genetyczne, które determinują szybkość metabolizowania alkoholu w organizmie. Ten po dostaniu się do krwioobiegu trafia do wątroby, gdzie zostaje przetworzony do alde-



Domowe sposoby mogą pomóc w złagodzeniu dolegliwości, jakie niesie ze sobą kac

hydu octowego. To właśnie obecność tego związku we krwi odpowiada w głównej mierze za nieprzyjemne odczucia utrudniające funkcjonowanie.

Do usuwania z ustroju alkoholu octowego potrzebne są zwiększone ilości wody, dlatego po ciężkiej i często nieprzespanej nocy budzisz się z uczuciem pragnienia i suchością w ustach. Mogą też wystąpić mdłości i awersja do spożywania pokarmów, jak również inne dolegliwości trawienne, m.in. bóle brzucha czy biegunka. Wynikają one z toksycznego działania alkoholu na błony śluzowe przewodu pokarmowego, a często też z przejedzenia tłustymi i ciężkostrawnymi przekąskami. Mimo wszystko najbardziej dotkliwymi objawami kaca są uporczywy ból głowy oraz nadwrażliwość na światło i nawet niewielki hałas, przez które przez cały dzień najchętniej nie wychodziłbyś z łóżka.

Woda to podstawa

Nawadnianie najlepiej rozpocząć zaraz po powrocie z imprezy, a nie dopiero po przebudzeniu już z intensywnym kacem. Najlepsza do picia będzie woda o średniej zawartości soli mineralnych zasobna w magnez oraz wapń. Obecność bąbelków gazu w płynie może podrażniać przewód pokarmowy, nasilając dolegliwości trawienne, wobec tego lepiej sięgać po wodę niegazowaną. Warto dodać do niej kilka plasterków cytryny lub wyciśnięty

z owocu sok, by poprawić jej smak i dostarczyć choć trochę witaminy C, której zapasy „wypłukuje” alkohol. By nawodnić organizm, można sięgnąć również po sok pomidorowy, domowy rosół oraz kefir, który ponadto pomaga złagodzić dolegliwości trawienne.

Elektrolity na kaca

By skutecznie uzupełnić ubytki wody w ciele, niezbędne są elektrolity - sód, chlor i potas - odpowiedzialne za regulowanie gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu. Ich ubytki wywołane zakrapianą imprezą objawiają się nasilonym uczuciem pragnienia oraz uporczywym bólem głowy. Jest kilka sposobów na to, by ich niedobory w sprawny sposób uzupełnić.

Godne polecenia są napoje izotoniczne dla sportowców, sok pomidorowy, a także inne owocowo-warzywne, domowej roboty płyn nawadniający wykonany ze szklanki wody, łyżeczki miodu i szczypty soli, musujące tabletki z elektrolitami do kupienia w aptece.

Wymienione napoje warto pić regularnie w ciągu dnia.

Miód, cukier i banany

Spadek poziomu cukru (glukozy) we krwi jest jedną z przyczyn uporczywego bólu głowy. Na szczęście, by uzupełnić jego braki, nie trzeba sięgać po specjalne preparaty apteczne, ponieważ wystarczy regularnie popijać wodę mineralną z dodatkiem cukru lub miodu (1 łyżeczka na szklankę wody. Do-

starczenie glukozy w płynnej formie wspiera regenerację ośrodkowego układu nerwowego, pomaga złagodzić ból głowy, usprawnia procesy myślowe, a także dodaje energii. Dobrym źródłem glukozy są także świeże i suszone owoce, które oprócz łatwo przyswajalnych węglowodanów zapewnią cenny potas.

Imbir na mdłości

Mdłości wywołane kacem pomoże złagodzić imbir, który wykazuje działanie przeciwwymiotne. Do czystej wody, nawadniającego płynu lub herbaty, warto więc dodać kilka plasterków świeżego kłącza.

Siemię lniane na ból żołądka

Alkohol, podrażniając delikatną błonę śluzową żołądka, wywołuje dotkliwy ból brzucha. Inną przyczyną tej dolegliwości jest przejedzenie ciężkostrawnymi i tłustymi przekąskami, które zwykle zjadamy podczas spotkań towarzyskich. By złagodzić ból oraz przyspieszyć procesy regeneracyjne żołądka, sprawdź się stara babina metoda.

Mowa o kleiku z siemienia lnianego, który jest prosty w wykonaniu. Wystarczy łyżkę nasion lnu wsypać do garnka, zalać dwiema szklankami wody, a następnie gotować przez ok. 20 minut, do momentu powstania lepkiego kleiku. Tak przygotowany płyn należy pić po lekkim ostudzeniu.

Lekki i odżywczy posiłek

Choć po zakrapianej alkoholem nocy przeważnie nie mamy apetytu, warto spróbować zjeść lekki, ale odżywczy posiłek. Zamiast ciężkostrawnej jajecznicy z kiełbasą, lepsze będą jajka ugotowane na miękko z kromką jasnego pieczywa i pomidorem obranym ze skórki. Równie dobrze sprawdzi się talerz domowego rosółu z makaronem lub pszenna bułka posmarowana masłem i obłożona chudą wędliną. W ostateczności można sięgnąć po sucharki, a dopiero po kilku godzinach - gdy żołądek przestanie boleć, a mdłości miną - zjeść treściwszy posiłek.

Regenerujący sen

Podobnie jak w przypadku przeziębienia, również na kaca, leczniczy wpływ ma odpoczynek i sen. Choć leżenie cały dzień w łóżku może nie być optymalnym rozwiązaniem, warto pośpać dłużej, aby nadrobić jego ubytki spowodowane problemami z zasypianiem.

Pobudzająca kąpiel

Pogorszone samopoczucie z powodu kaca może poprawić relaksująca i wyciszająca kąpiel oraz wypicie ciepłej herbaty, lub wręcz przeciwnie - wzięcie zimnego i orzeźwiającego prysznica.

Dotleniający spacer

Podjęmowanie forsownych ćwiczeń po zakrapianej alkoholem nocy nie jest wskazane. Warto natomiast wybrać się na krótki spacer na świeżym po-

wietrzu, który pozwoli się dotlenić i nabrać energii. Gdy lenistwo bierze górę, dobrym pomysłem będzie porządne wywietrzenie mieszkania. Wolny czas najlepiej poświęcić na odpoczynek, by odpowiednio się zregenerować i lepiej poczuć kolejnego dnia.

Tabletka przeciwbólowa

Gdy domowe metody nie są skuteczne, ostatecznością jest zażycie tabletki przeciwbólowej. Należy jednak zachować ostrożność, ponieważ kwas acetylosalicylowy, ibuprofen i naproksen mogą wywołać bóle brzucha. Gdy te wystąpią, rozwiązaniem będzie wypicie kleiku z siemienia lnianego o łagodzących właściwościach.

Kawa i herbata

Choć kofeina może nie ma specjalnych właściwości antykacowych, to sprawdzi się jako środek pobudzający i może pomóc w zwalczaniu uczucia poalkoholowego oszołomienia.

„Dodatki”, które nie pasują do drinka

Pijąc alkohol, należy także uważać na to, co się je - przed i w trakcie zabawy - oraz na przyjmowane leki.

Aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji picia alkoholu najlepiej zrezygnować z jego spożywania lub mocno je ograniczyć. Jeśli zdecydujemy się jednak na drinka, to oprócz umiaru, musimy pamiętać o tym, aby wysokoprocentowych alkoholi nie łączyć z napojami zwierającymi taurynę i kofeinę oraz z innymi mocnymi trunkami. Spożywanie takich mikstur może mieć nieprzewidywalne i przykre skutki.

Niebezpieczne połączenia to wysokoprocentowy alkohol z napojem energetyzującym i mieszanka kilku różnych rodzajów alkoholi. Przed sięgnięciem po drinka warto również sprawdzić czy leki, które przyjmujemy nie wchodzi w interakcję z alkoholem.

Wiedząc, że będziemy spożywać alkohol, powinniśmy zadbać o zjedzenie wcześniej pożywnej, ale nie ciężkostrawnej potrawy, który obciąży wątrobę. Należy także uważać na popularne słone przekąski, które dostarczają do organizmu duże ilości odwadniającej dodatkowo soli. Z kolei jedzenie nabiału w postaci jogurtów czy kefiru w trakcie spożywania alkoholu, który prowadzi do ściśnięcia naczyń, może zakończyć się bólem brzucha i biegunką.

WARTO WIEDZIEĆ

Odwodnienie

Kac to stan wywołany m.in. odwodnieniem, czyli nadmierną utratą płynów ustrojowych. Wiele osób odczuwa wtedy symptomy psychiczne: niepokój, mały humor i problemy z koncentracją czy pamięcią krótkotrwałą. Dzieje się tak, ponieważ neurony w mózgu rejestrują już nawet niewielkie ubytki wody. Główne objawy fizyczne odwodnienia organizmu to pragnienie, zmiany w kolorze lub w ilości oddawanego moczu, zmęczenie i senność, bóle głowy, zmiana elastyczności skóry.

Od 1 stycznia 2026 nowe zasady kontroli L4. Czy będzie można pracować na zwolnieniu?



Prawo do zasiłku stracą m.in. osoby, które w trakcie zwolnienia wykonują pracę zarobkową (wyjątkiem są drobne czynności życia codziennego, np. zakupy)

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało nowelę ustawy o ubezpieczeniach społecznych. Gruntownie zmienia zasady wydawania orzeczeń przez ZUS i zaostrza kontrolę nad L4.

Sejm przyjął nowelizację ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych, która wprowadza gruntowne zmiany w systemie orzecznictwa ZUS i zaostrza kontrolę zwolnień lekarskich. Regulacja trafi teraz do Senatu. Przepisy mają wejść w życie 1 stycznia 2026 r.

Kto zamiast lekarza wyda orzeczenie?

Kluczową zmianą jest rozszerzenie kompetencji orzeczniczych poza lekarzy. Przedstawiciele innych zawodów medycznych, takich jak fizjoterapeuci czy pielęgniarki, będą mogli wydawać orzeczenia w określonych sprawach (np. dotyczących rehabilitacji). Ma to usprawnić procedury przyznawania m.in. rent z tytułu niezdolności do pracy i rent socjalnych.

Orzekanie zostanie scentralizowane w specjalnych centrach orzeczniczych przy oddziałach ZUS.

Wprowadzona zostanie także zasada, że orzeczenia w pierwszej i drugiej instancji

będą wydawane przez jednego orzecznika.

Rząd planuje też istotne zmiany dotyczące wynagrodzeń i zasad zatrudnienia lekarzy orzeczników, mające na celu zwiększenie dostępności kadry w ZUS. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej planuje powiązać wynagrodzenia lekarzy orzeczników z najniższymi wynagrodzeniami w podmiotach leczniczych, co ma przełożyć się na około 25-procentowy wzrost ich pensji.

Zaostrzenie kontroli L4. Koniec pracy na zwolnieniu?

Nowe przepisy precyzują warunki utraty prawa do zasiłku chorobowego, dążąc do wyeliminowania fikcyjnych zwolnień. Można stracić zasiłek w tych dwóch przypadkach:

- praca zarobkowa na L4 - utrata zasiłku grozi za wykonywanie pracy zarobkowej podczas zwolnienia (z wyjątkiem drobnych czynności codziennych, np. zakupów),
- przedłużanie choroby - strata prawa do zasiłku nastąpi w przypadku działań przedłużających chorobę, np. forsownych wyjazdów w trakcie rekonwalescencji.

Praca w innym miejscu zatrudnienia

Z drugiej strony jednak nowela wprowadza możliwość pracy w jednym miejscu,

przy jednoczesnym zwolnieniu lekarskim w drugim, o ile charakter pracy na to pozwala (dotyczy osób zatrudnionych na dwóch etatach).

Pracownik na zwolnieniu będzie mógł podejmować „drobne, incydentalne działania”. Możliwa będzie więc taka sytuacja, że szef dzwoni do chorego pracownika i prosi go np. o pilne podpi-

WARTO WIEDZIEĆ

Prezenteizm: świadczenie pracy pomimo choroby

Aż 95 procent Polaków przyznaje się do przychodzenia do pracy z objawami infekcji. Dziś Polacy chętniej biorą zwolnienia na poważne, długotrwałe schorzenia (np. problemy psychiczne czy układ kostno-stawowy) i rzadziej na krótkie infekcje układu oddechowego, jak grypa czy przeziębienie. Nowe przepisy L4, które mają walczyć z nadużyciami, mogą w niezamierzony sposób wzmocnić prezenteizm w zakresie zakażeń oddechowych. Tymczasem z punktu widzenia zdrowia publicznego cel wystawienia L4 z powodu choroby zakaźnej jest jeden: izolacja zakażonego pracownika, aby przerwać łańcuch transmisji.

sanie dokumentów. Przepisy umożliwiają korzystanie ze zwolnienia lekarskiego u jednego pracodawcy, a pracę u drugiego. Dotyczy to sytuacji, gdy pracownik ma dwa miejsca zatrudnienia. Resort pracy, który jest autorem przepisów, przytaczał tu przykład chirurga, który ze złamanym palcem nie może przeprowadzić operacji i powinien być na L4 w szpitalu. Ale uraz nie wyklucza jego pracy na drugim etacie jako wykładowcy w szkole wyższej. Chirurg nie musiałby mieć zwolnienia u drugiego pracodawcy i mógłby pracować tam jako dydaktyk.

Lekarz wystawiający L4 będzie musiał zaznaczyć w zwolnieniu, jakie czynności są wykluczone i mogą utrudniać proces leczenia.

Nowe narzędzia kontroli ZUS

Przepisy przewidują szersze uprawnienia dla inspektorów ZUS. Zyskają oni możliwość sprawdzania zwolnienia wynikającego z opieki nad chorym członkiem rodziny (np. dzieckiem). Będą mogli też sprawdzać, czy np. ktoś inny z rodziny mógł sprawować opiekę nad chorym członkiem rodziny (wyjątkiem będą dzieci poniżej drugiego roku życia - w tym przypadku ubezpieczony zawsze zachowuje prawo do świadczenia). Inspektorzy będą mogli też żądać informacji od osób ubezpieczonych, pracodawców, ale też lekarzy.

Lidzbark Warmiński wreszcie dołącza do listy uzdrowisk. Co oferuje gościom?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Rozmawiamy z Jackiem Wiśniowskim, burmistrzem Lidzbarka Warmińskiego. Od 1 stycznia 2026 Lidzbark Warmiński będzie najnowszym polskim uzdrowiskiem.

Emil Hoff, Strona Zdrowia: gratuluję uzyskania przez Lidzbark statusu uzdrowiska. Jak Pańskim zdaniem wpłynie to na gospodarkę i przyszłość miasta?

Jacek Wiśniowski, burmistrz Lidzbarka Warmińskiego: Myślę, że ten nowy status będzie silnym impulsem rozwojowym dla Lidzbarka. Przyciągnie nowych inwestorów chcących rozwijać usługi medyczne, rehabilitacyjne, hotelarskie i gastronomiczne. Spodziewamy się wzrostu ruchu turystycznego, a co za tym idzie - większego zapotrzebowania na lokalne produkty i usługi, co przełoży się na nowe miejsca pracy. Uzdrowisko to także wyższe dochody lokalnych przedsiębiorców oraz rozwój branż towarzyszących: rekreacji, kultury i transportu. Status podniesie prestiż miasta i jego rozpoznawalność, ułatwiając pozyskiwanie kolejnych funduszy i partnerów. Jestem przekonany, że będzie to jeden z kluczowych motorów rozwoju Lidzbarka w najbliższych latach.

Jakie panują teraz nastroje wśród lokalnych przedsiębiorców?

Zdecydowanie pozytywne! Wielu z nich widzi w uzdrowisku szansę na rozwój swoich firm. Branże hotelarska, gastronomiczna i usługowa już przygotowują się na większą liczbę gości i kuracjuszy. Pojawia się także zainteresowanie nowymi inwestycjami oraz poszerzaniem oferty. Towarzyszy temu naturalna mobilizacja - przedsiębiorcy są świadomi, że status uzdrowiska wymaga wysokich standardów, ale jednocześnie daje

realne korzyści. Najważniejsze, że postrzegają tę zmianę jako wspólną szansę i kierunek rozwoju dla całego miasta.

Oczywiście, status jest ważny, ale kluczowa jest konkretna oferta. Jaką infrastrukturę uzdrowską posiada obecnie Lidzbark Warmiński?

Stworzyliśmy w Lidzbarku nowoczesną Strefę Uzdrowską. Mamy np. zewnętrzną tętnię solankową o długości 100 metrów, której kształt nawiązuje do ślimaka - symbolu sieci Cittaslow, której Lidzbark jest częścią. Powstał również Pawilon Zdrowia, gdzie mieszkańcy i goście mogą bezpłatnie przebadać się pod kątem układu kostno-szkieletowego, korzystając z nowoczesnego sprzętu diagnostyczno-rehabilitacyjnego. W budynku znajdują się także całoroczna, wewnętrzna tętnia solankowa i grot solna. Warto również wspomnieć o sąsiadującym ze Strefą Uzdrowską Leśnym Parku Uzdrowskim Doliny Symfony. Jego malownicze serpentynty można pokonać pieszo lub na rowerze, zresztą całe nasze miasto posiada dobrze rozwiniętą sieć ścieżek rowerowych. Ważnym elementem naszej oferty uzdrowskiej są też oczywiście Termy Warmińskie, oferujące wiele zabiegów zdrowotnych, relaksujące baseny i zaplecze hotelowe.

A co ze szpitalem budowanym już od kilku lat?

Zakończyliśmy właśnie budowę zakładu przyrodoleczniczego, zrealizowaną przez naszego partnera, firmę Access-Medica.

Ilu kuracjuszy będzie mógł pomieścić?

Nowo wybudowany szpital uzdrowski będzie dysponował ponad 220 łózkami dla pacjentów. Jednorazowo zakład będzie mógł przyjąć na zabiegi około 400 osób dziennie. go Funduszu Polski Ład.



Od 1 stycznia 2026 r. Lidzbark Warmiński stanie się oficjalnie najnowszym polskim uzdrowiskiem

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SUPLEMENTY A BADANIA
Suplementy zamiast badań?

Tegoroczna edycja STADA Health Report ujawniła zaskakujące dane: aż 36 proc. Polaków nie chodzi na żadne badania kontrolne. Rośnie za to popularność suplementów i witamin. Trzy czwarte z nas sięga po preparaty na odporność, energię i witalność. Choć większość osób wie, jak ważne jest wczesne wykrywanie chorób, w praktyce wielu Polaków unika badań profilaktycznych. Najczęstsze powody to brak świadomości ich znaczenia, niewiedza dotycząca dostępnych i zalecanych badań, ograniczony dostęp do usług, koszty, brak czasu oraz lęk przed niekorzystnym wynikiem. Te bariery sprawiają, że profilaktyka jest często odkładana „na później”, mimo że regu-

larne badania mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Kto najczęściej korzysta z profilaktyki? Z raportu wynika, że są to kobiety, osoby starsze oraz osoby zadowolone z jakości publicznej opieki zdrowotnej.

Dlaczego bierzemy suplementy?

Ponieważ wiele osób napotyka przeszkody utrudniające wykonywanie badań profilaktycznych, troska o zdrowie często przenosi się na prostsze i bardziej dostępne rozwiązania. Jednym z najpopularniejszych jest suplementacja, która stała się powszechnym sposobem wspierania organizmu.

W Europie suplementy diety stosuje 65 proc. osób, a w Polsce aż 72 proc. Najczęściej sięgamy po nie, aby wzmocnić odporność (84 proc.), zwiększyć energię i witalność (77

proc.), zadbać o kości i zęby (72 proc.), poprawić wygląd skóry, włosów i paznokci (72 proc.), wesprzeć układ pokarmowy (71 proc.).

Kto przyjmuje suplementy?

Suplementy częściej przyjmują kobiety, osoby w wieku 18-34 lat oraz osoby z gorszym samopoczuciem psychicznym.

Chociaż suplementy są łatwo dostępne i postrzegane jako szybki sposób na wsparcie zdrowia, nie zastąpią one pełnej profilaktyki ani zbilansowanej diety.

Ich popularność pokazuje, że Polacy szukają sposobów, by aktywnie dbać o siebie na co dzień, szczególnie w kontekście odporności i witalności. Suplementacja powinna być

jednak świadoma i dostosowana do indywidualnych potrzeb, najlepiej w konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ nie każdy preparat jest odpowiedni dla każdego,

a nadmiar m.in. niektórych witamin może być szkodliwy – mówi Marta Prechtlova, OTC Director, STADA Pharm.

Co oprócz badań i suplementów?

Pomimo że nie zawsze korzystamy z badań profilaktycznych, oprócz suplementacji Polacy i pozostali Europejczycy starają się podejmować inne działania prozdrowotne. W codziennym życiu

najczęściej koncentrujemy się na:

- utrzymaniu dobrych nawyków higienicznych (70 proc.),
 - wykonywaniu ćwiczeń fizycznych (62 proc.),
 - stosowaniu zdrowej diety (57 proc.),
 - unikaniu szkodliwych zachowań (51 proc.),
 - stosowaniu praktyk związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak medytacja (17%),
 - korzystaniu z aplikacji monitorujących stan zdrowia (11%).
- Te codzienne działania są ważnym uzupełnieniem profilaktyki, ale same w sobie nie zapewniają pełnej ochrony zdrowia. Regularna higiena, aktywność fizyczna, zdrowa dieta czy dbanie o kondycję psychiczną mogą wspierać organizm i budować zdrowe nawyki, jednak dla rzeczywiste

skutecznej profilaktyki potrzebne jest kompleksowe podejście.

– Profilaktyka nie może być zbiorem przypadkowych, incydentalnych działań. To proces, który wymaga konsekwencji i świadomych wyborów każdego dnia. Według STADA Health Report 2025 Polacy i Europejczycy mają świadomość, jakie działania są korzystne dla zdrowia, jednak często brakuje im motywacji, ale też wiedzy, by regularnie je wdrażać. Edukacja i wsparcie specjalistów, takich jak lekarze czy farmaceutci, mogą być kluczowe. Pomagają podejmować świadome decyzje i przekształcać wiedzę w realne, systematyczne działania dla poprawy zdrowia i jakości życia. Ważne, aby pamiętać, że profilaktyka to styl życia, nie jednorazowa decyzja – dodaje Marta Prechtlova.

Efekty codziennego jedzenia rodzynek

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wiele osób zastanawia się, czy rodzynek są zdrowe. W końcu to bardzo słodkie i kaloryczne bakalie. Jak rodzynek wpływają na organizm? Efekty są zaskakujące.

Rodzynek to po prostu suszone winogrona, które najczęściej pochodzą z winorośli właściwej (*Vitis vinifera*) i należą do bakalii. Z owoców bezpestkowych winogron odparowywana jest woda, przez co kurczą się one i mają pomarszczoną skórkę. Rodzynek są bardzo słodkie i smaczne, mogą więc stanowić samodzielną przekąskę lub być dodatkiem do wielu dań na słodko i słono, takich jak sernik z rodzynekami czy śledzie z rodzynekami, a także owsianki, sałatek, ciast czy deserów.

Rodzynek to skoncentrowana dawka witamin i związków mineralnych zawartych w samych owocach winogron. Są one jednak bardzo kaloryczne, porcja 100 g zawiera 299 kcal. W ich składzie przeważają węglowodany, z czego większość stanowią cukry proste takie jak fruktoza i dekstroza. Znajdziemy w nich również białko, błonnik pokarmowy, witaminę C i K, witaminy z grupy B, a także potas, magnez, wapń i jod.

Kupując rodzynek, warto zwrócić uwagę na to, aby nie zawierały one siarczanów. Unikaj więc dwutlenku siarki, oznaczonego na opakowaniu



FOT. JIRKA/GETTY IMAGES.COM

WODA RODZYNKOWA

Woda rodzynekowa na odchudzanie, lepszą pracę wątroby i w profilaktyce nowotworowej

Ten napój staje się coraz bardziej popularny, a jego regularne picie może korzystnie wpłynąć na funkcjonowanie całego organizmu.

Przepis na wodę rodzynekową:

Przygotowanie wody rodzynekowej jest niezwykle proste, a do jej zrobienia wystarczy dwa składniki:

- 100 g rodzynek – szukaj ciemnych bakalii bez dwutlenku siarki,

- 500 ml wody.

Jak przygotować wodę rodzynekową?

Przygotowanie:

- Umyć rodzynek pod bieżącą wodą.
- Do garnka wlać wodę i doprowadzić do wrzenia.
- Do gotującej się wody dodać rodzynek i gotować pod przykryciem 20 minut na najniższej mocy palnika.
- Garnek odstawić na 12 godzin.
- Po tym czasie przecedzić powstałą miksturę. Wodę rodzynekową wypijamy, a bakalie można użyć na różne sposoby: do ciasta, do karpia w galarecie lub zjeść w ramach przekąski.

Jak stosować wodę z rodzynek?

Aby skorzystać ze wszystkich cennych właściwości rodzynek, warto spożywać ją codziennie, najlepiej na czczo. Do napoju można dodać również świeżo wyciśnięty sok z cytryny, który wzbogaci napój o witaminę C.

Kto powinien unikać wody rodzynekowej?

- Wśród głównych przeciwwskazań do picia wody rodzynekowej można wymienić:
- alergię na rodzynek,
 - zespół jelita drażliwego, szczególnie postać biegunkowa,
 - przewlekłe migreny.

symbolem E220, który jest niezdrowym konserwantem. Najzdrowsze będą więc rodzynek bio i rodzynek niesiarkowane. Kupuj je zawsze paczkowane, nie na wagę i sprawdzaj szczelność opakowania.

Rodzynek na trawienie i zaparcia

Rodzynek są bogate w nierozpuszczalny błonnik pokarmowy, dzięki czemu działają jak naturalny środek przeczyszczający. Poprawiają perystaltykę jelit, ułatwiają oczyszczanie organizmu i wypróżnianie. Zapobiegają więc zaparciom i niwelują inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak ból brzucha, zespół jelita drażliwego, gazy i wzdęcia.

Odmladzające rodzynek

Antyoksydanty, w tym witamina C, zawarte w rodzynekach zwalczają wolne rodniki i dzięki temu opóźniają procesy starzenia się organizmu. Wzmacniają skórę i wygładzają zmarszczki, zapewniając młody wygląd. Dodatkowo zawarte w nich żelazo i resweratrol wzmacniają i wygładzają włosy oraz nadają im blask, co korzystnie wpływa na ich wygląd.

Rodzynek dodadzą energii i poprawią nastrój

Suszone winogrona zawierają sporą dawkę naturalnych cukrów prostych, a wśród nich fruktozę i glukozę, dzięki

czemu dodają mnóstwo energii. Łagodzą także stres, relaksują i uspokajają. Dzięki zawartości żelaza wpływają na poprawę krążenia krwi oraz dotlenienie organizmu, co ułatwia także zasypianie i zwalczanie problemu bezsenności.

Rodzynek na odporność

Rodzynek to skoncentrowana dawka składników odżywczych, witamin i mikroelementów. Zawierają one także przeciwutleniacze i polifenole, które usuwają wolne rodniki. Dzięki temu zmniejszają stres oksydacyjny oraz łagodzą stany zapalne. Działają również przeciwbólowo i są pomocne w leczeniu dny moczowej i zapalenia stawów. Mają także właściwości antibakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, które pomagają zmniejszyć ryzyko rozwoju infekcji.

Rodzynek dobre na serce i nadciśnienie

Dzięki wysokiej zawartości potasu, który jest naturalnym środkiem rozszerzającym naczynia krwionośne, rodzynek usprawniają krążenie krwi. Natomiast zawarty w nich błonnik pokarmowy zmniejsza sztywność naczyń krwionośnych, poprawiając ciśnienie krwi. Te właściwości sprawiają, że jedzenie rodzynek reguluje ciśnienie krwi, zapobiegając rozwojowi nadciśnienia. Rodzynek obniżają także poziom „złego” cholesterolu LDL.

Blank bliske trefy ze ślōnskōm godkōm

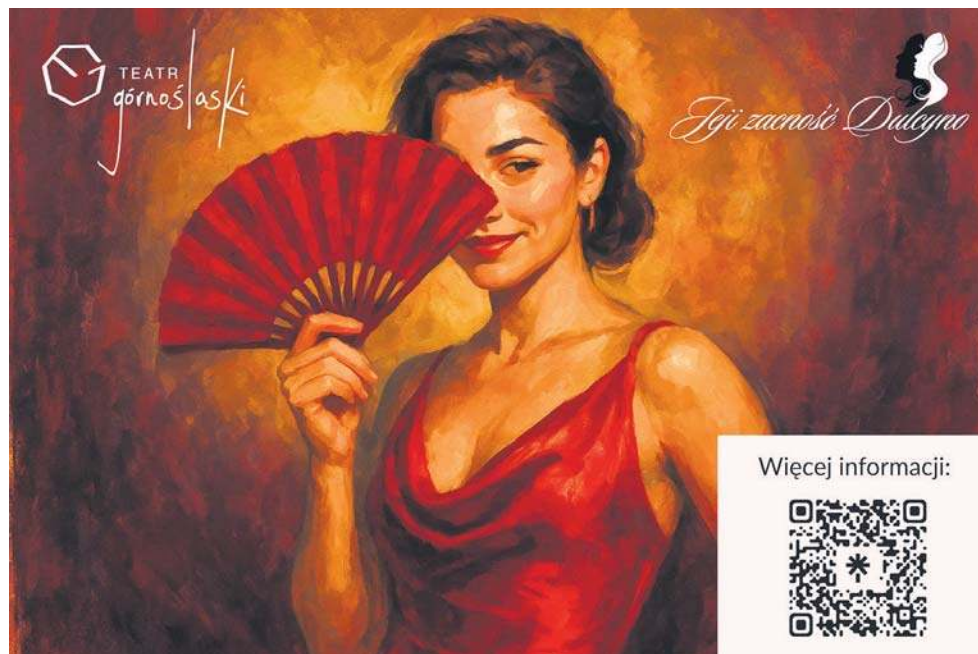
Roztomili tak po swojemu mianuja spotkania ze ludźmi, kerzy majōm w zocy naszō tożsamość, zwyczaję i godka.

Z tymi, kerzy chcom poszanowanie naszy inności łōd inkszych regionōw Polski i Europy. Szkryfłom tyn brif w zapisie ślābikorzowym, czyli obowionzujoncy w ślōnskim elemyntorzu, kery nīy do końca akceptuja. Stosowanie we pisowni umłāfłōw roztomajtych znakōw nad literami - jak kryski, ptozski i inksze pitroszki - to wedle mie jest ciynżke do czytania. Jak czyto je osoba nīy znajonco naszego jynzjyka to wersja godano bydzie dal-szo do oryginału, niźli ta czytano z zapisu fonetycznego.

Nagle trza iść z duchym czasu i bazgrom jak ślābikorz koże, czyli trocha inaczej jak we tym cajtungu pisotech poranoście rokōw tymu nazod. A, że trefioła mi sie dzisioj okazjo, coby napisać łō moich utropach i marzyniach, łō tym, co sie zrobiyło, i łō tym, co sie nīy udało - i czamu sie nīy udało bez toż pīsza refleksje z grzesznego żywota małego Marianka. Pīsza trocha po poltońsku i trocha po ślōnsku, coby i ci, kerzy ino liznyli naszy godki, zrozumieli, łō czym godōm.

Pōł roku tymu, razym z mojom cerōm, kerō mie spōmogo we pozyskaniu stały siedziby dlo „Stowarzyszynio - Teatr Górnoślōnski, zamiast spać po nocach, siedzieli my nad wnioskami do Ministerstwa Kultury. Siedzieli my przez pora tydni i sztydirowali prawidła, webinary i inksze papiory, aż nasze familije miały już nad to miana „KPO”.

Naskryfłali my poranoście wnioskōw, okupionych zmynczyniym, ale tyż sukcesym - jako drugo instytucjo na Ślōnsku dostali my trzy granty.



„JEJI ZOCNOŚĆ DULCYNŃO”
10 bezpłatnych dla widza przedstawień wodewilu na kanwie współczesnyj, ślōnskiej wersji „Moralności Pani Dulskiej” Gabrieli Zapolskiej, z wierszowanym

librettem i piosynkami moji i Andrzeja Minkacza roboty. Spektakl poprzedzomy trefami we szkołach i instytucjach kultury, kaj łosprawimy ô przemijajōncym Ślōnsku i za-

chyncōmy do udziału we przedstawieniach. Dulcyno to sztuka, kero winna być lekturōm obowiązkowōm nīy ino do szkolorzy ale cołki naszy dorosły populacyje. Pīyntnuje koł-

tunerio i wykrzywionō moralność, pokazuje, że mimo internetu, drōnōw i sztucznyj inteligencyji, nasze zachowania wcale sie nīy zmīyniły.

Dzieje sie ta historyjo te-roz i wele nos, za ścianōm w bloku abo familoku. Dzieje sie na Ślōnsku - w Rudzie, Katowicach, Zōbrzu, Bytomiu, Kluczborku czy Łopolu - na ziemiach historycznie ślōnskich. Je łona na wskroś europyskō, bo Ślōnsk łōd lot był miejscym migracyji, i szukano swojego hajmatu na zymy.

Jeji innowacyjność polega na nowoczesnych formach, wizualizacje zastypujōm dekoracje i pozwalajōm gibko zmieniać realia akcji. Fto zechce łobejrzyć sztukę, musi zgłosić swój udział na adresu teatramakula@gmail.com, skond otrzymo informacjo zwrotno.

„ZMIKSOWANI” i „DOPAMINA”

Drugi projekt to „ZMIKSOWANI” - Festiwal Twórczego Przenikania Światów” - piyrszy w Polsce festiwal dlo artystōw niyzależnych, kerzy łōnczōm twōrczość ze codziynnom robōtōm. Skłodo sie ze warsztatōw, konkursu i koncertu finałowego, kaj gwiazdōm wieczoru bydzie Mateusz Ziōłko, a przed nim wystōmpi z premierōm swojij płyty Kasia Kokoryn.

Wiency na:
www.zmiksowani.com

Trzeci projekt to „DOPAMINA” - dūgo czekany, autor-ski musical ô chaosie współczesnego świata i szukaniu równowagi. Muzyka autorstwa Kasi Kokoryn i Tomasza Waldow-

skiego, laureata Fryderyka, łōnczy emocyjō z nowoczesnōm formōm tyjratru muzycznego.

Wiency na:
www.dopaminamusical.com

Wszystkie trzy projekty dziejōm sie tukej, na Ślōnsku, i adresowane sōm do ludzi, kerzy chcōm kultury żywij, aktualnyj i zakorzenionij we naszy tradycyji we zmīyniajōncych się realiach.

WKŁAD WŁASNY

Koždy z projektōw wymaga 20% wkładu własnego. Na „Dulcyno” dostali my grant z Rudy Ślōskiej - 10 tysyincz zł, za kery serdeczne Bōg zapłać. Reszta sfinansujmy z bieżōncych wpływōw, naszych prywatnych uszporowań i wsparcio ludzi, kerzy wierzōm, że to poczōntek czegoś piyk-nego i ważnego dlo Ślōnska.

Jak te projekty sōm Wōm bliske, bydymy radzi, kie-j zechcecie dołōżyć swojō cegiełka.

Wpłaty dokōnywane dlo Stowarzyszenio na konto 91 8436 0003 0000 0026 5879 0001 majōm formā darowizny i idzie je ôdliczyć ôd podatku.

Koždy darczyńca, kery wpłaci znaczonco kwota, dostanie cegiełka z Teatru Górnoślōnskigo i specjalne zaproszynia na spektakle.

Za koźde wsparcie - serdeczne Bōg zapłać.

Zaproszōmy tyż do śledzynio naszych portali i social mediōw, kaj na bieżōnco pokazujmy, co sie u nos dzieje.

Marian Makula



Sfinansowano ze środków Urzędu Miasta Ruda Ślōska.

REKLAMA

0011456638

Na podstawie Postanowienia z dnia 20.02.2023 roku GL1G/GU/101/2022 syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek sprzedaje z wolnej ręki majątek wchodzący w skład masy upadłości dłużnika Łukasza Bednorz na następujących warunkach:

- 1. Przedmiotem sprzedaży jest** udział 1/4 w nieruchomości gruntowej zabudowanej zlokalizowanej w Wodzisławiu Śląskim, przy ulicy Bolesława Chrobrego 63A, opisanej w ewidencji gruntów działką numer 869/146 o powierzchni 0,0829 ha, dla której V Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Wodzisławiu Śląskim prowadzi księgę wieczystą numer GL1W/00031200/9. **Cena wywoławcza udziału jest obniżona o 15% i wynosi 86 920,00 zł.**
- 2. Sprzedaż udziału 1/4 w prawie własności nieruchomości gruntowej zabudowanej** następuje na podstawie ustawy z dnia 28 lutego 2003 roku Prawo Upadłościowe (dalej jako PU), kodeksu cywilnego.
- 3. Sprzedaż może nastąpić za cenę nie niższą niż wskazana wyżej cena wywoławcza.**
- 4. Szczegółowy opis przedmiotu sprzedaży będzie udostępniony przez syndyka** masy upadłości w odpowiedzi na zapytanie oferenta oraz jest dostępny na stronie internetowej syndyka www.syndykat.com.pl
- 5. Oferty w języku polskim lub w tłumaczeniu na język polski przez przysięgłego tłumacza w zaklejonych kopertach uniemożliwiających ich otwarcie z wyraźnym i czytelnym oznaczeniem oferenta, a także z dopiskiem „Postępowanie na sprzedaż udziału 1/4 w prawie własności nieruchomości gruntowej zabudowanej dłużnika Łukasza Bednorz – NIE OTWIERAĆ” winny być dostarczone do dnia 26.01.2026 roku** na adres: Kancelaria Syndycy Śląscy Aneta Brachaczek Ul. Traugutta 31/1, 44-370 Pszów. **Liczy się data wpływu.**
- 6. Składający ofertę na nabycie przedmiotu postępowania** powinien pod rygorem nierozpoznania oferty przez syndyka wpłacić na rachunek bankowy **Organizatora** prowadzony w Santander Bank Polska O/Rybnik o numerze **21 1090 0088 0000 0001 5326 1095 wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej.** Złożenie chociażby jednej oferty wystarcza do odbycia postępowania na sprzedaż ww. składnika majątku.
- 7. Rozpoznanie ofert nastąpi w dniu 27.01.2026 r. o godzinie 12.30 w Kancelarii Syndyka w Pszowie przy ul. Traugutta 31/1** w obecności wszystkich zainteresowanych. Wyboru najkorzystniejszej oferty stosując kryterium ceny dokona syndyk masy upadłości. O dokonany wybór niezwłocznie zostaje w formie elektronicznej powiadomiony oferent, którego cena została przyjęta.
- 8. Zastrzega się** możliwość odwołania w całości lub w części postępowania lub też jego unieważnienia na każdym etapie bez podania przyczyny.

Cały regulamin określający zasady i formę składania oferty zakupu, jak i wymogi formalne tej oferty szczegółowo określone są na stronie syndyka www.syndykat.com.pl lub po uprzednim kontakcie z Syndykiem masy upadłości Anetą Brachaczek.

Wszelkich informacji dot. przedmiotu sprzedaży udziela Syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek i Kancelaria Syndyka (kom. 530 219 068), mail: aneta.brachaczek@syndykat.com.pl, sylwia.ciuberek@syndykat.com.pl

Można również skontaktować się z wyżej wymienioną osobą celem umówienia się na obejrzenie przedmiotu sprzedaży. Nieruchomość dostępna jest również na stronie Kancelarii Syndycy Śląscy - www.syndykat.com.pl

REKLAMA

0011456668

Warunki sprzedaży z wolnej ręki udziału ½ w nieruchomości gruntowej zabudowanej domem i garażem, zlokalizowanej w Suszcu przy ulicy Grabówki 57, opisanej w ewidencji gruntów działkami numer 507/66 o powierzchni 0,1334 ha, 243/4 o powierzchni 0,0081 ha, 505/66 o powierzchni 0,1205 ha, dla których V Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego z siedzibą w Pszczynie prowadzi księgę wieczystą numer KA1P/00035730/7 jako majątku wchodzącego w skład masy upadłości dłużnika Moniki Krzekotowskiej jako osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej.

Na podstawie Postanowienia z dnia 31.01.2025 roku GL1G/GU/905/2024 syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek sprzedaje z wolnej ręki majątek wchodzący w skład masy upadłości dłużnika Moniki Krzekotowskiej na następujących warunkach:

- 1. Przedmiotem sprzedaży jest** udział ½ w nieruchomości gruntowej zabudowanej domem i garażem, zlokalizowanej w Suszcu przy ulicy Grabówki 57, opisanej w ewidencji gruntów działkami numer 507/66 o powierzchni 0,1334 ha, 243/4 o powierzchni 0,0081 ha, 505/66 o powierzchni 0,1205 ha, dla których V Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego z siedzibą w Pszczynie prowadzi księgę wieczystą numer KA1P/00035730/7. **Cena wywoławcza udziału jest obniżona o 45% i wynosi 155 950,00 zł.**
- 2. Sprzedaż udziału 1/2 w prawie własności nieruchomości gruntowej zabudowanej** następuje na podstawie ustawy z dnia 28 lutego 2003 roku Prawo upadłościowe (dalej jako PU), Kodeksu cywilnego.
- 3. Sprzedaż może nastąpić za cenę nie niższą niż wskazana wyżej cena wywoławcza.**
- 4. Szczegółowy opis przedmiotu sprzedaży będzie udostępniony przez syndyka** masy upadłości w odpowiedzi na zapytanie oferenta oraz jest dostępny na stronie internetowej syndyka www.syndyk.de.
- 5. Oferty w języku polskim lub w tłumaczeniu na język polski przez przysięgłego tłumacza w zaklejonych kopertach uniemożliwiających ich otwarcie z wyraźnym i czytelnym oznaczeniem oferenta, a także z dopiskiem „Postępowanie na sprzedaż udziału 1/2 w prawie własności nieruchomości gruntowej zabudowanej dłużnika Moniki Krzekotowskiej – NIE OTWIERAĆ” winny być dostarczone do dnia 26.01.2026 roku** na adres: Kancelaria Syndycy Śląscy Aneta Brachaczek, ul. Traugutta 31/1, 44-370 Pszów. **Liczy się data wpływu.**
- 6. Składający ofertę na nabycie przedmiotu postępowania** powinien pod rygorem nierozpoznania oferty przez syndyka wpłacić na rachunek bankowy **Organizatora** prowadzony w Santander Bank Polska O/Rybnik o numerze **52 1090 0088 0000 0001 6143 2593 wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej.** Złożenie chociażby jednej oferty wystarcza do odbycia postępowania na sprzedaż ww. składnika majątku.
- 7. Rozpoznanie ofert nastąpi w dniu 27.01.2026 r. o godzinie 14.30 w Kancelarii Syndyka w Pszowie przy ul. Traugutta 31/1** w obecności wszystkich zainteresowanych. Wyboru najkorzystniejszej oferty, stosując kryterium ceny, dokona syndyk masy upadłości. O dokonany wybór niezwłocznie zostaje w formie elektronicznej powiadomiony oferent, którego cena została przyjęta.
- 8. Zastrzega się** możliwość odwołania w całości lub w części postępowania lub też jego unieważnienia na każdym etapie bez podania przyczyny.

Cały regulamin określający zasady i formę składania oferty zakupu, jak i wymogi formalne tej oferty szczegółowo określone są na stronie syndyka www.syndykat.com.pl lub po uprzednim kontakcie z Syndykiem masy upadłości Anetą Brachaczek.

Wszelkich informacji dot. przedmiotu sprzedaży udziela Syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek i Kancelaria Syndyka (kom. 530 219 068), mail: aneta.brachaczek@syndykat.com.pl, sylwia.ciuberek@syndykat.com.pl

Można również skontaktować się z wyżej wymienioną osobą celem umówienia się na obejrzenie przedmiotu sprzedaży. Nieruchomość dostępna jest również na stronie Kancelarii Syndycy Śląscy - www.syndykat.com.pl

REKLAMA

0011456620

Na podstawie Postanowienia z dnia 9.12.2024 roku GL1G/GU/997/2024 syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek sprzedaje z wolnej ręki majątek wchodzący w skład masy upadłości dłużnika Anny Jarząbek na następujących warunkach:

Przedmiotem sprzedaży jest:

- udział 125/500 w nieruchomości gruntowej zabudowanej zlokalizowanej w Rydułtowach przy ulicy Studziennej 3, opisanej w ewidencji gruntów działką numer: 2742/94 o powierzchni 0,0313 ha, dla której V Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Wodzisławiu Śląskim prowadzi księgę wieczystą numer GL1W/00043025/5 oszacowany na kwotę 53 160,00 zł.

oraz

- udział 125/500 w nieruchomości gruntowej zabudowanej zlokalizowanej w Rydułtowach przy ulicy Studziennej 3, opisanej w ewidencji gruntów działką numer: 2739/94 o powierzchni 0,0313 ha, dla której V Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Wodzisławiu Śląskim prowadzi księgę wieczystą numer GL1W/00043026/2 oszacowany na kwotę 57 590,00 zł.

Łączna cena wywoławcza jest obecnie obniżona o 15% i wynosi 94 200,00 zł.

- 2. Sprzedaż ww. wskazanych udziałów w obu działkach tj. 2742/94 oraz 2739/94 a to w** prawie własności nieruchomości gruntowych zabudowanych następuje na podstawie ustawy z dnia 28 lutego 2003 roku Prawo Upadłościowe (dalej jako PU), kodeksu cywilnego. Sprzedaż udziałów w obu działkach odbywać się będzie łącznie, gdyż ich podział jest niedopuszczalny.
- 3. Sprzedaż może nastąpić za cenę nie niższą niż wskazana wyżej cena wywoławcza.**
- 4. Szczegółowy opis przedmiotu sprzedaży będzie udostępniony przez syndyka** masy upadłości w odpowiedzi na zapytanie oferenta oraz jest dostępny na stronie internetowej syndyka www.syndykat.com.pl
- 5. Oferty w języku polskim lub w tłumaczeniu na język polski przez przysięgłego tłumacza w zaklejonych kopertach uniemożliwiających ich otwarcie z wyraźnym i czytelnym oznaczeniem oferenta, a także z dopiskiem „Postępowanie na sprzedaż udziału 125/500 w prawie własności nieruchomości gruntowych zabudowanych dłużnika Anny Jarząbek – NIE OTWIERAĆ” winny być dostarczone do dnia 26.01.2026 roku** na adres: Kancelaria Syndycy Śląscy Aneta Brachaczek Ul. Traugutta 31/1, 44-370 Pszów. **Liczy się data wpływu.**
- 6. Składający ofertę na nabycie przedmiotu postępowania** powinien pod rygorem nierozpoznania oferty przez syndyka wpłacić na rachunek bankowy **Organizatora** prowadzony w Santander Bank Polska O/Rybnik o numerze **11 1090 0088 0000 0001 6072 7947 wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej.** Złożenie chociażby jednej oferty wystarcza do odbycia postępowania na sprzedaż ww. składnika majątku.
- 7. Rozpoznanie ofert nastąpi w dniu 27.01.2026 r. o godzinie 12.00 w Kancelarii Syndyka w Pszowie przy ul. Traugutta 31/1** w obecności wszystkich zainteresowanych. Wyboru najkorzystniejszej oferty stosując kryterium ceny dokona syndyk masy upadłości. O dokonany wybór niezwłocznie zostaje w formie elektronicznej powiadomiony oferent, którego cena została przyjęta.
- 8. Zastrzega się** możliwość odwołania w całości lub w części postępowania lub też jego unieważnienia na każdym etapie bez podania przyczyny.

Cały regulamin określający zasady i formę składania oferty zakupu, jak i wymogi formalne tej oferty szczegółowo określone są na stronie syndyka www.syndykat.com.pl lub po uprzednim kontakcie z Syndykiem masy upadłości Anetą Brachaczek.

Wszelkich informacji dot. przedmiotu sprzedaży udziela Syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek i Kancelaria Syndyka (kom. 530 219 068), mail: aneta.brachaczek@syndykat.com.pl, sylwia.ciuberek@syndykat.com.pl

Można również skontaktować się z wyżej wymienioną osobą celem umówienia się na obejrzenie przedmiotu sprzedaży. Nieruchomość dostępna jest również na stronie Kancelarii Syndycy Śląscy - www.syndykat.com.pl

REKLAMA

0011456658

Warunki sprzedaży z wolnej ręki dot. prawa własności nieruchomości gruntowej niezabudowanej zlokalizowanej w miejscowości Krzanowice, opisanej w ewidencji gruntów działką numer 1808 o powierzchni 0,1020 ha, dla której V Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Raciborzu prowadzi księgę wieczystą numer GL1R/00061677/8 jako majątku wchodzącego w skład masy upadłości dłużnika Artura Paskuda jako osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej.

Na podstawie Postanowienia z dnia 25.02.2025 roku GL1G/GU/108/2025 syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek sprzedaje z wolnej ręki majątek wchodzący w skład masy upadłości dłużnika Artura Paskuda na następujących warunkach:

- 1. Przedmiotem sprzedaży jest** nieruchomość gruntowa niezabudowana zlokalizowana w miejscowości Krzanowice, opisana w ewidencji gruntów działką numer 1808 o powierzchni 0,1020 ha, dla której V Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Raciborzu prowadzi księgę wieczystą numer GL1R/00061677/8. **Cena wywoławcza jest obniżona o 45% i wynosi 30 550,00 zł.**
- 2. Sprzedaż prawa własności do nieruchomości gruntowej** następuje na podstawie ustawy z dnia 28 lutego 2003 roku Prawo Upadłościowe (dalej jako PU), kodeksu cywilnego.
- 3. Sprzedaż może nastąpić za cenę nie niższą niż wskazana wyżej cena wywoławcza.**
- 4. Szczegółowy opis przedmiotu sprzedaży będzie udostępniony przez syndyka** masy upadłości w odpowiedzi na zapytanie oferenta oraz jest dostępny na stronie internetowej syndyka www.syndyk.de.
- 5. Oferty w języku polskim lub w tłumaczeniu na język polski przez przysięgłego tłumacza w zaklejonych kopertach uniemożliwiających ich otwarcie z wyraźnym i czytelnym oznaczeniem oferenta, a także z dopiskiem „Postępowanie na sprzedaż prawa własności do nieruchomości gruntowej dłużnika Artura Paskuda – NIE OTWIERAĆ” winny być dostarczone do dnia 26.01.2026 roku** na adres: Kancelaria Syndycy Śląscy Aneta Brachaczek Ul. Traugutta 31/1, 44-370 Pszów. **Liczy się data wpływu.**
- 6. Składający ofertę na nabycie przedmiotu postępowania** powinien pod rygorem nierozpoznania oferty przez syndyka wpłacić na rachunek bankowy **Organizatora** prowadzony w Santander Bank Polska S.A. o numerze **37 1090 0088 0000 0001 6172 8034 wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej.** Złożenie chociażby jednej oferty wystarcza do odbycia postępowania na sprzedaż w/w składnika majątku.
- 7. Rozpoznanie ofert nastąpi w dniu 27.01.2026 r. o godzinie 14.00 w Kancelarii Syndyka w Pszowie przy ul. Traugutta 31/1** w obecności wszystkich zainteresowanych. Wyboru najkorzystniejszej oferty stosując kryterium ceny dokona syndyk masy upadłości. O dokonany wybór niezwłocznie zostaje w formie elektronicznej powiadomiony oferent, którego cena została przyjęta.

Cały regulamin określający zasady i formę składania oferty zakupu, jak i wymogi formalne tej oferty szczegółowo określone są na stronie syndyka www.syndykat.com.pl lub po uprzednim kontakcie z Syndykiem masy upadłości Anetą Brachaczek.

Wszelkich informacji dot. przedmiotu sprzedaży udziela Syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek i Kancelaria Syndyka (kom. 530 219 068), mail: aneta.brachaczek@syndykat.com.pl, sylwia.ciuberek@syndykat.com.pl

Można również skontaktować się z wyżej wymienioną osobą celem umówienia się na obejrzenie przedmiotu sprzedaży. Nieruchomość dostępna jest również na stronie Kancelarii Syndycy Śląscy – www.syndykat.com.pl

REKLAMA

0011456627

1. Na podstawie Postanowienia z dnia 25.09.2025 roku GL1G/GU/652/2025 syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek sprzedaje z wolnej ręki majątek wchodzący w skład masy upadłości dłużnika Joanny Kampa na następujących warunkach: **Przedmiotem sprzedaży jest** udział w wielkości 1/18 w prawie własności nieruchomości położonej w Zabrze przy ul. Łowieckiej 14, dla której Sąd Rejonowy w Zabrzu prowadzi księgę wieczystą o numerze Kw GL1Z/00002650/8. Wartość oszacowania wynosi **25 667,00 zł** zgodnie z operatem sporządzonym przez rzeczoznawcę Iwonę Kubarek z dnia 17.11.2025 roku.

2. Sprzedaż wskazanego udziału w prawie własności nieruchomości gruntowej zabudowanej następuje na podstawie ustawy z dnia 28 lutego 2003 roku Prawo Upadłościowe (dalej jako PU), kodeksu cywilnego.

3. Sprzedaż może nastąpić za cenę nie niższą niż wskazana wyżej cena wywoławcza.

4. Szczegółowy opis przedmiotu sprzedaży będzie udostępniony przez syndyka masy upadłości w odpowiedzi na zapytanie oferenta oraz jest dostępny na stronie internetowej syndyka www.syndykat.com.pl

5. Oferty w języku polskim lub w tłumaczeniu na język polski przez przysięgłego tłumacza w zaklejonych kopertach uniemożliwiających ich otwarcie z wyraźnym i czytelnym oznaczeniem oferenta, a także z dopiskiem „Postępowanie na sprzedaż 1/18 w prawie własności nieruchomości gruntowej zabudowanej w postępowaniu Joanny Kampa – NIE OTWIERAĆ” winny być dostarczone **do dnia 26.01.2026 roku** na adres: Kancelaria Syndycy Śląscy Aneta Brachaczek Ul. Traugutta 31/1, 44-370 Pszów. **Liczy się data wpływu.**

6. Składający ofertę na nabycie przedmiotu postępowania powinien pod rygorem nierozpoznania oferty przez syndyka wpłacić na rachunek bankowy **Organizatora** prowadzony w Santander Bank Polska O/Rybnik o numerze **29 1090 0088 0000 0001 6414 1053 wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej.** Złożenie chociażby jednej oferty wystarcza do odbycia postępowania na sprzedaż ww. składnika majątku.

7. Rozpoznanie ofert nastąpi **w dniu 27.01.2026 r. o godzinie 11.00 w Kancelarii Syndyka w Pszowie przy ul. Traugutta 31/1** w obecności wszystkich zainteresowanych. Wyboru najkorzystniejszej oferty stosując kryterium ceny dokona syndyk masy upadłości. O dokonany wybór niezwłocznie zostaje w formie elektronicznej powiadomiony oferent, którego cena została przyjęta.

8. Zastrzega się możliwość odwołania w całości lub w części postępowania lub też jego unieważnienia na każdym etapie bez podania przyczyny.

Cały regulamin określający zasady i formę składania oferty zakupu, jak i wymogi formalne tej oferty szczegółowo określone są na stronie syndyka www.syndykat.com.pl lub po uprzednim kontakcie z Syndykiem masy upadłości Anetą Brachaczek.

Wszelkich informacji dot. przedmiotu sprzedaży udziela Syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek i Kancelaria Syndyka (kom. 530 219 068), mail: aneta.brachaczek@syndykat.com.pl, sylwia.ciuberek@syndykat.com.pl

Można również skontaktować się z wyżej wymienioną osobą celem umówienia się na obejrzenie przedmiotu sprzedaży. Nieruchomość dostępna jest również na stronie Kancelarii Syndycy Śląscy - www.syndykat.com.pl

REKLAMA

0011456641

Na podstawie Postanowienia z dnia 28.01.2025 roku GL1G/GU/1003/2024 syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek sprzedaje z wolnej ręki majątek wchodzący w skład masy upadłości dłużnika Mariusza Kurowskiego na następujących warunkach:

- 1. Przedmiotem sprzedaży jest udział** 1/6 w nieruchomości lokalowej – lokalu mieszkalnego nr 28 – usytuowanego na 2. piętrze w budynku wielorodzinnym zlokalizowanym w Jastrzębiu-Zdroju przy ulicy Wielkopolskiej 47, dla której Sąd Rejonowy w Jastrzębiu-Zdroju, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr GL1J/00032855/1. **Cena wywoławcza udziału 1/6 w lokalu jest obniżona o 15% i wynosi 31 500,00 zł.**
- 2. Sprzedaż udziału 1/6 w prawie własności lokalu mieszkalnego** następuje na podstawie ustawy z dnia 28 lutego 2003 roku Prawo upadłościowe (dalej jako PU), Kodeksu cywilnego.
- 3. Sprzedaż może nastąpić za cenę nie niższą niż wskazana wyżej cena wywoławcza.**
- 4. Szczegółowy opis przedmiotu sprzedaży będzie udostępniony przez syndyka** masy upadłości w odpowiedzi na zapytanie oferenta oraz jest dostępny na stronie internetowej syndyka www.syndykat.com.pl.
- 5. Oferty w języku polskim lub w tłumaczeniu na język polski przez przysięgłego tłumacza w zaklejonych kopertach uniemożliwiających ich otwarcie z wyraźnym i czytelnym oznaczeniem oferenta, a także z dopiskiem „Postępowanie na sprzedaż udziału 1/6 w prawie własności nieruchomości lokalowej dłużnika Mariusza Kurowskiego – NIE OTWIERAĆ” winny być dostarczone do dnia 26.01.2026 roku** na adres: Kancelaria Syndycy Śląscy Aneta Brachaczek, ul. Traugutta 31/1, 44-370 Pszów. **Liczy się data wpływu.**
- 6. Składający ofertę na nabycie przedmiotu postępowania** powinien pod rygorem nierozpoznania oferty przez syndyka wpłacić na rachunek bankowy **Organizatora** prowadzony w Santander Bank Polska O/Rybnik o numerze **71 1090 0088 0000 0001 6221 5720 wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej.** Złożenie chociażby jednej oferty wystarcza do odbycia postępowania na sprzedaż ww. składnika majątku.
- 7. Rozpoznanie ofert nastąpi w dniu 27.01.2026 r. o godzinie 13.00 w Kancelarii Syndyka w Pszowie przy ul. Traugutta 31/1** w obecności wszystkich zainteresowanych. Wyboru najkorzystniejszej oferty, stosując kryterium ceny, dokona syndyk masy upadłości. O dokonany wybór niezwłocznie zostaje w formie elektronicznej powiadomiony oferent, którego cena została przyjęta.
- 8. Zastrzega się** możliwość odwołania w całości lub w części postępowania lub też jego unieważnienia na każdym etapie bez podania przyczyny.

Cały regulamin określający zasady i formę składania oferty zakupu, jak i wymogi formalne tej oferty szczegółowo określone są na stronie syndyka www.syndykat.com.pl lub po uprzednim kontakcie z Syndykiem masy upadłości Anetą Brachaczek.

Wszelkich informacji dot. przedmiotu sprzedaży udziela Syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek i Kancelaria Syndyka (kom. 530 219 068), mail: aneta.brachaczek@syndykat.com.pl, sylwia.ciuberek@syndykat.com.pl

Można również skontaktować się z wyżej wymienioną osobą celem umówienia się na obejrzenie przedmiotu sprzedaży. Nieruchomość dostępna jest również na stronie Kancelarii Syndycy Śląscy – www.syndykat.com.pl

REKLAMA0011456519

1. Na podstawie Postanowienia z dnia 17.07.2025 roku GL1G/GU/201/2025 syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek sprzedaje z wolnej ręki majątek wchodzący w skład masy upadłości dłużnika Mirosława Suchomskiego na następujących warunkach:
Przedmiotem sprzedaży jest prawo własności nieruchomości gruntowej zabudowanej zlokalizowanej w Końcycze Małe, tj. działki nr 1313/6 o pow 0,3344 ha, 1313/7 o pow 0,3230 ha oraz 1313/8 o pow 0,7434 ha, dla której V Wydział Ksiąg Wieczystych SR w Cieszylinie prowadzi kw nr BB1C/00015353/5. **Nieruchomość oszacowana jest na kwotę 395 687,00 zł.**

2. Sprzedaż prawa własności nieruchomości gruntowej zabudowanej następuje na podstawie ustawy z dnia 28 lutego 2003 roku Prawo Upadłościowe (dalej jako PU), kodeksu cywilnego.

3. Sprzedaż może nastąpić za cenę nie niższą niż wskazana wyżej cena wywoławcza.

4. Szczegółowy opis przedmiotu sprzedaży będzie udostępniony przez syndyka masy upadłości w odpowiedzi na zapytanie oferenta oraz jest dostępny na stronie internetowej syndyka www.syndykat.com.pl

5. Oferty w języku polskim lub w tłumaczeniu na język polski przez przysięgłego tłumacza w zaklejonych kopertach uniemożliwiających ich otwarcie z wyraźnym i czytelnym oznaczeniem oferenta, a także z dopiskiem „Postępowanie na sprzedaż prawa własności nieruchomości gruntowej upadłego Mirosława Suchomskiego – NIE OTWIERAĆ” winny być dostarczone **do dnia 26.01.2026 roku** na adres: Kancelaria Syndycy Śląscy Aneta Brachaczek Ul. Traugutta 31/1, 44-370 Pszów. **Liczy się data wpływu.**

6. Składający ofertę na nabycie przedmiotu postępowania powinien pod rygorem nierozpoznania oferty przez syndyka wpłacić na rachunek bankowy **Organizatora** prowadzony w Santander Bank Polska O/Rybnik o numerze **27 1090 0088 0000 0001 6332 0372 wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej**. Złożenie chociażby jednej oferty wystarcza do odbycia postępowania na sprzedaż ww. składnika majątku.

7. Rozpoznanie ofert nastąpi **w dniu 27.01.2026 r. o godzinie 09.30 w Kancelarii Syndyka w Pszowie przy ul. Traugutta 31/1** w obecności wszystkich zainteresowanych. Wyboru najkorzystniejszej oferty stosując kryterium ceny dokona syndyk masy upadłości. O dokonany wybór niezwłocznie zostaje w formie elektronicznej powiadomiony oferent, którego cena została przyjęta.

8. Zastrzega się możliwość odwołania w całości lub w części postępowania lub też jego unieważnienia na każdym etapie bez podania przyczyny.

Cały regulamin określający zasady i formę składania oferty zakupu, jak i wymogi formalne tej oferty szczegółowo określone są na stronie syndyka www.syndykat.com.pl lub po uprzednim kontakcie z Syndykiem masy upadłości Anetą Brachaczek. Wszelkich informacji dot. przedmiotu sprzedaży udziela Syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek i Kancelaria Syndyka (kom. 530 219 068), mail: aneta.brachaczek@syndykat.com.pl, sylwia.ciuberek@syndykat.com.pl Można również skontaktować się z wyżej wymienioną osobą celem umówienia się na obejrzenie przedmiotu sprzedaży. Nieruchomość dostępna jest również na stronie Kancelarii Syndycy Śląscy – www.syndykat.com.pl

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

REKLAMA0011456526

1. Na podstawie Postanowienia z dnia 24.06.2025 roku GL1G/GU/512/2025 syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek sprzedaje z wolnej ręki majątek wchodzący w skład masy upadłości dłużnika Elżbiety Błażyczek na następujących warunkach:
Przedmiotem sprzedaży są następujące składniki:
a. Udział 5/32 w nieruchomości gruntowej zabudowanej zlokalizowanej w miejscowości Łyski przy ulicy Łukowskiej 13, opisanej w ewidencji gruntów działką numer 503/131 o powierzchni 0,1080 ha, dla której VII Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Rybniku prowadzi księgę wieczystą numer GL1Y/00118443/9. **Cena wywoławcza wynosi 53 538,00 zł.**
b. Udział 5/32 w nieruchomości gruntowej niezabudowanej zlokalizowanej w gminie Łyski, obręb 0004 Łyski, opisanej w ewidencji gruntów działką numer 614/106 o powierzchni 1,1515 ha, dla której VII Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Rybniku prowadzi księgę wieczystą numer GL1Y/00118443/9. **Cena wywoławcza wynosi 11 094,00 zł.**

2. Sprzedaż wskazanych w pkt 1 a i b udziałów w prawie własności nieruchomości gruntowej zabudowanej i niezabudowanej następuje na podstawie ustawy z dnia 28 lutego 2003 roku Prawo Upadłościowe (dalej jako PU), kodeksu cywilnego.

3. Sprzedaż może nastąpić za cenę nie niższą niż wskazana wyżej cena wywoławcza.

4. Szczegółowy opis przedmiotu sprzedaży będzie udostępniony przez syndyka masy upadłości w odpowiedzi na zapytanie oferenta oraz jest dostępny na stronie internetowej syndyka www.syndykat.com.pl

5. Oferty w języku polskim lub w tłumaczeniu na język polski przez przysięgłego tłumacza w zaklejonych kopertach uniemożliwiających ich otwarcie z wyraźnym i czytelnym oznaczeniem oferenta, a także z dopiskiem „Postępowanie na sprzedaż 5/32 w prawie własności nieruchomości gruntowej dłużnika Elżbiety Błażyczek ze wskazaniem nr księgi wieczystej – NIE OTWIERAĆ” winny być dostarczone **do dnia 26.01.2026 roku** na adres: Kancelaria Syndycy Śląscy Aneta Brachaczek Ul. Traugutta 31/1, 44-370 Pszów. **Liczy się data wpływu.**

6. Składający ofertę na nabycie przedmiotu postępowania powinien pod rygorem nierozpoznania oferty przez syndyka wpłacić na rachunek bankowy **Organizatora** prowadzony w Santander Bank Polska O/Rybnik o numerze **38 1090 0088 0000 0001 6294 4978 wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej**. Złożenie chociażby jednej oferty wystarcza do odbycia postępowania na sprzedaż ww. składnika majątku.

7. Rozpoznanie ofert nastąpi **w dniu 27.01.2026 r. o godzinie 10.00 w Kancelarii Syndyka w Pszowie przy ul. Traugutta 31/1** w obecności wszystkich zainteresowanych. Wyboru najkorzystniejszej oferty stosując kryterium ceny dokona syndyk masy upadłości. O dokonany wybór niezwłocznie zostaje w formie elektronicznej powiadomiony oferent, którego cena została przyjęta.

8. Zastrzega się możliwość odwołania w całości lub w części postępowania lub też jego unieważnienia na każdym etapie bez podania przyczyny.

Cały regulamin określający zasady i formę składania oferty zakupu, jak i wymogi formalne tej oferty szczegółowo określone są na stronie syndyka www.syndykat.com.pl lub po uprzednim kontakcie z Syndykiem masy upadłości Anetą Brachaczek. Wszelkich informacji dot. przedmiotu sprzedaży udziela Syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek i Kancelaria Syndyka (kom. 530 219 068), mail: aneta.brachaczek@syndykat.com.pl, sylwia.ciuberek@syndykat.com.pl Można również skontaktować się z wyżej wymienioną osobą celem umówienia się na obejrzenie przedmiotu sprzedaży. Nieruchomość dostępna jest również na stronie Kancelarii Syndycy Śląscy - www.syndykat.com.pl

REKLAMA0011456525

Na podstawie Postanowienia SR w Gliwicach z dnia 16 października 2024 roku GL1G/GU/593/2024 syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek sprzedaje z wolnej ręki majątek wchodzący w skład masy upadłości dłużnika Piotra Steuera na następujących warunkach:

1. Przedmiotem sprzedaży jest:
a. prawo własności do lokalu mieszkalnego nr 5 – usytuowanego na 2. piętrze (poddasze) w budynku wielorodzinnym zlokalizowanym w Ornontowicach przy ulicy Leśnej 11, dla której Sąd Rejonowy w Mikołowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr KA1M/00073405/5. **Wartość oszacowania obniżona jest o 45% i wynosi 74 250,00 zł.**

2. Sprzedaż prawa własności do wskazanej nieruchomości lokalowej następuje na podstawie ustawy z dnia 28 lutego 2003 roku Prawo Upadłościowe (dalej jako PU), kodeksu cywilnego.

3. Sprzedaż może nastąpić za cenę nie niższą niż wskazana wyżej cena wywoławcza.

4. Szczegółowy opis przedmiotu sprzedaży będzie udostępniony przez syndyka masy upadłości w odpowiedzi na zapytanie oferenta oraz jest dostępny na stronie internetowej syndyka www.syndykat.com.pl

5. Oferty w języku polskim lub w tłumaczeniu na język polski przez przysięgłego tłumacza w zaklejonych kopertach uniemożliwiających ich otwarcie z wyraźnym i czytelnym oznaczeniem oferenta, a także z dopiskiem „Postępowanie na sprzedaż prawa własności do nieruchomości lokalowej o numerze 5 należącej do dłużnika P. Steuer – NIE OTWIERAĆ” winny być dostarczone **do dnia 26.01.2026 roku** na adres: Kancelaria Syndycy Śląscy Aneta Brachaczek Ul. Traugutta 31/1, 44-370 Pszów. **Liczy się data wpływu.**

6. Składający ofertę na nabycie przedmiotu postępowania powinien pod rygorem nierozpoznania oferty przez syndyka wpłacić na rachunek bankowy **Organizatora** prowadzony w Santander Bank Polska O/Rybnik o numerze **44 1090 0088 0000 0001 6016 5820 wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej wybranego składnika majątku**. Złożenie chociażby jednej oferty wystarcza do odbycia postępowania na sprzedaż ww. składnika majątku.

7. Rozpoznanie ofert nastąpi **w dniu 27.01.2026 r. o godzinie 9.00 w Kancelarii Syndyka w Pszowie ul. Traugutta 31/1** w obecności wszystkich zainteresowanych. Wyboru najkorzystniejszej oferty stosując kryterium ceny dokona syndyk masy upadłości. O dokonany wybór niezwłocznie zostaje w formie elektronicznej powiadomiony oferent, którego cena została przyjęta.

8. Zastrzega się możliwość odwołania w całości lub w części postępowania lub też jego unieważnienia na każdym etapie bez podania przyczyny.

Cały regulamin określający zasady i formę składania oferty zakupu, jak i wymogi formalne tej oferty szczegółowo określone są na stronie syndyka www.syndykat.com.pl lub po uprzednim kontakcie z Syndykiem masy upadłości Anetą Brachaczek. Wszelkich informacji dot. przedmiotu sprzedaży udziela Syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek i Kancelaria Syndyka (kom. 530 219 068), mail: aneta.brachaczek@syndykat.com.pl, sylwia.ciuberek@syndykat.com.pl Można również skontaktować się z wyżej wymienioną osobą celem umówienia się na obejrzenie przedmiotu sprzedaży. Nieruchomość dostępna jest również na stronie Kancelarii Syndycy Śląscy - www.syndykat.com.pl

DROBNE

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

Handlowe

ANTYKI

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

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

ABSOLUTNIE wszystkie marki, płacimy najwięcej! Dojazd, własny transport 509-796-001, 798-835-341

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

Autoskup, wszystkie 515274430

AUTOZŁOMOWANIE 602-871-305

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Czechowice-Dziedzice tel. 604 630 556

OCHRONNA z gr. niepełnosprawności Gliwice/Zabrze tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający z gr. niepełnosprawności Psar/Gródków tel. 668 085 925

SERWIS sprzątający z gr. niepełnosprawności Sosnowiec tel. 604 630 556

Usługi

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energetycz: 606307123

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

Matrymonialne

"ROMEO" biuro matrym. 502 363 127

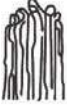
Różne

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

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

Usługi pogrzebowe

0011232402



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

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Pana

Zbigniewa Durczoka

założyciela i wieloletniego Prezesa
Górnictwej Spółdzielni Budownictwa Mieszkaniowego
im. St. Staszica w Wodzisławiu Śląskim
oraz wieloletniego Prezesa
Regionalnego Związku Rewizyjnego Spółdzielczości
Mieszkaniowej w Katowicach.

W Zmarłym tracimy przyjaciela spółdzielców,
mądrym i życzliwym człowiekiem.
Pozostanie na zawsze w naszej pamięci.



Wyrazy głębokiego współczucia

Żonie

składają

Zarząd, Rada Nadzorcza
Katowickiej Spółdzielni Mieszkaniowej

eprasa.pl cdf476676e

Kobiety kochają diamenty, a te kupione od siebie dla siebie cieszą jeszcze bardziej

Sandra Kubicka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Czy Kuba wyjechał razem z Żanetą?

Ostatnio Kuba Wojewódzki jest widywany z prezenterką pogody Żanetą Rosińską i oboje regularnie podsycają plotki o ślubie. Po świętach Wojewódzki umieścił w internecie swe zdjęcie z wyjazdu z damską torebką plażową. Z kolei Rosińska opublikowała fotorelację z plaży. Czy to znaczy, że wyjechali razem?

Michał Szpak opala się w bokserkach

Piosenkarz postanowił wspólnie z bliskimi wyjechać na święta na Malte. Zamieścić na Instagramie kilka kadrów z wypadu i pokazać światu, jak opala się w bokserkach. Zrobił sobie również selfie z tatą oraz dwiema siostrami, Ewą i Marleną. Ze starszą siostrą zapozował także, siedząc na brzegu basenu.

Robert Lewandowski nie chciał zaszkodzić

Nieautoryzowana biografia piłkarza obfituje w wiele anegdot. Według jednej z nich, Lewandowski nie chciał pożyczyć pieniędzy koledze z drużyny Kamilowi Grosickiemu. To sprawiło, że w internecie poszła fama, iż „Lewy” jest skąpy. Teraz Lewandowski opowiedział swoją wersję w wywiadzie dla Bogdana Rymanowskiego. – Ja powiedziałem: „Kamil, nie pożyczę ci tych pieniędzy, bo wiem, że pożyczając ci, ja ci zaszkodzę i okaże się, że dla ciebie to będzie jeszcze większy problem” – stwierdził.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda

Planete+ HD, 18:40

Historia Celine Dion – kanadyjskiej piosenkarki o wyjątkowym głosie i charakterze. Dzięki obszernej materii archiwalnym poznamy historię jej sukcesu i życia.

Kiedys to było

TVP 1, 18:25

Prowadzący – Agata Bachanek i Roman Czejarok – przypominają, w jaki sposób świętowano sylwestra w latach 80. i 90. XX w. Rozmowy o formach spędzania tego wieczoru, o modzie na stroje, fryzury, makijaż i potrawy są wzbogacone materiałami archiwalnymi.

Sylwester z Dwójką 2025 i Sylwestrowa

Moc Przebojów 2025

TVP 2, 19:50

Polsat, 19:45

Telewizja Polska zaprasza na Sylwestra z Dwójką 2025 pod katowickim Spodkiem. Na scenie legendy i najgorętsze nazwiska, m.in. Ich Troje, Maryla Rodowicz, DODA, Justyna Steczkowska, Kayah, Piersi, Zespół Śląsk, Piotr Kupicha i Feel. Międzynarodową gwiazdą Sylwestra z Dwójką będzie Sting. Sylwestrowy koncert Polsatu ponownie odbędzie się w Toruniu. Usłyszemy najlepsze imprezowe przeboje w wykonaniu m.in.: Thomasa Andersa z Modern Talking&Band, Lady Pank, Perfectu i Łukasza Drapały, Beaty i Bajmu, Edyty Górniak, Golec uOrkiestry, zespołów Big Cyc i Enej, Anny Wyszki i Alicji Majewskiej.

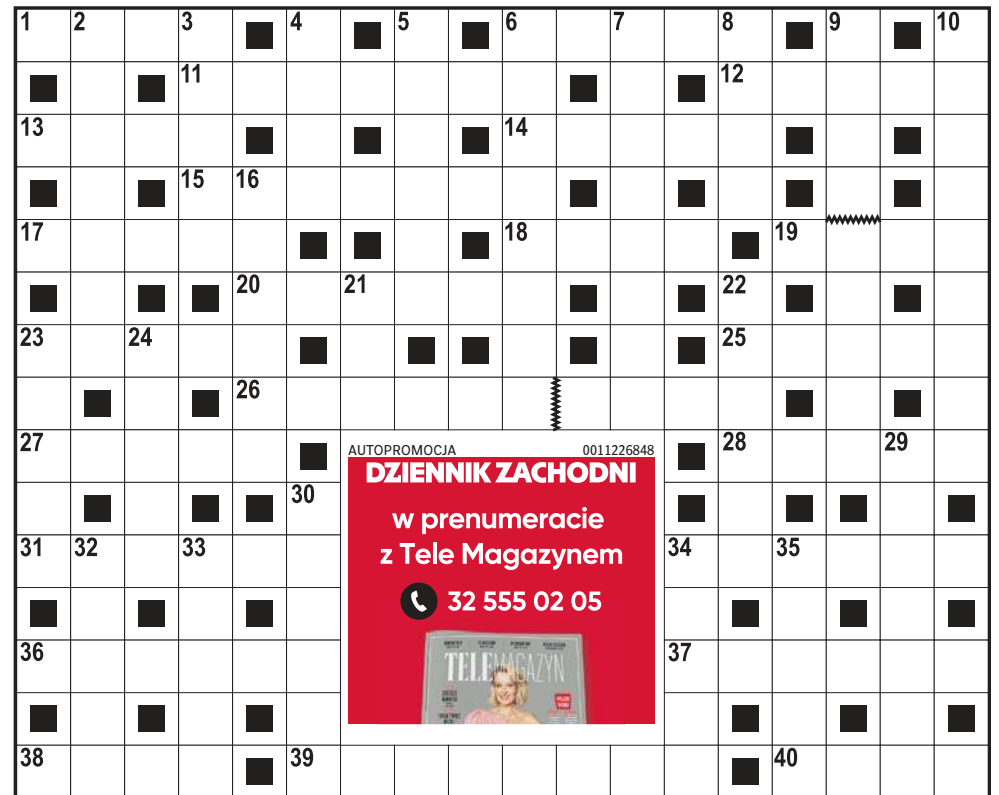
KRZYŻÓWKA NR 199

Poziomo:

- narzędzie rolnicze do orki,
- pieszczotliwie o małym dziecku,
- potrawa z ryżu zapiekane-go z mięsem,
- kolekcja znaczków lub obrazów,
- rosyjska zupa rybna,
- często trzymane na wodzy,
- elektryczny lub z gwizdkiem,
- despota u władzy, satrapa,
- bokerskie pole walki,
- fryzura z drobnych loczków,
- dawniej brednie, androny,
- pismo zawierające powództwo,
- pracują w cylindrach,
- sztuka teatralna Agathy Christie,
- deszczowa pogoda, szaruga,
- służą do kierowania koniem, lejce,
- skrajna deska okrągłaka,
- związek małżeński, ożenek,
- wiosenny grzyb jadalny,
- ... Pansa, giermek Don Kichota,
- otręby dla trzody chlewnej,
- ptak drapieżny z rodziny sokołów,
- arena Huberta Hurkacza.

Pionowo:

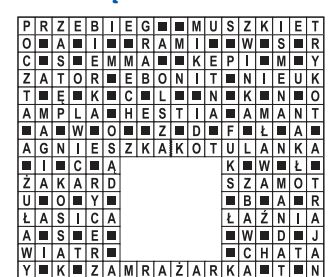
- smolny kawałek drewna,
- ręczne narzędzie rolnicze,
- odprawiana przy ołtarzu,
- Danuta, zagrała w filmie „Nigdy w życiu”,
- jesienna odmiana gruszy,
- ciepła, zimowa czapa,
- pionowe wyrobisko górnicze,



- brytyjski zespół rockowy („The Wall”),
- dzielnica w Lublinie i w Krakowie,
- ma rozległą wiedzę i praktyczne doświadczenie,
- wąż dusiciel jak szal,
- pula w grze hazardowej,
- urzędowe zawiadomienie,
- nie przyniosło szczęścia Midasowi,

- film w reżyserii Jerzego Hoffmana,
- dźwięk wydobyty ze skrzypiec,
- napój ze sfermentowanego mleka kłaczy,
- kapilara jak ciastko z kremem,
- „... Zorro”, film z rolą Antonio Banderasa,
- centralny plac miasteczka.

ROZWIĄZANIE NR 198



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że energia będzie sprzyjać działaniu, rozmowa przyniesie jasność, a mały krok da duży postęp. Wykorzystaj to. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój i konsekwencja pomogą Ci domknąć plany. Horoskop na dziś zapowiada, że podejmowane decyzje okażą się trafne. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem. Horoskop dzienny na środę mówi, że jedno spotkanie zmieni perspektywę, a ciekawość poprowadzi dalej.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje się uspokoją, a domowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa wzmocni relacje z ludźmi. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że odważny pomysł zyska wsparcie, a kreatywność da nagrodę. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządek i plan przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że drobny detal zadecyduje o sukcesie. Dbaj o zdrowie.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wraca, kompromis okaże się możliwy. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że estetyka oraz harmonia poprawią Ci nastrój. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja intuicja będzie silna, warto zaufać przecuciom. Horoskop na dziś wróży, że pewna tajemnica się wyjaśni, a pasja doda mocy. **Waga (23.09 - 22.10)** Horoskop dzienny na środę zapowiada, że optymizm otworzy wiele drzwi, a krótka podróż lub nauka przyniesie inspirację oraz radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość się opłaci: zawodowe zadanie ruszy z miejsca, a Twój autorytet wzrośnie. Horoskop dzienny wróży pasmo sukcesów. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablone myślenie da przewagę, a nowy kontakt zainspiruje do działania. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada udany dzień. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, a twórcza chwila przyniesie ukojenie. Horoskop dzienny na środę wróży spokój.

Latający Słoweniec frunie po Złotego Orła. Aż głowa boli

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami druga odsłona Turnieju Czterech Skoczni, pozostajemy jednak w malowniczej Bawarii. Z Oberstdorfu przynosimy się jednak do sąsiedzkiego Garmisch-Partenkirchen.

Właśnie jesteśmy po pierwszym konkursie 74. edycji „Vierschanzentournee” i wielkich emocjach związanych z tym zawodami.

W uzdrowiskowym Oberstdorfie bezkonkurencyjny okazał się Słoweniec Domen Prevc, który jak natchniony fruwał na odległości 141,5 metrów i 140 metrów. Początkowo jego rodak Timi Zajc został sklasyfikowany - ex aequo z Austriakiem Danielem Tschofenigiem - na drugim miejscu, jednak po dokładnej kontroli sprzętu okazało się, że nogawki jego kombinezonu były za długie o... trzy milimetry. Tym samym sędziowie podjęli decyzję o dyskwalifikacji Zajca.

Dzięki temu pięciu Polaków przesunęło się o jedno miejsce wyżej: Kacper Tomasiak, Kamil Stoch, Paweł Wąsek, Maciej Kot i Piotr Żyła (odpowiednio na 14., 17., 28., 33. i 36. miejsce).

- Szczególnie Kacper pokazał dobre skoki, choć pierwszy raz wystąpił w Oberstdorfie - stwierdził trener kadry Maciej Maciusiak. - Początkowo nie mógł wyzuć rozbiegu tej skoczni. W zawodach pokazał jednak dwie dobre próby, szczególnie w pierwszej serii, gdy były trudne warunki.

A warto podkreślić, że dla 18-letniego Tomasiaka to debiut w Turnieju Czterech Skoczni.

- Cieszy również występ Kamila - dodał Maciusiak. - Nie miał szczęścia do warunków. Powrócił po trudniejszym okresie. W Oberstdorfie często nam nie



FOT. PAP/EPA

W tym sezonie 18-letni Kacper Tomasiak stanowi o sile i jakości polskich skoków narciarskich. I tak może zostać

szło, choćby w zeszłym sezonie, a tym razem mieliśmy trzech zawodników w drugiej serii. Paweł wciąż szuka odpowiedniego czucia. Teraz Garmisch i myślę, że będzie nam trochę łatwiej...

Rodzinne tradycje

Aż trudno w to uwierzyć, ale Domen Prevc został pierwszym Słowencem, który triumfował na „Schattenbergschanze” w Oberstdorfie.

- To brzmi niewiarygodnie - podkreślił rewelacyjny Prevc. - Bardzo się cieszę, że ściągnąłem klątwę z tej skoczni. Musiałem być cały czas skoncentrowany. Udało mi się przełożyć energię na dobre skoki.

W tym sezonie Słoweniec wygrał już szósty konkurs Pucharu Świata (a w całej karierze odniósł piętnaście zwycięstw). Ostatnim Słowencem, który wygrał Turniej Czterech Skoczni, był Peter Prevc - starszy brat Domena. Dokonał tego w sezonie 2015/2016, gdy zdobył też Kryształową Kulę. Peter zakończył już karierę, ale Domen kontynuuje rodzinne tradycje, podobnie jak ich siostra Nika.

Koncert noworoczny

A przed nami drugi konkurs Turnieju Czterech Skoczni, którego gospodarzem będzie „Grosse Olympiaschanze” w Garmisch-Partenkirchen.

„Nowa skocznia” to bez wątpienia jeden z najnowocześniejszych obiektów na świecie. Nie tylko tory najazdowe, wyciąg czy wieżyczka sędziowska robią duże wrażenie - organizatorzy zadbały nawet o urządzenie do mierzenia siły odbicia z progu.

Choć frekwencja na konkursach w Ga-Pa jest zawsze większa niż w poprzedzających je zawodach w Oberstdorfie (w tym roku mogło być nawet 30 000 kibiców), atmosfera panująca na trybunach nie jest aż tak niezwykła i spontaniczna.

Generalnie wpływ na taki stan rzeczy ma... data zawodów. 1 stycznia, a więc Nowy Rok, rządzi się przecież swoimi prawami...

Tego dnia konkurencją dla skoczków może być jedynie występ... Filharmoników Wiedeńskich. Koncert Noworoczny 2026 po raz pierwszy odbędzie się pod batutą maestro Yannicka Nézet-Séguina, a wysłuchamy muzyki z bogatego repertuaru rodziny Johanna Straussa i jego współczesnych.

Oficjalny rekord skoczni wynosi 143,5 m i należy do Simona Ammanna. Szwajcar osiągnął taką odległość 1 stycznia 2010 roku podczas konkursu Turnieju Czterech Skoczni, jednak mimo tak wspaniałego skoku nie udało mu się wygrać zawodów - ostatecznie uplasował się na miejscu trzecim.

Dziesięć lat później jego wynik wyrównał Norweg Marius Lindvik. ©©

Co nas czeka?

Środa, 31 grudnia 2025
godz. 11.00 - oficjalny trening,
godz. 16.00 - kwalifikacje.

Czwartek, 1 stycznia 2026
godz. 12.30 - seria próbna;
godz. 14.00 - pierwsza seria konkursowa (system KO).

Faworyci nie zawodzą i w komplecie przebrnęli przez fazę grupową

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszyscy wskazywani jako kandydaci do zdobycia trofeum zagrają w fazie pucharowej Pucharu Narodów Afryki.

Maroko, Egipt, Senegal, Algieria, Nigeria - te pięć drużyn typowano jako ekipy, które mają największe szanse na triumf w tegorocznej edycji turnieju. Najpoważniejszym kandydatem do tytułu wskazywano gospodarza imprezy, a więc pierwszą z wymienionych reprezentacji. Wszak Lwy Atlasu (taki pseudonim nosi drużyna) to czwarty zespół ostatnich mistrzostw świata, mający w swoim składzie najlepszego piłkarza Afryki (Achraf Hakimi). W dodatku w światowym rankingu FIFA plasują się na bardzo wysokiej, 11. pozycji.

Marokańczycy nie zawiedli: dzięki dwóm zwycięstwom i remisowi zajęli pierwszą lokatę w grupie i mogą już w spokoju oczekiwać na fazę pucharową. Stratę punktów z Mali trudno uznać za sensację (wszak to nie-wygodny rywal dla wszystkich), podobnie zresztą jak bezbramkowy remis Angoli z Egiptem. Co prawda Egipcjanie byli zde-

cydowanym faworytem, mając zapewniony awans do dalszych gier w ostatnim meczu selekcyjnym Hossam Hassan wystawił jednak rezerwową skład, który nie był w stanie zmusić golkipera rywala do kapitulacji. Punkty stracił też Senegal, który zremisował z Demokratyczną Republiką Konga.

Wydarzeniem fazy grupowej była pierwsza w historii wygrana w PNA Beninu. Kraj ten po raz piąty uczestniczy w afrykańskich mistrzostwach, w 2019 roku dotarł nawet do ćwierćfinału, a mimo to dopiero teraz po raz pierwszy cieszył się z wygranej (ograł Botswanę). Sześć lat temu z fazy grupowej awansował po trzech remisach, a w 1/8 finału wyeliminował Maroko po serii jedenastek; wcześniej niemal wyłącznie przegrywał, a do zmagania w Maroku przystępował, mając na koncie sześć remisów i osiem porażek.

Ostatnie mecze grupowe zostaną rozegrane 31 grudnia. O godzinie 17.00 zagrają Gwinea Równikowa z Algierią i Sudan z Burkina Faso, trzy godziny później natomiast Gabon z Wybrzeżem Kości Słoniowej oraz Mozambik z Kamerunem. Faza pucharowa rozpocznie się w sobotę, 3 stycznia. ©©



FOT. PAUL ELLIS/AP/EAST NEWS

Maroko zapewniło sobie awans do fazy pucharowej. Ayoub El Kaabi popisał się efektownym golem

Co nas czeka w 2026 roku? Najważniejsze piłkarskie wydarzenia

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kulminacyjnym momentem będą MŚ 2026 w Ameryce Północnej, ale piłkarskie emocje na najwyższym poziomie będą nam towarzyszyć praktycznie od stycznia do grudnia.

Rok 2025 dobiega końca, dlatego postanowiliśmy przyjrzeć się, jakie wydarzenia czekają na kibiców piłki nożnej w 2026 roku. Emocjonujących wydarzeń nie zabraknie!

Piłkarski rok w europejskich pucharach rozpoczniemy już w drugiej połowie stycznia, kiedy to zostaną rozegrane 2 ostatnie kolejki faz ligowych Ligi Mistrzów oraz Ligi Europy. Natomiast fazy pucharowe wystartują już w lutym. W play off Ligi Konferencji zagrają Lech Poznań oraz Jagiellonia Białystok. Jeśli chodzi o trzeciego polskiego pucharowicza, Raków Częstochowa do gry wkroczy dopiero w połowie marca, w 1/8 finału.

Kiedy i gdzie zostaną rozegrane finały najważniejszych

rozgrywek klubowych UEFA? Finał Ligi Mistrzów zostanie rozegrany 30 maja na stadionie Puskas Arena w Budapeszcie. Finał Ligi Europy zaplanowano na 20 maja na Vodafone Arena w Stambule. Finał Ligi Konferencji z potencjalnym udziałem co najmniej jednego polskiego zespołu zostanie rozegrany 27 maja na Red Bull Arena w Lipsku. Do kompletu warto dodać jeszcze finał kobiecej Ligi Mistrzyń, który zaplanowano na 23 maja w Oslo.

Przechodząc do piłki reprezentacyjnej, w kalendarzu na-

leży określić trzy konkretne terminy. Pod koniec marca odbędą się baraże o awans do mistrzostw świata 2026, a także Finalissima, czyli pojedynki zwycięzcy Euro 2024 z triumfatorami Copa America 2024. Tym razem zagrają ze sobą Hiszpania z Argentyną.

Momentem kulminacyjnym 2026 roku w piłce nożnej będą mistrzostwa świata w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych oraz Meksyku, które rozpoczną się 11 czerwca i potrwają do 11 lipca. Finał turnieju zostanie rozegrany na

„MetLife Stadium” w New Jersey.

Co jeszcze? Pod koniec roku, a konkretnie na 6 grudnia, w irlandzkim Belfaście zaplanowano ceremonię losowania grup eliminacji Euro 2028, które organizuje Wielka Brytania.

Z perspektywy klubowej drugą część roku rozpocznie mecz o Superpuchar Europy, który zostanie rozegrany 12 sierpnia na Red Bull Arena, ale w Salzburgu. Przypomnijmy, że to starcie zwycięzcy Ligi Mistrzów z triumfatorami Ligi Europy.

Eliminacje Ligi Mistrzów z udziałem aż dwóch polskich zespołów rozpoczną się w pierwszej połowie lipca, a zakończą pod koniec sierpnia. Faza ligowa tych elitarnych rozgrywek zainauguruje w dniach 8-10 września. Jeśli chodzi o same eliminacje, daty pokrywają się również w przypadku Ligi Europy (zwycięzca Pucharu Polski) oraz Ligi Konferencji (dwie polskie drużyny). Tutaj fazy ligowe tych rozgrywek UEFA wystartują odpowiednio w dniach 16-17 września oraz 15 października. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Jastrzębie bierze Puchar po raz piąty. Zagłębie nie napisało nowej historii

Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl

HOKEJ NA LODZIE. Na lodowisku w Krynicy w finałowym meczu Pucharu Polski zmierzyli się hokeiści JKH GKS Jastrzębie i Zagłębia Sosnowiec. Trofeum do domu zabrali ci pierwsi!

W półfinałach JKH GKS Jastrzębie odprawił Unię Oświęcim (2:1), a Zagłębie Sosnowiec GKS Katowice (4:2). Dla jastrzębian oznaczało to trzeci finał z rzędu i szansę na piąty triumf w historii, ich rywale w decydującym starciu debiutowali. Broniącego trofeum GKS Tychy w Krynicy zabrakło, bo w momencie wyłaniania turniejowej czwórki zespół znajdował się za nisko w tabeli.

Sosnowiczanie, którzy są liderami krajowych rozgrywek, na wtorkowy mecz wyjeżdżali w roli faworytów. W pierwszej tercji zespół Matiasa Lehtonenada zadał jeden cios krążkiem do siatki i znacznie więcej pięściami w rywali. Podobnie jak miało to miejsce w półfinale Jastrzębia z Unią doszło na lodzie do potężnej bijatyki całych formacji, z tą różnicą, że w tym przypadku nastąpiło to nie w końcówce drugiej, a inauguracyjnej części. Na ławki kar powędrowało w sumie dziesięciu zawodników (!), ale Zagłębie w tym momencie prowadziło już 1:0. Bramkę zdobył Aron Chmielewski dobijając strzał Joniego Piipponena.



Walka o Puchar Polski toczyła się nawet w parterze, a zwycięsko wyszli z niej jastrzębianie (zielone stroje)

W tercji drugiej spotkanie zaczęło się jednak sosnowiczantom wymykać spod kontroli, chociaż przez chwilę cieszyli się z nieuznanego ostatecznie gola. Wrzenie to zostało potwierdzone po dziewięciu sekundach ostatniej odsłony, gdy JKH wyrównał i zabawa zaczynała się od nowa. Jastrzębianie szybko ją podjęli wychodząc na prowadzenie!

Na 128 sekund przed końcem doszło do kluczowej sytuacji. Zagłębie doprowadziło do remisu, ale sędziowie w pierwszym odruchu znów tego gola nie uznali ze względu na przeszkadzanie bramkarzowi w polu bramkowym. Analiza wideo trwała kilkanaście minut, po których decyzja została podtrzymana! Sprawę zamknął Daniels Berzins strzałem do pustej bramki. Wtedy na lod z sektora gości Zagłębia poleciały butelki i rozległo się skandowanie „złodzieje, złodzieje”. W odpowiedzi JKH trafił po raz czwarty. W ostatniej sekundzie doszło do jeszcze do serii pojedynków na pięści.

Historia Pucharu Polski sięga 1969 roku, gdy wygrał Naprzód Janów. Po dwóch edycjach rozgrywki zniknęły z terminarza i wróciły dopiero w 2000 roku. W 2013 po raz pierwszy zwycięzca został wyłoniony w obecnej formule półfinały - finał. ©

Finał Pucharu Polski:
Zagłębie Sosnowiec - JKH GKS Jastrzębie 1:4 (1:0, 0:0, 0:4)

Bramki: Aron Chmielewski (17) - Fredrik Forsberg 2 (41, 59), Daniels Berzins (51), Riku Sihvonien (60)

SIATKARZE RYWALIZUJĄ O GRĘ W KRAKOWIE

W ostatnich dniach 2025 roku rozgrywane są spotkania ćwierćfinałowe Tauron Pucharu Polski siatkarzy.

Wyniki: BBTS Bielsko-Biała - Indykpol AZS Olsztyn 0:3 (16:25, 20:25, 20:25), PGE Projekt Warszawa - Skra Bełchatów 3:0 (25:20, 25:21, 25:21), Stal Nysa - Bogdanka LUK Lublin 1:3 (22:25, 25:16, 17:25, 20:25). Mecz Aluron CMC Warta Zawiercie - Asseco Resovia Rzeszów po zamknięciu wydania. Turniej finałowy odbędzie się w Tauron Arenie w Krakowie 10-11 stycznia 2026 r. TOK



FOT. PLUSLIGA/K. PLUSZYŃSKA

FRANCUZ W GÓRNIKU

Brandon Domingue został nowym piłkarzem Górnika Zabrze. Francuz ma 25 lat i jest ofensywnym skrzydłowym. Ostatnio był zawodnikiem Realu Oviedo i zmienił barwy na zasadzie transferu czasowego z opcją wykupu. RM

FC Koeln to najbardziej śląski klub w Niemczech. I polski też

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. Przed Bożym Narodzeniem głośno zrobiło się o trenerze Kolonii. Urodzony w Gliwicach Lukas Kwasniok zaprezentował się w świątecznym swetrze.

FC Koeln można już chyba nazywać najbardziej śląskim klubem w Niemczech. Wszak legendą „Kozłów” jest pochodzący z gliwickiej Sośnicy Lukas Podolski, a teraz występuje tam rudzianin Jakub Kamiński. Wcześniej w Kolonii też nie brakowało Ślązaków.

Kwasniok jest z Gliwic

Urodzony 12 czerwca 1981 roku Lukas Kwasniok pochodzi z Gliwic, skąd jako siedmiolatek wyjechał do Niemiec.

- W 1988 roku wyprowadziłem się z rodzicami z Gliwic do Karlsruhe. Cała rodzina już teraz mieszka w Niemczech, oprócz jednego wujka, to brat od mojego taty z rodziną, dlatego coraz to gorzej z językiem, z jednej strony, a z drugiej do Polski już długo nie wracałem. Chyba 14-15 lat temu ostatni raz tam byłem na mistrzostwach Europy U-21 - wspominał dwa miesiące temu Lukas Kwasniok (może lepiej: Łukasz Kwaśniok) w rozmowie na antenie Eleven Sports.pl, posługując się bardzo dobrą polszczyzną.

Kwasniok grał w piłkę, był nawet kapitanem reprezentacji Niemiec do lat 16. Między innymi przez kontuzje (ale też pochopną decyzję, aby w młodym wieku przenieść się do Arminii Bielefeld) skończył grać, gdy miał 18 lat. Zaczynał w Karlsruher SC, potem była właśnie Arminia, następnie SV Sandhausen (wypożyczenie), FC Rastatt 04 i Germania Friedrichstal.

Zadzwonili z FC Koeln

Za trenowanie wziął się ze względu na to, że zaczynało mu brakować pieniędzy, a miał już żonę i dwoje dzieci. Kwasniok był 25-latkim, gdy został trenerem w klubie Oberschlesische Sportverein Rastatt. Następnie były TSV Reichenbach, Karlsruhe U-17, Karlsruhe U-19 (również w pierwszej drużynie Karl-



Lukas Kwasniok w meczu z Unionem Berlin w swetrze z klubową maskotką kozłem Hennessem

sruhe na dwa mecze jako tymczasowy trener), Carl Zeiss Jena (w tym klubie był też dyrektorem sportowym), 1. FC Saarbrücken i SC Paderborn. Od czerwca 2025 roku pracuje w beniaminku Bundesligi FC Koeln, gdzie ma kontrakt do czerwca 2028 r.

- Powiem szczerze, że chciałem zrobić sobie przerwę po czterech latach w Paderborn. Przez 19 lat pracy jako trener nie miałem przerwy, dlatego o tym myślałem, ale jak do mnie zadzwonili z Kolonii, nie musiałem się dwa razy zastanawiać - przyznał polsko-niemiecko-śląski trener FC Koeln.

Kamiński u Kwasnioka

Urodzony w Rudzie Śląskiej, wychowanek Szombierek Bytom Jakub Kamiński, od lipca 2025 roku jest zawodnikiem FC Koeln, w którym świetnie sobie radzi praktycznie od początku.

- Dlaczego Kuba jest tak istotnym piłkarzem naszej drużyny? Bo z nim po polsku rozmawiam albo on ze mną - śmieje się Kwasniok. - Może lepiej mnie rozumie, niż to było w poprzednim klubie, w Wolfsburgu... To żart. Myślę, że on gra na swojej pozycji, może pokazać co umie. Ostatnie dwa lata, niestety grał jako obrońca, od czasu do czasu na prawej stronie, na lewej stronie. U mnie może grać na lewym skrzydle. Obiecałem mu to, jak rozmawialiśmy. Przez to teraz coraz lepiej mu idzie. Do-

brze się też czuje w Kolonii i to dla niego jest ważna sprawa - ocenił trener.

Podolski, Zdebel i inni

Obecnie w klubie z Kolonii mamy dwóch Ślązaków, ale wcześniej też nie brakowało zawodników z naszego regionu. Oczywiście legendą „Kozłów” jest Lukas Podolski, który teraz gra w Górniku Zabrze i przymierz się do zakupu klubu z Roosevelta. „Poldi” pochodzi z dzielnicy Gliwic - Sośnicy, też jako dziecko wyjechał do Niemiec. Profesjonalną karierę rozpoczął właśnie w barwach FC Koeln, do którego przeniósł się w 1995 roku z FC 07 Bergheim. W pierwszym zespole zadebiutował w 2003, jako osiemnastolatek i w ciągu trzech sezonów rozegrał dla klubu 85 meczów. W 2006 trafił do Bayernu Monachium. W 2009 powrócił do FC Koeln, w którym w sumie rozegrał 181 meczów (86 goli).

Również urodzony w Gliwicach Adam Matuszczyk już w wieku juniora trafił do klubu z Kolonii. W seniorskiej drużynie FC Koeln rozegrał łącznie 102 mecze (lata 2008-2015, z przerwą na wypożyczenie do Fortuny Duesseldorf w 2012).

W Kolonii grali też: urodzony w Katowicach, wychowanek Rozwoju, Tomasz Zdebel (57 meczów w latach 1992-1997), urodzony w Rudzie Śląskiej Thomas Cichon (1995-2004, 212 meczów), urodzony w Tychach

Lukas Sinkiewicz (lata 1996-2003 drużyny juniorskie, pierwsza drużyna 2003-2007 i 78 meczów) i urodzony w Knurowie Janosch/Janusz Dziwior (lata 1994-1997, 33 mecze oraz 1999-2002, 60 meczów).

Polsko-śląska kolonia

Zawodnikiem Górnika Zabrze jest Paweł Olkowski, który grał u nas też w GKS-ie Katowice, a piłki nożnej uczył się w Gwaraku Zabrze. Zaczynał w klubie Małapanew Ozimek, bo stamtąd pochodzi. Ozimek jest w województwie opolskim, ale historycznie na Górnym Śląsku, więc Olkowskiego też zaliczamy do Ślązaków w FC Koeln, gdzie grał w latach 2014-2018 (65 meczów; jest też wersja 77).

No i jest jeszcze Sebastian Schindzielorz, urodzony w Krapkowicach (też województwo opolskie i też historycznie Górny Śląsk). Był zawodnikiem FC Koeln w latach 2003-2005 (50 meczów).

Ogólnie klub z Kolonii jest lubiany przez Polaków. Byli tam Sławomir Peszko, Tomasz Kłos, Andrzej Rudy, Andrzej Kobylański, Dariusz Dziekanowski czy Kacper Przybyłko. Rudy urodził się w Ścinawie (województwo dolnośląskie), grał m.in. w GieKSie, więc też jest trochę nasz, czyli... śląski.

Po nielegalnym wyjeździe do Niemiec w FC Koeln trenował Jan Banaś, ale nie mógł zagrać, bo był zawieszony przez FIFA. ©